

2025

活動
資訊

JAN-MAR
1月-3月

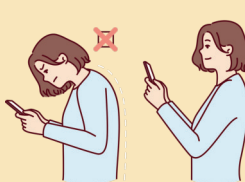


中心新活動推介：

平衡講座+平衡運動班

「穩如泰山工作坊」

平衡是各個動作或姿勢中，能夠維持穩定狀態之能力。



- 改善姿勢控制、協調



- ↑ • 穩定性
- ↓ • 跌倒的風險



- ↑ • 骨骼健康
- ↓ • 骨質疏鬆的風險

中心服務範疇

- 物理治療
- 營養諮詢
- 護士診所
- 健身服務
- 健體班組
- 水中運動及復康班組



日期：14/1/2025 (二)
時間：上午10:00 - 中午12:00
講者：註冊物理治療師 及
健身教練
地點：活動室 1
人數：12人
費用：全免

歡迎致電2534 3533 或
親臨本中心報名

物理治療



溫馨提示：

- 客人必須持有由香港註冊西醫發出之物理治療轉介信(有效期為6個月內)。
- 如欲接受水中物理治療，必須先接受一次陸上物理治療評估，以確定是否適合進行水中物理治療。

本中心之註冊物理治療師為客人提供專業的諮詢、評估及物理治療服務，治療範圍涵蓋各種運動創傷、勞損痛症、神經痛症，復康治療等。

專業治療儀器及治療手法包括：干擾波電療、超聲波、熱磁療、頸及腰牽引治療、蠟療、手法治療及衝擊波治療等。我們更設有完善的健身設施和運動班組，為客人提供更全面及專業的復康治療。



治療收費：

- \$615 / 1個部位
- \$840 / 2個部位
- 衝擊波治療每個部位另加\$210

水中物理治療

由註冊物理治療師按個別人士之復康需要處方水中治療運動。

\$410 / 1節 (每節1小時)

最多8人

個別水中物理治療

由物理治療師進行一對一的水中手法治療及運動處方。

\$1,600 / 1節 (每節1小時)

(需要共用水池)

營養諮詢

1對1獨立面談

註冊營養師會為客人提供有科學根據、均衡、個人化的體重控制飲食建議，讓您可以輕鬆保持身心健康！

營養師亦可為以下病症患者提供飲食治療諮詢：
過輕、血糖及血脂異常、高血壓、高尿酸症及痛風。

節數：首節60分鐘諮詢及5節各30分鐘覆診 (共3.5小時)

(注：覆診約兩星期一次)

費用：\$1,400 / 6節



護士診所

健康評估

由註冊護士為客人提供專業的健康評估及諮詢服務，內容包括：

- 1) 健康生活習慣評估
- 2) 健康指標監察
(包括血壓、脈搏、脂肪率、體重指標及量度腰圍)
- 3) 血液測試：全血脂測試 (需空腹10小時)
- 4) 專業健康指導及諮詢
- 5) 骨質密度測試

檢查日期：16/1 (四), 6/2 (四), 27/2 (四), 29/3 (六)

時間：上午9:45 / 上午10:30 / 上午11:15

費用：\$300 (檢查所需時間：約45分鐘)

健身服務

私人健體計劃

專業私人健體教練會根據您的健體目標及體適能狀況，為您設計個人化的健體計劃。教練將利用負重器材、功能性訓練運動器材等，為客人提供安全而有效的訓練與運動建議，以達致改善體態與體能、改善日常肌肉運用、提升運動表現、為傷患部位做預防性訓練等效果。

進行體適能評估及運動體驗

(客人參加此活動後，可選擇購買不同計劃)

量度身高體重、BMI、肌肉及脂肪比例、血壓、心率，並體驗由私人健體教練提供的運動訓練。

費用：每位 \$330 / 1小時

計劃 (A) 1節

1對1單次訓練：\$650

計劃 (B) 12節

須於4個月內完成計劃

1對1：\$6,060 (平均\$505/節)

*1對2：每位\$3,720 (平均\$310/節)

計劃 (C) 24節，多送2節

須於7個月內完成計劃

1對1：\$12,120 (平均\$466/節)

*1對2：每位\$7,440 (平均\$286/節)

注：1對2課堂需自行配對；2人必須同時上課

- 計劃生效期間可於中心開放時間內使用健身區設施。
- 完成計劃後可以月票形式使用健身區(\$240/月)。
(*只適用於12節或24節課堂)
- 若於評估日起計算1個月內購買12節 / 24節服務，憑收據可減\$100。



參與私人健體計劃的顧客可以優惠價參與下列服務，如有需要可向教練查詢。

營養諮詢

適當的飲食對體重控制及預防慢性疾病十分重要。註冊營養師會為您制訂適合自己的餐單，助您了解不同營養對健身的幫助。

1對1營養諮詢服務優惠價：\$1150 / 6 節
(共3.5小時)



護士診所

不少肥胖人士都有高血脂、高血糖及高膽固醇的問題，適當運動及良好飲食習慣是舒緩問題的方法。參加者可以優惠價享用驗血服務，監察於計劃前後不同指數的轉變，保持良好的體態。

驗血服務優惠價：\$495 / 2次

量度項目：總膽固醇、高密度膽固醇、低密度膽固醇及三酸甘油脂、血糖



健身PLUS

強度



課程特點

教授如何使用健身室的器械及工具以鍛鍊全身不同部位的肌肉。
客人完成兩堂及測試合格後可以月費形式使用健身區。

人數

6人

導師

健體教練

班別	課程日期	星期	時間	費用
24/326	8/1, 15/1	三/WED	下午3:30 - 5:30	\$560/2節

個人健體計劃

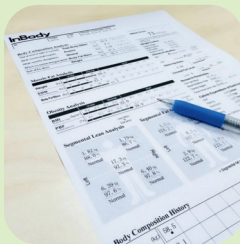
完成「私人健體計劃」或「健身PLUS」課程或已獲得相關認可
資歷人士可以月票形式使用健身區。

費用：\$240 / 月

Inbody身體成份量度

費用：\$120 / 1次

(不設數據分析)



Pilates Reformer

運用Reformer可以增強身體穩定性、平衡性、知覺敏銳度、令全身肌肉更結實，並可改善不良姿態、肌肉疲勞等問題。

課堂全程由Pilates Reformer導師以1對1
形式授課，為客人提供最合適且客製化的
運動教學。

****須先預約進行體適能評估，並學習如何使用Reformer**

評估費用：\$330 / 1小時

課堂費用：\$2,625 / 5節 (每節1小時)



肌筋膜放鬆及伸展運動

強度



課程特點

肌筋膜是一大塊佈滿人體全身的薄膜。平時的一般伸展動作只能伸展個別單一肌肉群，而肌筋膜放鬆課程將透過輔助工具，配合不同的伸展動作，達到深層伸展及放鬆的效果，十分適合經常運動及工作壓力沉重的人士。

人數

10-12人

班別	課程日期	星期	時間	費用
24/327	2/1, 9/1, 16/1, 23/1, 6/2, 13/2 (*30/1除外)	四/THU	下午12:30 - 1:30	\$810/6節
24/328	20/2, 27/2, 6/3, 13/3, 20/3, 27/3	四/THU	下午12:30 - 1:30	
24/329	2/1, 9/1, 16/1, 23/1, 6/2, 13/2 (*30/1除外)	四/THU	晚上7:30 - 8:30	
24/330	20/2, 27/2, 6/3, 13/3, 20/3, 27/3	四/THU	晚上7:30 - 8:30	
24/331	3/1, 10/1, 17/1, 24/1, 7/2, 14/2 (*31/1除外)	五/FRI	早上11:00 - 中午12:00	
24/332	21/2, 28/2, 7/3, 14/3, 21/3, 28/3	五/FRI	早上11:00 - 中午12:00	
24/333	4/1, 11/1, 18/1, 8/2, 15/2 (*25/1, *1/2 除外)	六/SAT	早上10:00 - 11:00	\$675/5節
24/334	22/2, 1/3, 8/3, 22/3, 29/3 (*15/3除外)	六/SAT	早上10:00 - 11:00	

肩舒緩

強度



課程特點

肩頸不適常困擾都市人，然而許多放鬆方法都無法解決問題根源。課程以生物力學為基礎，結合負重訓練和放鬆技巧，幫助身體恢復彈性，增強關節和肌肉的活動能力，減少不良借力的情況，舒緩肩頸不適。

人數

8人

班別	課程日期	星期	時間	費用
24/335	4/1, 11/1, 18/1, 1/2, 8/2 (*25/1除外)	六/SAT	下午3:00 - 4:00	\$675/5節
24/336	22/2, 1/3, 8/3, 15/3, 22/3, 29/3	六/SAT	下午3:00 - 4:00	\$810/6節

健體系列由專業健體教練帶領，讓參加者運用不同輔助工具或技巧，達至不同運動目標，打造健康體魄。

唔膝禮

強度



課程特點

課程將教授正確的姿勢和運動技巧，例如簡單易行的下肢肌力動作去提升膝關節的穩定性，增強力量和耐力，幫助支撐和保護膝關節，減少不適和損傷的風險。

人數

8人

班別	課程日期	星期	時間	費用
24/337	4/1, 11/1, 18/1, 1/2, 8/2 (*25/1除外)	六/SAT	下午4:00 - 5:00	\$675/5節
24/338	22/2, 1/3, 8/3, 15/3, 22/3, 29/3	六/SAT	下午4:00 - 5:00	\$810/6節

Strength & Stretch 強肌舒展

強度



課程特點

運動中加入橡筋帶及啞鈴等輔助工具，能有效強化上肢、腰背及大腿的肌肉力量，預防關節退化及疼痛。同時配合正確的伸展運動，促進血液循環。

人數

10-12人

班別	課程日期	星期	時間	費用
24/339	7/1, 14/1, 21/1, 4/2, 25/2, 4/3, 11/3, 18/3, 25/3 (*28/1, 11/2, 18/2除外)	二/TUE	晚上7:00 - 8:00	\$1,215/9節
24/340	2/1, 9/1, 16/1, 23/1, 6/2, 13/2 (*30/1除外)	四/THU	晚上6:30 - 7:30	\$810/6節
24/341	20/2, 27/2, 6/3, 13/3, 20/3, 27/3	四/THU	晚上6:30 - 7:30	
24/342	3/1, 10/1, 17/1, 24/1, 7/2, 14/2 (*31/1除外)	五/FRI	早上11:30 - 中午12:30	
24/343	21/2, 28/2, 7/3, 14/3, 21/3, 28/3	五/FRI	早上11:30 - 中午12:30	
24/344	3/1, 10/1, 17/1, 7/2, 21/2 (*24/1, *31/1, *14/2除外)	五/FRI	下午4:15 - 5:15	\$675/5節
24/345	28/2, 7/3, 14/3, 21/3, 28/3	五/FRI	下午4:15 - 5:15	

蓆上Pilates (初班)

強度



課程特點

Pilates是一套鍛鍊腹背核心的運動，可增強身體的穩定性及平衡力，強化腰背肌肉，改善腰背痛，保護脊骨，減低日常生活中受傷或失平衡跌撞的機會。課堂期間將運用不同的輔助工具如滾柱、橡筋帶、毛巾、小球等，並配合呼吸，達至強化核心肌肉及保護筋肌的效果。

人數

10-12人

班別	課程日期	星期	時間	費用
24/346	7/1, 14/1, 21/1, 4/2, 11/2 (*28/1除外)	二/TUE	早上10:00 - 11:00	\$700/5節
24/347	18/2, 25/2, 4/3, 11/3, 25/3 (*18/3除外)	二/TUE	早上10:00 - 11:00	
24/348	15/1, 22/1, 5/2, 12/2, 19/2 (*29/1除外)	三/WED	下午12:00 - 1:00	
24/349	26/2, 5/3, 12/3, 19/3, 26/3	三/WED	下午12:00 - 1:00	
24/350	8/1, 15/1, 22/1, 5/2, 12/2 (*29/1除外)	三/WED	晚上7:00 - 8:00	
24/351	19/2, 26/2, 5/3, 12/3, 19/3, 26/3	三/WED	晚上7:00 - 8:00	\$840/6節
24/352	3/1, 10/1, 17/1, 24/1, 7/2, 14/2 (*31/1除外)	五/FRI	早上10:00 - 11:00	
24/353	21/2, 28/2, 7/3, 14/3, 21/3, 28/3	五/FRI	早上10:00 - 11:00	
24/354	10/1, 17/1, 24/1, 7/2, 14/2, 21/2 (*31/1除外)	五/FRI	晚上6:00 - 7:00	
24/355	28/2, 7/3, 14/3, 21/3, 28/3	五/FRI	晚上6:00 - 7:00	\$700/5節
24/356	4/1, 11/1, 18/1, 8/2, 15/2 (*25/1, *1/2 除外)	六/SAT	早上11:00 - 中午12:00	
24/357	22/2, 1/3, 8/3, 22/3, 29/3 (*15/3除外)	六/SAT	早上11:00 - 中午12:00	

健體系列由專業健體教練帶領，讓參加者運用不同輔助工具或技巧，達至不同運動目標，打造健康體魄。

蓆上Pilates (中班)

強度



課程特點 為已完成初班之參加者而設，課堂將教授進階技巧。

人數 12人

班別	課程日期	星期	時間	費用
24/358	4/1, 11/1, 18/1, 8/2, 15/2, 22/2, 1/3, 8/3, 22/3, 29/3 (*25/1, *1/2, *15/3除外)	六/SAT	下午12:00 - 1:00	\$1,400/10節

蓆上Pilates (小組)

強度



課程特點 小班教學，可針對特定問題作個別指導，令鍛鍊效果更為顯著。

人數 8人

班別	課程日期	星期	時間	費用
24/359	8/1, 15/1, 22/1, 5/2, 12/2, 19/2, 26/2, 5/3, 12/3, 19/3, 26/3 (*29/1除外)	三/WED	晚上8:00 - 9:00	\$2,200/11節
24/360	4/1, 11/1, 25/1, 8/2, 15/2, 22/2, 1/3, 8/3, 15/3, 22/3, 29/3 (*18/1, *1/2除外)	六/SAT	早上10:00 - 11:00	
24/361	4/1, 11/1, 25/1, 8/2, 15/2, 22/2, 1/3, 8/3, 15/3, 22/3, 29/3 (*18/1, *1/2除外)	六/SAT	早上11:00 - 中午12:00	

舒展瑜伽

強度



課程特點

通過輕鬆的瑜伽式子及腹式呼吸，令身體內外得到放鬆，精神得到鬆弛，解除一般肌肉痠痛、神經緊張等情況。瑜伽式子動作溫和簡單，容易掌握和練習，安全有效。

人數

12人

班別	課程日期	星期	時間	費用
24/362	6/1, 13/1, 20/1, 27/1, 3/2, 10/2	一/MON	下午4:45 - 5:45	\$810/6節
24/363	24/2, 3/3, 10/3, 17/3, 24/3, 31/3	一/MON	下午4:45 - 5:45	
24/364	6/1, 13/1, 20/1, 27/1, 10/2, 17/2 (*3/2除外)	一/MON	晚上8:00 - 9:00	
24/365	24/2, 3/3, 10/3, 17/3, 24/3, 31/3	一/MON	晚上8:00 - 9:00	

排毒瑜伽

強度



課程特點

此課堂節奏明快，運動量較大。密集的瑜伽動作有助訓練及強化手臂、大腿及核心肌群。另外亦會以扭腰式子等練習，達至按摩腸臟、排走毒素的效果，塑造理想體態。

人數

12人

班別	課程日期	星期	時間	費用
24/366	6/1, 13/1, 20/1, 27/1, 3/2, 10/2	一/MON	下午3:45 - 4:45	\$810/6節
24/367	24/2, 3/3, 10/3, 17/3, 24/3, 31/3	一/MON	下午3:45 - 4:45	

健體系列由專業健體教練帶領，讓參加者運用不同輔助工具或技巧，達至不同運動目標，打造健康體魄。

臀腿訓練班

強度



課程特點

教授參加者運用自身體重及橡筋帶，鍛鍊下半身的衰弱肌肉及伸展緊張肌肉，預防痛症。

**此課程為特別優惠價，不可與其他優惠共用。

人數

10人

班別	課程日期	星期	時間	費用
24/368	7/1, 14/1, 21/1, 4/2 (*28/1除外)	二/TUE	晚上7:00 - 8:00	\$420/4節
24/369	25/2, 4/3, 11/3, 18/3, 25/3	二/TUE	晚上7:00 - 8:00	\$525/5節

律動健體舞 x 肌肉訓練

NEW

強度



課程特點

透過音樂、中等強度的律動及肢體的配合，以全身的運動訓練手脚協調和提升心肺功能；另配合輕、中量負重運動，鍛鍊核心和上下肢肌肉力量。

人數

10人

班別	課程日期	星期	時間	費用
24/370	23/1, 6/2, 13/2, 20/2, 27/2 (*30/1除外)	四/THU	早上10:30-11:30	\$675/5節
24/371	6/3, 13/3, 20/3, 27/3	四/THU	早上10:30-11:30	\$540/4節

健體系列

兩人同時報讀可獲9折優惠

修身Flexi-bar

強度



課程特點

透過中等強度的低撞擊帶氧運動，鍛鍊心肺功能，並訓練上下肢協調和平衡力，讓身體反應更敏捷。課堂上亦會運用簡單工具及不同動作以強化不同肌肉及增強肌耐力。

人數

10人

班別	課程日期	星期	時間	費用
24/372	15/1, 22/1 5/2, 12/2, 19/2 (*29/1除外)	三/WED	早上11:00 - 中午12:00	\$675/5節
24/373	26/2, 5/3, 12/3, 19/3, 26/3	三/WED	早上11:00 - 中午12:00	

FITBALL健身球

強度



課程特點

健身球運動是一項講求身體控制和力量配合的訓練，可收緊腹、臀、大腿，達到修好身段的效果。

人數

8-10人

班別	課程日期	星期	時間	費用
24/374	7/1, 14/1, 21/1, 4/2, 11/2 (*28/1除外)	二/TUE	早上11:00 - 中午12:00	\$675/5節
24/375	18/2, 25/2, 4/3, 11/3, 25/3 (*18/3除外)	二/TUE	早上11:00 - 中午12:00	
24/376	10/1, 17/1, 24/1, 7/2, 14/2, 21/2 (*31/1除外)	五/FRI	晚上7:00 - 8:00	\$810/6節
24/377	28/2, 7/3, 14/3, 21/3, 28/3	五/FRI	晚上7:00 - 8:00	\$675/5節
24/378	11/1, 18/1, 25/1, 1/2, 8/2, 15/2	六/SAT	下午2:15 - 3:15	\$810/6節
24/379	22/2, 1/3, 8/3, 15/3, 22/3, 29/3	六/SAT	下午2:15 - 3:15	

消脂踏板

強度



課程特點

消脂踏板操具備了健美操的特點，利用踏板配合輕快舞步，能更有效地改善身體協調性，鍛鍊心肺功能，並且比起在平地上進行能燒耗更多熱量與脂肪。消脂踏板操經常運用大腿肌肉及臀部肌肉，可塑造腿部和臀部的肌肉線條。

膝關節有問題的人士，請先向醫生或物理治療師查詢。

人數

10人

班別	課程日期	星期	時間	費用
24/380	10/1, 17/1, 24/1, 7/2, 14/2, 21/2 (*31/1除外)	五/FRI	晚上8:00 - 9:00	\$810/6節
24/381	28/2, 7/3, 14/3, 21/3, 28/3	五/FRI	晚上8:00 - 9:00	\$675/5節
**24/382	11/1, 18/1, 25/1, 1/2, 8/2, 15/2	六/SAT	下午3:15 - 4:15	\$810/6節
**24/383	22/2, 1/3, 8/3, 15/3, 22/3, 29/3	六/SAT	下午3:15 - 4:15	

注：**班組強度相對較強

趕走大肚腩

強度



課程特點

大肚腩是中央肥胖的警號，除了控制飲食、建立做帶氧運動的習慣之餘，也需要鍛鍊腹部及核心的肌肉，雙管齊下才能趕走大肚腩。課程動作更會針對腰腹部肌肉，強化及收緊腰部線條。

人數

10-12人

班別	課程日期	星期	時間	費用
24/384	6/1, 13/1, 20/1, 27/1, 10/2, 17/2 (*3/2除外)	一/MON	晚上7:00 - 8:00	\$810/6節
24/385	24/2, 3/3, 10/3, 17/3, 24/3, 31/3	一/MON	晚上7:00 - 8:00	
24/386	4/1, 11/1, 25/1, 8/2, 15/2, 22/2 (*18/1, *1/2除外)	六/SAT	早上9:00 - 10:00	
24/387	1/3, 8/3, 15/3, 22/3, 29/3	六/SAT	早上9:00 - 10:00	\$675/5節

核心塑形

強度



課程特點

透過中高強度運動訓練，達致消脂減重的效果及提升參加者的心肺功能；課程亦會重點訓練核心肌群，務求令線條更臻完美。

人數

10人

班別	課程日期	星期	時間	費用
24/388	2/1, 9/1, 16/1, 23/1, 6/2, 13/2 (*30/1除外)	四/THU	早上11:30 - 中午12:30	\$810/6節
24/389	20/2, 27/2, 6/3, 13/3, 20/3, 27/3	四/THU	早上11:30 - 中午12:30	

HICT循環運動

強度



課程特點

High Intensity Circuit Training(HICT)高強度循環訓練，是一種在特定時間內循環做出各個動作組合的運動形式。動作結合心肺、肌力及體能元素，可消脂及收緊肌肉，改善線條。HICT內容多變，亦可配合負重工具進行，適合喜歡挑戰及刺激之人士。

注意：適合60歲以下，有固定運動習慣人士(每星期至少兩次或以上帶氧運動)，並且沒有心血管毛病及三個月內沒有嚴重關節創傷。

人數

10人

班別	課程日期	星期	時間	費用
24/390	7/1, 14/1, 21/1, 4/2 (*28/1除外)	二/TUE	晚上8:00 - 9:00	\$540/4節
24/391	25/2, 4/3, 11/3, 18/3, 25/3	二/TUE	晚上8:00 - 9:00	\$675/5節
24/392	3/1, 10/1, 17/1, 7/2, 21/2 (*24/1, 31/1, 14/2除外)	五/FRI	下午3:15 - 4:15	
24/393	28/2, 7/3, 14/3, 21/3, 28/3	五/FRI	下午3:15 - 4:15	

水中運動系列

每班人數：8人

水中運動系列由專業水中健體教練帶領，讓參加者借用水中浮力與阻力，達至不同運動目標，打造健康體魄。

Healthy Knee 膝康健

強度



課程特點 改善膝關節肌肉無力、活動幅度不足和功能性活動有障礙等問題，預防膝關節痛。

班別	課程日期	星期	時間	費用
24/394	6/1, 13/1, 20/1, 3/2, 10/2, 17/2, 24/2, 3/3, 10/3, 17/3, 24/3 (*27/1除外)	一/MON	下午12:30 - 1:30	\$2,310/11節
24/395	7/1, 14/1, 21/1, 4/2, 11/2, 18/2, 25/2, 4/3, 11/3, 18/3, 25/3 (*28/1除外)	二/TUE	晚上6:00 - 7:00	
24/396	2/1, 9/1, 16/1, 6/2, 13/2, 20/2, 27/2, 6/3, 13/3, 20/3, 27/3 (*23/1, *30/1除外)	四/THU	早上10:30 - 11:30	
24/397	3/1, 10/1, 17/1, 24/1, 7/2, 14/2, 21/2, 28/2, 7/3, 14/3, 21/3, 28/3 (*31/1除外)	五/FRI	晚上8:00 - 9:00	\$2,520/12節
24/398	11/1, 18/1, 25/1, 1/2, 8/2, 15/2, 22/2, 1/3, 8/3, 15/3, 22/3, 29/3	六/SAT	晚上6:00 - 7:00	

Healthy Back 腰背康

強度



課程特點 由美國引入的一套完備的水中運動課程，透過水的特性和不同協調運動，重點練習核心肌肉的穩定力和改善姿勢，預防腰痛。

班別	課程日期	星期	時間	費用
24/399	6/1, 13/1, 20/1, 3/2, 10/2, 17/2, 24/2, 3/3, 10/3, 17/3, 24/3 (*27/1除外)	一/MON	早上11:30 - 下午12:30	\$2,310/11節
24/400	2/1, 9/1, 16/1, 6/2, 13/2, 20/2, 27/2, 6/3, 13/3, 20/3, 27/3 (*23/1, *30/1除外)	四/THU	早上11:30 - 下午12:30	
24/401	2/1, 9/1, 16/1, 23/1, 6/2, 13/2, 20/2, 27/2, 6/3, 13/3, 20/3, 27/3 (*30/1除外)	四/THU	晚上7:00 - 8:00	\$2,520/12節
24/402	3/1, 10/1, 17/1, 24/1, 7/2, 14/2, 21/2, 28/2, 7/3, 14/3, 21/3, 28/3 (*31/1除外)	五/FRI	晚上6:00 - 7:00	
24/403	4/1, 11/1, 18/1, 25/1, 1/2, 8/2, 15/2, 22/2, 1/3, 8/3, 15/3, 22/3, 29/3	六/SAT	下午12:00 - 1:00	\$2,730/13節
24/404	4/1, 11/1, 18/1, 25/1, 1/2, 8/2, 15/2, 22/2, 1/3, 8/3, 15/3, 22/3, 29/3	六/SAT	下午1:00 - 2:00	
24/405	4/1, 11/1, 18/1, 25/1, 8/2, 15/2, 22/2, 1/3, 8/3, 15/3, 22/3, 29/3 (*1/2除外)	六/SAT	晚上7:00 - 8:00	\$2,520/12節

水中運動系列

每班人數：8人

水中運動系列由專業水中健體教練帶領，讓參加者借用水中浮力與阻力，達至不同運動目標，打造健康體魄。

Aqua Fitness 水中健體

強度



課程特點

於水中進行多樣性訓練，包括關節活動、肌肉力量及平衡力訓練，並揉合輕度帶氧運動以鍛鍊心肺功能，適合希望保持良好身體狀態的人士。

班別	課程日期	星期	時間	費用
24/406	14/1, 21/1, 28/1, 4/2, 11/2, 18/2, 25/2, 4/3, 11/3, 18/3, 25/3	二/TUE	下午12:30 - 1:30	\$2,310/11節
24/407	2/1, 9/1, 16/1, 6/2, 13/2, 20/2, 27/2, 6/3, 13/3, 20/3, 27/3 (*23/1, *30/1除外)	四/THU	早上9:30 - 10:30	
24/408	2/1, 9/1, 16/1, 23/1, 6/2, 13/2, 20/2, 27/2, 6/3, 13/3, 20/3, 27/3 (*30/1除外)	四/THU	晚上6:00 - 7:00	\$2,520/12節
24/409	3/1, 10/1, 17/1, 24/1, 7/2, 14/2, 21/2, 28/2, 7/3, 14/3, 21/3, 28/3 (*31/1除外)	五/FRI	晚上7:00 - 8:00	
24/410	4/1, 11/1, 18/1, 25/1, 8/2, 15/2, 22/2, 1/3, 8/3, 15/3, 22/3, 29/3 (*1/2除外)	六\SAT	晚上8:00 - 9:00	
24/411	19/2, 26/2, 5/3, 12/3, 19/3, 26/3	三/WED	晚上7:00 - 8:00	\$1,260/6節

Aqua Burn 水中消脂

強度



課程特點

西方研究指出水中運動能消耗的熱量較陸上運動多出三倍，而關節受損機會亦較小。本課程集高度帶氧運動鍛鍊、肌力及肌耐力訓練於一身，有效消耗卡路里。

班別	課程日期	星期	時間	費用
24/412	14/1, 21/1, 28/1, 4/2, 11/2, 18/2, 25/2, 4/3, 11/3, 18/3, 25/3	二/TUE	早上11:30 - 下午12:30	\$2,310/11節
24/413	8/1, 15/1, 22/1, 5/2, 12/2 (*29/1除外)	三/WED	晚上7:00 - 8:00	\$1,050/5節
24/414	4/1, 11/1, 18/1, 25/1, 8/2, 15/2 (*1/2除外)	六\SAT	下午4:00 - 5:00	\$1,260/6節
24/415	4/1, 11/1, 18/1, 25/1, 8/2, 15/2 (*1/2除外)	六\SAT	下午5:00 - 6:00	
24/416	22/2, 1/3, 8/3, 15/3, 22/3, 29/3	六\SAT	下午4:00 - 5:00	
24/417	22/2, 1/3, 8/3, 15/3, 22/3, 29/3	六\SAT	下午5:00 - 6:00	

水中循環訓練

強度



課程特點

透過不同運動站進行循環訓練(Circuit Training)，挑戰心肺功能、四肢肌力和核心穩定力。

注意：適合18-50歲有固定運動習慣人士(每星期至少兩次或以上帶氧運動)，並且沒有心血管毛病及三個月內沒有嚴重關節創傷。

班別	課程日期	星期	時間	費用
24/418	7/1, 14/1, 21/1, 4/2, 11/2, 18/2, 25/2, 4/3, 11/3, 18/3, 25/3 (*28/1除外)	二/TUE	晚上7:00 - 8:00	\$2,420/11節
24/419	7/1, 14/1, 21/1, 4/2, 11/2, 18/2, 25/2, 4/3, 11/3, 18/3, 25/3 (*28/1除外)	二/TUE	晚上8:00 - 9:00	
24/420	8/1, 15/1, 22/1, 5/2, 12/2, 19/2, 26/2, 5/3, 12/3, 19/3, 26/3 (*29/1除外)	三/WED	晚上8:00 - 9:00	

上述課程內容可能會有跑跳動作，建議穿著水中運動鞋保護腳掌。活動過程可能會引起較大水花，建議參加者佩戴泳鏡。

退化性膝關節炎水中運動

課程特點

適合有輕微退化性膝關節炎之人士，可改善常見的膝關節繃緊、下肢肌肉無力和步姿不良等問題。

班別	課程日期	星期	時間	費用
24/421	8/1, 15/1, 22/1, 5/2, 12/2 (*29/1除外)	三/WED	下午4:00 - 5:00	\$1,175/5節
24/422	26/2, 5/3, 12/3, 19/3, 26/3			

坐骨神經痛水中運動

課程特點

適合有輕微坐骨神經痛之人士，透過針對性水中運動減輕痛楚，改善腰部活動能力和核心肌力耐力。

班別	課程日期	星期	時間	費用
24/423	3/1, 10/1, 17/1, 24/1, 7/2, 14/2 (*31/1除外)	五/FRI	下午4:00 - 5:00	\$1,410/6節
24/424	21/2, 28/2, 7/3, 14/3, 21/3, 28/3			

Ai Chi 水中太極

課程特點

19式動作簡單易學，配合柔和音樂和呼吸調節，讓參加者放鬆身心，減輕壓力，改善關節及肌肉痠痛。適合工作壓力大的在職人士或受慢性痛症困擾的人士。

班別	課程日期	星期	時間	費用
24/425	2/1, 9/1, 16/1, 23/1, 6/2, 13/2 (*30/1除外)	四/THU	下午4:00 - 5:00	\$1410/6節
24/426	20/2, 27/2, 6/3, 13/3, 20/3, 27/3			

水中運動及復康系列注意事項

- 1 患有嚴重痛症且影響日常生活的人士不宜參加，建議接受水中物理治療。
- 2 參加者需要能夠自行上落水池，無需輔助工具亦可在水池行走。
- 3 每次上課時，請先確保身體狀況無恙，否則請勿下水。上課時如有不適，例如頭暈、胸口痛、呼吸過度急促、發冷等，應立即停止運動並通知導師或當值職員。
- 4 下水前，必須徹底沖身和卸妝，請勿塗上潤膚膏或藥油。如有小傷口可使用防水膠布防止於運動時脫落，同時建議先行如廁。
- 5 參加者需自備個人用品，如泳衣、泳褲或潛水衣、沐浴用品、毛巾，另須佩戴泳帽或浴帽並除下容易脫落的飾物，亦不能穿著T恤下水。
- 6 水療池內備有儲物櫃，請收好貴重物品，如有遺失，本中心恕不負責。使用儲物櫃後請還原，切勿取走鎖匙。如遺失鎖匙，須繳付港幣\$100，以作換鎖之用。
- 7 參加者上課時必須戴上泳帽或浴帽。

水療禁忌症

如有下列禁忌症，必須停止進行水中運動

- 1 經空氣傳播之疾病，如肺結核。有傳染性的疾病，如皮癬、香港腳、灰甲、疱疹。
- 2 視覺或聽覺有問題之病人，如眼或耳發炎、紅眼症等。
- 3 感冒、發燒、昏暈、大小便失禁、尿道炎、嚴重傷口、月經期間、性病、導管外露等。
- 4 不受控制的腦癲癇症、裝有外固定器之病人。

如有以下情況請先諮詢專業人士意見以確定是否適合水中運動

- 1 高血壓、糖尿病、穩定的心臟問題、懷孕、怕水、對化學物質敏感。
- 2 周邊動脈阻塞性的疾病、肌肉張力異常、對熱溫度異常敏感，如多發性硬化症、淋巴水腫、有精神、行為或認知問題。

如對身體狀況有任何疑問，請聯絡您的醫生尋求專業建議。

2025年1-3月課程報名

健體系列課程及水中運動系列課程

1. 合資格原班時段留位學員，請於2-13/12/2024內繳費作實，否則視作放棄留位資格。
2. 剩餘名額於14/12(六)公開派籌報名。

報名須知

1. 每季設有公開報名日，當天每人可獲一張籌，可報不同課程，每個課程最多可報2個名額，需繳費作實，不設留位。
2. 繳費方法：現金、支票(抬頭：香港復康會)，滿\$400或以上可使用信用卡繳付。
3. 所有課程一經報名，所繳之費用一概不獲退還，亦不可由他人代為上課。如需轉班，須於開課前至少一星期提出申請，並繳交行政費。
4. 活動如因人數不足而取消，參加者可選擇轉報其他價錢相同的活動或退還已繳費用。
5. 所有優惠不能同時使用，亦不適用於\$300以下及標示優惠價之服務。
6. 有關惡劣天氣安排，請參閱本中心網頁www.hkwellness.org.

開放時間

	一	二	三	四	五	六	日
09:30 - 17:30	○	○	○	○	○	○	✕
17:30 - 21:30	○	○	○	○	✕	✕	✕

星期日及公眾假期休息

適健中心會因應特殊情況而實施任何措施，如更改活動時間、場地等。如有任何爭議，適健中心保留最終決定權。

