

活|動

資|訊

JUL - SEP
7月-9月

2025

中心新班組推介



增肌強骨



- 針對身體大肌肉群進行負重訓練
- 增強肌肉質量和強健骨骼

逢星期二 13:30-14:30

或

逢星期四 14:00-15:00

壺鈴健體運動(初階)

- 鍛鍊核心肌群
- 提升心肺耐力功能

逢星期二 14:30-15:30

HICT@空手道

- 將空手道元素巧妙地融入循環訓練當中，讓參加者體驗嶄新的運動樂趣

逢星期六 15:00-16:00

中心服務範疇

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

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：

- \$640/ 1個部位
- \$870 / 2個部位
- 衝擊波治療每個部位另加\$220

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。

\$420 / 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。

\$1,650 / 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。



首次評估：\$580/60分鐘

其後每次諮詢：\$300/30分鐘

(建議約兩星期跟進一次)

套票1：\$1,400/4節 (共2.5小時) 原價：\$1,480

套票2：\$1,920/6節 (共3.5小時) 原價：\$2,080

套票3：\$2,900/10節 (共5.5小時) 原價：\$3,280

護士講座

本中心將不定期舉辦由註冊護士主持的健康主題講座，
敬請留意中心海報及Facebook公佈之最新消息。



健身服務

私人健體計劃

專業私人體適能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 \$345 / 1小時

計劃 (A) 1節

1對1單次訓練：\$670

計劃 (B) 12節

須於4個月內完成計劃

1對1：\$6,240 (平均\$520/節)

*1對2：每位\$3,840 (平均\$320/節)

計劃 (C) 24節，多送2節

須於7個月內完成計劃

1對1：\$12,480 (平均\$480/節)

*1對2：每位\$7,670 (平均\$295/節)

注：1對2課堂需自行配對；2人必須同時上課

■ 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。

■ 計劃(B)及計劃(C) 生效期間可於健身區開放時間內使用健身區設施。

■ 完成計劃(B)或計劃(C) 後可以月票形式使用健身區(\$250/月)。



參與私人健體計劃(B)或計劃(C)的顧客可以優惠價參與營養諮詢服務，如有需要可向職員查詢。

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：

套票1：\$1,190/4節 (2.5小時)

套票2：\$1,630/6節 (3.5小時)

套票3：\$2,465/10節 (5.5小時)

”

健身PLUS

(只需參加1節)

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。
客人完成課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
25/122	5/7	六	上午10:00 - 12:00	\$290/1節
25/123	5/8	二	下午2:00 - 4:00	\$290/1節
25/124	4/9	四	上午10:00 - 12:00	\$290/1節

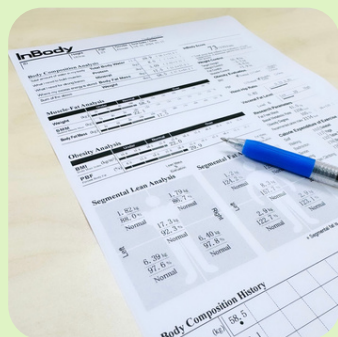
個人健體計劃

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：\$250 / 月

Inbody身體成份量度

費用：\$50 / 1次
(連基本數據分析)



健身服務

私人健體計劃 : Pilates Reformer

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個人化的運動教學。

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。

**須先預約進行體適能評估，
並學習如何使用Reformer

評估費用：\$340 / 1小時

課堂費用：\$2,700 / 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

12人

班別	課程日期	星期	時間	費用
25/125	3/7 - 14/8	四/THU	下午12:30 - 1:30	\$980/7節
25/126	21/8 - 25/9	四/THU	下午12:30 - 1:30	\$840/6節
25/127	3/7 - 14/8	四/THU	晚上7:30 - 8:30	\$980/7節
25/128	21/8 - 25/9	四/THU	晚上7:30 - 8:30	\$840/6節
25/129	4/7 - 8/8	五/FRI	早上11:00 - 中午12:00	\$840/6節
25/130	22/8 - 26/9	五/FRI	早上11:00 - 中午12:00	
25/131	5/7 - 9/8	六/SAT	早上10:00 - 11:00	
25/132	23/8 - 27/9	六/SAT	早上10:00 - 11:00	

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
25/133	8/7 - 30/9 (*26/8, *2/9 除外)	二/TUE	晚上7:00 - 8:00	\$1,540/11節
25/134	3/7 - 14/8	四/THU	晚上6:30 - 7:30	\$980/7節
25/135	21/8 - 25/9	四/THU	晚上6:30 - 7:30	\$840/6節
25/136	4/7 - 15/8	五/FRI	早上11:30 - 中午12:30	\$980/7節
25/137	22/8 - 26/9	五/FRI	早上11:30 - 中午12:30	\$840/6節
25/138	4/7 - 8/8	五/FRI	下午4:15 - 5:15	\$840/6節
25/139	15/8 - 26/9 (*29/8 除外)	五/FRI	下午4:15 - 5:15	\$840/6節
新 25/140	5/7 - 16/8	六/SAT	下午2:00 - 3:00	\$980/7節
新 25/141	23/8 - 27/9	六/SAT	下午2:00 - 3:00	\$840/6節

Stick Mobility

強度 

課程特點

Stick Mobility 運動班組專注於提升靈活性、穩定性和力量，通過全身運動增強身體協調性，減少受傷風險。課程適合各種健身水平之學員。

人數

6-8人

班別	課程日期	星期	時間	費用
25/142	8/7 - 12/8	二/TUE	下午3:30 - 4:30	\$840/6節
25/143	19/8 - 30/9	二/TUE	下午3:30 - 4:30	\$980/7節
25/144	8/7 - 12/8	二/TUE	晚上8:00-9:00	\$840/6節
25/145	19/8 - 30/9	二/TUE	晚上8:00-9:00	\$980/7節

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
25/146	8/7 - 5/8 (*22/7 除外)	二/TUE	早上10:00 - 11:00	\$580/4節
25/147	26/8 - 30/9	二/TUE	早上10:00 - 11:00	\$870/6節
25/148	2/7 - 13/8	三/WED	下午12:00 - 1:00	\$1,015/7節
25/149	20/8 - 24/9	三/WED	下午12:00 - 1:00	\$870/6節
25/150	2/7 - 6/8	三/WED	晚上7:00 - 8:00	\$870/6節
25/151	20/8 - 24/9	三/WED	晚上7:00 - 8:00	
25/152	3/7 - 14/8	四/THU	下午2:00 - 3:00	\$1,015/7節
25/153	21/8 - 25/9	四/THU	下午2:00 - 3:00	\$870/6節
25/154	4/7 - 8/8	五/FRI	早上10:00 - 11:00	
25/155	22/8 - 26/9	五/FRI	早上10:00 - 11:00	
25/156	5/7 - 9/8	六/SAT	早上11:00 - 中午12:00	
25/157	23/8 - 27/9	六/SAT	早上11:00 - 中午12:00	

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
25/158	5/7 - 27/9 (*16/8 除外)	六/SAT	下午12:00 - 1:00	\$1,740/12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
25/159	2/7 - 24/9 (*13/8 除外)	三/WED	晚上8:00 - 9:00	\$2,520/12節
25/160	5/7 - 27/9 (*16/8 除外)	六/SAT	早上10:00 - 11:00	
25/161	5/7 - 27/9 (*16/8 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。瑜伽式子動作溫和及簡單，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
25/162	14/7 - 18/8	一/MON	晚上8:00 - 9:00	\$840/6節
25/163	25/8 - 29/9	一/MON	晚上8:00 - 9:00	

排毒瑜伽

強度



課程特點

此課程節奏明快，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
25/164	14/7 - 18/8	一/MON	下午3:45 - 4:45	\$840/6節
25/165	25/8 - 29/9	一/MON	下午3:45 - 4:45	

瑜伽輪

強度



課程特點

瑜伽輪(yoga wheel)是現時瑜伽練習中常用的輔助工具。課堂上運用以強韌塑膠製成的空心輪，幫助修行者支撐身體、擴張伸展，藉以加深後彎伸展，逐步挑戰平衡動作。

人數

10人

班別	課程日期	星期	時間	費用
25/166	14/7 - 18/8	一/MON	下午4:45 - 5:45	\$840/6節
25/167	25/8 - 29/9	一/MON	下午4:45 - 5:45	

防衰老運動班

NEW

強度



課程特點

此課程適合運動量較少的熟齡人士。課程以低至中等強度的簡單健體舞步，訓練手腳協調、舒展上下肢，並加強心肺功能。同時，導師將教授徒手或運用工具作肌力訓練，再配合舒鬆伸展，達致強身健體效果。

人數

10人

班別	課程日期	星期	時間	費用
25/168	14/7 - 18/8	一/MON	上午10:00 - 11:00	\$840/6節
25/169	25/8 - 29/9	一/MON	上午10:00 - 11:00	
25/170	2/7 - 13/8	三/WED	上午10:00 - 11:00	\$980/7節
25/171	20/8 - 24/9	三/WED	上午10:00 - 11:00	\$840/6節

健體循環運動(初階)

NEW

強度



課程特點

循環運動是一種有效提升身體機能的運動，參加者在課堂上將可體驗多種動作組合和工具，藉此鍛鍊肌力和心肺耐力。此課堂由淺入深，適合平時運動量較少而又希望體驗循環運動的人士。

人數

8人

班別	課程日期	星期	時間	費用
25/172	8/7 - 12/8	二/TUE	下午4:30 - 5:30	\$840/6節
25/173	19/8 - 30/9	二/TUE	下午4:30 - 5:30	\$980/7節
25/174	10/7 - 14/8	四/THU	下午3:00 - 4:00	\$840/6節
25/175	21/8 - 25/9	四/THU	下午3:00 - 4:00	

增肌強骨

NEW

強度



課程特點

運用啞鈴、橡筋帶和Flexi-bar 等工具，針對身體大肌肉群進行負重訓練，增強肌肉質量和強健骨骼。

人數

10-12人

班別	課程日期	星期	時間	費用
25/218	8/7 - 12/8	二/TUE	下午1:30-2:30	\$840/6節
25/219	19/8 - 30/9	二/TUE	下午1:30-2:30	\$980/7節
25/176	10/7 - 14/8	四/THU	下午2:00 - 3:00	\$840/6節
25/177	21/8 - 25/9	四/THU	下午2:00 - 3:00	

壺鈴健體運動(初階)

NEW

強度



課程特點

壺鈴是一種可以非常有效地鍛鍊核心肌群的健身器材，透過不同的動作組合訓練，更能提升心肺耐力功能，初學者可以用較輕的重量，並放慢動作速度，掌握正確技巧後再逐步提升。

人數

10人

班別	課程日期	星期	時間	費用
25/184	8/7 - 12/8	二/TUE	下午2:30-3:30	\$840/6節
25/185	19/8 - 30/9	二/TUE	下午2:30-3:30	\$980/7節

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
25/178	8/7 - 5/8 (*22/7 除外)	二/TUE	早上11:00 - 中午12:00	\$560/4節
25/179	26/8 - 30/9	二/TUE	早上11:00 - 中午12:00	\$840/6節
25/180	4/7 - 15/8	五/FRI	晚上7:00 - 8:00	\$980/7節
25/181	22/8 - 26/9	五/FRI	晚上7:00 - 8:00	\$840/6節
25/182	5/7 - 16/8	六/SAT	下午2:15 - 3:15	\$980/7節
25/183	23/8 - 27/9	六/SAT	下午2:15 - 3:15	\$840/6節

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

8-10人

班別	課程日期	星期	時間	費用
25/186	2/7 - 13/8	三/WED	早上11:00 - 中午12:00	\$980/7節
25/187	20/8 - 24/9	三/WED	早上11:00 - 中午12:00	\$840/6節
新 25/188	4/7 - 15/8	五/FRI	下午12:30-1:30	\$980/7節
新 25/189	22/8 - 26/9	五/FRI	下午12:30-1:30	\$840/6節

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。

人數

10人

班別	課程日期	星期	時間	費用
25/190	8/7 - 12/8	二/TUE	晚上7:00 - 8:00	\$840/6節
25/191	19/8 - 30/9	二/TUE	晚上7:00 - 8:00	\$980/7節

功能性訓練

強度



課程特點

近年的健體課程中，功能性訓練佔了重要的位置。課堂適合新手且不分年齡，教練將使用不同工具來設計運動項目，鍛鍊參加者的肌肉力量、平衡力和協調性，讓參加者更全面提升身體機能，促進健康。

人數

10人

班別	課程日期	星期	時間	費用
25/192	3/7 - 14/8	四/THU	晚上8:00 - 晚上9:00	\$980/7節
25/193	21/8 - 25/9	四/THU	晚上8:00 - 晚上9:00	\$840/6節

律動健體舞 x 肌肉訓練

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

8-10人

班別	課程日期	星期	時間	費用
新 25/194	8/7 - 12/8	二/TUE	下午2:30-3:30	\$840/6節
新 25/195	26/8 - 30/9	二/TUE	下午2:30-3:30	
25/196	3/7 - 14/8	四/THU	早上10:15-11:15	\$980/7節
25/197	21/8 - 25/9	四/THU	早上10:15-11:15	\$840/6節

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
25/198	4/7 - 15/8	五/FRI	晚上8:00 - 9:00	\$980/7節
25/199	22/8 - 26/9	五/FRI	晚上8:00 - 9:00	\$840/6節
**25/200	5/7 - 16/8	六/SAT	下午3:15 - 4:15	\$980/7節
**25/201	23/8 - 27/9	六/SAT	下午3:15 - 4:15	\$840/6節

注：**班組強度相對較強

有氧燃脂拳

強度



課程特點

課程包含技巧性訓練，融合空手道元素，教授學員如何快速有效地擊退「脂肪」！課堂上亦會透過訓練學員的反應能力、身體協調性和靈活性，從而幫助學員全面提升關節靈活性和肌肉伸展度，避免運動受傷，同時享受運動帶來的樂趣和挑戰！

人數

10人

班別	課程日期	星期	時間	費用
25/202	3/7 - 14/8	四/THU	晚上7:00 - 晚上8:00	\$980/7節
25/203	21/8 - 25/9	四/THU	晚上7:00 - 晚上8:00	\$840/6節

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，也需要鍛練腹部及核心的肌肉，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

8-12人

班別	課程日期	星期	時間	費用
新 25/204	8/7 - 12/8	二/TUE	下午3:30-4:30	\$840/6節
新 25/205	26/8 - 30/9	二/TUE	下午3:30-4:30	
25/206	14/7 - 18/8	一/MON	晚上7:00 - 8:00	
25/207	25/8 - 29/9	一/MON	晚上7:00 - 8:00	
25/208	5/7 - 9/8	六/SAT	早上9:00 - 10:00	
25/209	23/8 - 27/9	六/SAT	早上9:00 - 10:00	

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

12人

班別	課程日期	星期	時間	費用
25/210	3/7 - 14/8	四/THU	早上11:30 - 中午12:30	\$980/7節
25/211	21/8 - 25/9	四/THU	早上11:30 - 中午12:30	\$840/6節

健體系列

兩人同時報讀可獲9折優惠

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。

HICT@空手道

NEW

強度



課程特點

空手道是一種由剛猛勁力與柔和技巧配合而成的武術。課程將空手道元素巧妙地融入循環訓練當中，讓參加者體驗嶄新的運動樂趣。參加者無需任何空手道經驗。

人數

8人

班別	課程日期	星期	時間	費用
25/212	5/7 - 16/8	六/SAT	下午3:00-4:00	\$980/7節
25/213	23/8 - 27/9	六/SAT	下午3:00-4:00	\$840/6節

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

8人

班別	課程日期	星期	時間	費用
25/214	8/7 - 12/8	二/TUE	晚上8:00 - 9:00	\$840/6節
25/215	19/8 - 30/9 (*26/8, *2/9 除外)	二/TUE	晚上8:00 - 9:00	\$700/5節
25/216	4/7 - 8/8	五/FRI	下午3:15 - 4:15	\$840/6節
25/217	15/8 - 26/9 (*29/8 除外)	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
25/220	14/7 - 29/9	一/MON	下午12:30 - 1:30	\$2,580/12節
25/221	8/7 - 30/9	二/TUE	晚上6:00 - 7:00	\$2,795/13節
25/222	3/7 - 25/9 (*28/8 除外)	四/THU	早上10:30 - 11:30	\$2,580/12節
25/223	4/7 - 26/9 (*29/8 除外)	五/FRI	晚上8:00 - 9:00	
25/224	5/7 - 27/9	六/SAT	晚上6:00 - 7:00	\$2,795/13節

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
25/225	14/7 - 29/9	一/MON	早上11:30 - 下午12:30	\$2,580/12節
25/226	3/7 - 25/9 (*28/8 除外)	四/THU	早上11:30 - 下午12:30	
25/227	3/7 - 25/9 (*28/8 除外)	四/THU	晚上7:00 - 8:00	
25/228	4/7 - 26/9 (*29/8 除外)	五/FRI	晚上6:00 - 7:00	
25/229	5/7 - 27/9	六/SAT	下午12:00 - 1:00	\$2,795/13節
25/230	5/7 - 27/9	六/SAT	下午1:00 - 2:00	
25/231	5/7 - 27/9	六/SAT	晚上7:00 - 8:00	

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
25/232	8/7 - 30/9	二/TUE	下午12:30 - 1:30	\$2,795/13節
25/233	13/8 - 24/9 (*27/8 除外)	三/WED	晚上7:00 - 8:00	\$1,290/6節
25/234	3/7 - 25/9 (*28/8 除外)	四/THU	早上9:30 - 10:30	\$2,580/12節
25/235	3/7 - 25/9 (*28/8 除外)	四/THU	晚上6:00 - 7:00	
25/236	4/7 - 26/9 (*29/8 除外)	五/FRI	晚上7:00 - 8:00	
25/237	5/7 - 27/9	六/SAT	晚上8:00 - 9:00	\$2,795/13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
25/238	8/7 - 30/9	二/TUE	早上11:30 - 下午12:30	\$2,795/13節
25/239	2/7 - 6/8	三/WED	晚上7:00 - 8:00	\$1,290/6節
25/240	5/7 - 16/8	六/SAT	下午4:00 - 5:00	\$1,505/7節
25/241	23/8 - 27/9	六/SAT	下午4:00 - 5:00	\$1,290/6節
25/242	5/7 - 16/8	六/SAT	下午5:00 - 6:00	\$1,505/7節
25/243	23/8 - 27/9	六/SAT	下午5:00 - 6:00	\$1,290/6節

以上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。活動過程可能引起較大水花，建議參加者佩戴泳鏡。



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
25/244	8/7 - 30/9	二/TUE	晚上7:00 - 8:00	\$2,925/13節
25/245	8/7 - 30/9	二/TUE	晚上8:00 - 9:00	
25/246	2/7 - 24/9 (*27/8 除外)	三/WED	晚上8:00 - 9:00	\$2,700/12節

以上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。

復康系列

**以下活動不設原班留位

每班人數：8人

水中復康系列由物理治療師帶領，適合患有相應痛症而症狀較輕微的人士。治療師會於暖水池中教授針對性的運動以讓參加者改善痛症。若痛症嚴重或已影響日常生活，建議接受水中物理治療。

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
25/247	2/7 - 6/8	三/WED	下午4:00 - 5:00	\$1,440/6節
25/248	13/8 - 24/9 (*27/8 除外)			

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
25/249	4/7 - 8/8	五/FRI	下午4:00 - 5:00	\$1,440/6節
25/250	15/8 - 26/9 (*29/8 除外)			

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
25/251	3/7 - 7/8 (*17/7 除外)	四/THU	下午4:00 - 5:00	\$1,200/5節
25/252	14/8 - 25/9 (*28/8 除外)			\$1,440/6節

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7-9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2-13/6/2025內繳費作實，否則視作放棄留位資格。
2. 剩餘名額於**14/6 (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。
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。

