

2025年10-12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1-12/9/2025內繳費作實，否則視作放棄留位資格。
2. 剩餘名額於13/9 (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。



2025

活動
資訊

OCT- DEC
10月-12月



中心新班組推介

1

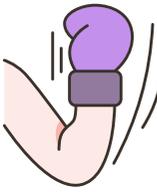
基礎 瑜伽



麗港城及匯景花園
住戶可享優惠

2

泰拳 運動 (初級)



3

Kickboxing 踢拳 (初級)



4

北歐式 健走



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

如有班組合作意向，歡迎透過電郵或致電中心與我們聯繫。



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 (首次評估+3次諮詢)

原價：\$1,480

套票2：\$1,920/6節 (首次評估+5次諮詢)

原價：\$2,080

套票3：\$2,900/10節 (首次評估+9次諮詢)

原價：\$3,280

*套票須於一年內完成



健康主題講座

本中心將不定期舉辦由註冊護士或其他專業人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

單次購買 1節

1對1單次訓練：\$670

計劃 (A) 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 (B) 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(A)及計劃(B) 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(A)或計劃(B) 後可以月票形式使用健身區(\$250/月)。



參與私人健體計劃(A)或計劃(B)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
25/266	25/10	六	10:00-12:00	\$290/1節
25/267	11/11	二	19:00-21:00	\$290/1節
25/268	8/12	一	14:00-16:00	\$290/1節

個人健體計劃

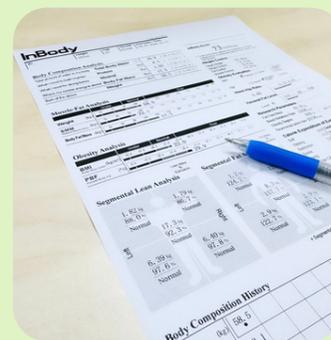
完成「私人健體計劃」或「健身PLUS」課程或已獲得相關認可資歷人士可以月票形式使用健身區。

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)

***須於2個月內完成計劃**



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。

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，十分適合工作壓力沉重或希望嘗試運動的人士。

人數

12人

班別	課程日期	星期	時間	費用
25/275	2/10 - 30/10	四/THU	下午12:30 - 1:30	\$700/5節
25/276	13/11 - 18/12	四/THU	下午12:30 - 1:30	\$840/6節
25/277	3/10 - 7/11	五/FRI	早上11:00 - 中午12:00	\$840/6節
25/278	21/11 - 19/12	五/FRI	早上11:00 - 中午12:00	\$700/5節
25/279	4/10 - 8/11	六/SAT	早上10:00 - 11:00	\$840/6節
25/280	22/11 - 20/12	六/SAT	早上10:00 - 11:00	\$700/5節

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
25/281	14/10 - 30/12	二/TUE	晚上7:00 - 8:00	\$1,680/12節
25/282	2/10 - 6/11	四/THU	晚上6:30 - 7:30	\$840/6節
25/283	13/11 - 18/12	四/THU	晚上6:30 - 7:30	
25/284	3/10 - 7/11	五/FRI	早上11:30 - 中午12:30	
25/285	14/11 - 19/12	五/FRI	早上11:30 - 中午12:30	
25/286	3/10 - 31/10	五/FRI	下午4:00 - 5:00	\$700/5節
25/287	14/11 - 19/12	五/FRI	下午4:00 - 5:00	\$840/6節
新 25/288	4/10 - 15/11	六/SAT	下午3:30 - 4:30	\$980/7節
新 25/289	22/11 - 27/12	六/SAT	下午3:30 - 4:30	\$840/6節

增肌強骨

強度

課程特點 運用啞鈴、橡筋帶和Flexi-bar等工具，針對上肢、核心、髖關節等肌肉群進行負重訓練，預防及延緩骨質疏鬆。課程適合關注骨質流失和希望提升肌肉力量的人士。

人數 10-12人

班別	課程日期	星期	時間	費用
25/290	21/10 - 25/11	二/TUE	下午1:30 - 2:30	\$840/6節
25/291	2/12 - 30/12	二/TUE	下午1:30 - 2:30	\$700/5節

Stick Mobility

強度

課程特點 近年越來越多運動愛好者使用Stick Mobility作為改善關節活動範圍、激活肌肉、提升身體協調和平衡力的工具。課程將透過不同動作組合，配合等長收縮力量訓練和深層肌筋膜伸展，有效降低受傷風險。

人數 6-8人

班別	課程日期	星期	時間	費用
25/292	14/10 - 18/11	二/TUE	下午3:30 - 4:30	\$840/6節
25/293	2/12 - 30/12	二/TUE	下午3:30 - 4:30	\$700/5節
25/294	14/10 - 18/11	二/TUE	晚上8:00-9:00	\$840/6節
25/295	2/12 - 30/12	二/TUE	晚上8:00-9:00	\$700/5節

蓆上Pilates (初級)

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
25/296	14/10 - 11/11	二/TUE	早上10:00 - 11:00	\$725/5節
25/297	18/11 - 16/12	二/TUE	早上10:00 - 11:00	
25/298	8/10 - 19/11 (*29/10除外)	三/WED	下午12:00 - 1:00	\$870/6節
25/299	26/11 - 31/12	三/WED	下午12:00 - 1:00	\$725/5節
25/300	8/10 - 12/11 (*29/10除外)	三/WED	晚上7:00 - 8:00	
25/301	19/11 - 17/12	三/WED	晚上7:00 - 8:00	
25/302	9/10 - 13/11 (*30/10除外)	四/THU	下午2:00 - 3:00	
25/303	20/11 - 18/12	四/THU	下午2:00 - 3:00	
25/304	3/10 - 7/11	五/FRI	早上10:00 - 11:00	\$870/6節
25/305	21/11 - 19/12	五/FRI	早上10:00 - 11:00	\$725/5節
25/306	4/10 - 8/11	六/SAT	早上11:00 - 中午12:00	\$870/6節
25/307	22/11 - 20/12	六/SAT	早上11:00 - 中午12:00	\$725/5節

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
25/308	4/10 - 20/12 (*15/11 除外)	六/SAT	下午12:00 - 1:00	\$1,595/11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
25/309	8/10 - 17/12 (*29/10 除外)	三/WED	晚上8:00 - 9:00	\$2,100/10節
25/310	4/10 - 27/12	六/SAT	早上10:00 - 11:00	\$2,730/13節
25/311	4/10 - 27/12	六/SAT	早上11:00 - 中午12:00	

基礎瑜伽

NEW

強度

課程特點 教授各種瑜伽體位練習，如坐姿、臥姿、平衡等，提升身體柔軟度，舒緩繃緊肌肉，改善不良姿態。堂上亦會進行瑜伽呼吸法，配合式子練習，動靜皆宜，適合從未接觸瑜伽運動的人士。

人數 10人

班別	課程日期	星期	時間	費用
25/312	6/10 - 17/11 (*27/10 除外)	一/MON	下午2:00 - 3:00	\$840/6節
25/313	24/11 - 29/12	一/MON	下午2:00 - 3:00	

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
25/314	13/10 - 17/11	一/MON	晚上8:00 - 9:00	\$840/6節
25/315	24/11 - 29/12	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
25/316	6/10 - 17/11 (*27/10 除外)	一/MON	下午3:00 - 4:00	\$840/6節
25/317	24/11 - 29/12	一/MON	下午3:00 - 4:00	

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。

北歐式健走

強度

課程特點 北歐式健走(Nordic Walking) 源自芬蘭，是一項由越野滑雪改良而來的持杖健走運動，適合任何年齡層人士參加。過程中運用到全身約九成肌肉，相比起一般步行，北歐式健走可多燃燒50 - 60%的卡路里，有助控制體重，提升整體肌肉力量，改善關節靈活度及慢性痛症等。

人數 8-10人

班別	課程日期	星期	時間	費用
新 25/395	13/10 - 17/11 (*3/11 除外)	一/MON	晚上6:30 - 晚上7:30	\$700/5節
新 25/396	24/11 - 29/12	一/MON	晚上6:30 - 晚上7:30	\$840/6節
25/318	22/10 - 26/11	三/WED	下午3:00-4:00	\$700/5節
25/319	3/12 - 31/12	三/WED	下午3:00-4:00	

防衰老運動班

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
25/320	6/10 - 10/11	一/MON	上午10:00 - 11:00	\$840/6節
25/321	17/11 - 29/12	一/MON	上午10:00 - 11:00	\$980/7節
25/322	8/10 - 19/11 (*29/10 除外)	三/WED	上午10:00 - 11:00	\$840/6節
25/323	26/11 - 31/12	三/WED	上午10:00 - 11:00	

壺鈴健體運動(初級)

強度

課程特點 壺鈴是一種多用途的健身器材，除一般負重訓練外，亦能有效鍛鍊核心肌群和身體協調。配合不同動作組合，更可提升心肺功能，改善平衡。初學者可用較輕的重量，並放慢動作速度，掌握正確技巧後再逐步提升。

人數 8人

班別	課程日期	星期	時間	費用
25/324	21/10 - 25/11	二/TUE	下午2:30-3:30	\$840/6節
25/325	2/12 - 30/12	二/TUE	下午2:30-3:30	\$700/5節

功能性訓練

強度

課程特點 近年健體課程中，功能性訓練佔了重要的位置。課堂適合新手且不分年齡，教練使用不同工具設計運動項目，鍛鍊肌肉力量、平衡力和協調性，讓參加者更全面提升身體機能，改善生活品質。

人數 10人

班別	課程日期	星期	時間	費用
25/326	2/10 - 6/11	四/THU	晚上8:00 - 晚上9:00	\$840/6節
25/327	13/11 - 18/12	四/THU	晚上8:00 - 晚上9:00	

修身Flexi-bar

強度

課程特點 Flexi-bar的振動原理(共振)對鍛煉核心肌肉力量和關節穩定性有顯著功效，配合不同的動作，更可有效針對鍛鍊目標肌肉，達致緊緻效果，適合希望修身及改善姿態的人士。

人數 8-10人

班別	課程日期	星期	時間	費用
25/328	8/10 - 19/11 (*29/10 除外)	三/WED	早上11:00 - 中午12:00	\$840/6節
25/329	26/11 - 31/12	三/WED	早上11:00 - 中午12:00	
25/330	3/10 - 7/11	五/FRI	下午12:30-1:30	
25/331	14/11 - 19/12	五/FRI	下午12:30-1:30	

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。

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
25/332	14/10 - 18/11	二/TUE	晚上7:00 - 8:00	\$840/6節
25/333	2/12 - 30/12	二/TUE	晚上7:00 - 8:00	\$700/5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
25/334	14/10 - 11/11	二/TUE	早上11:00 - 中午12:00	\$700/5節
25/335	18/11 - 16/12	二/TUE	早上11:00 - 中午12:00	
25/336	17/10 - 14/11	五/FRI	晚上7:00 - 8:00	
25/337	21/11 - 19/12	五/FRI	晚上7:00 - 8:00	
25/338	4/10 - 15/11	六/SAT	下午2:15 - 3:15	\$980/7節
25/339	22/11 - 27/12	六/SAT	下午2:15 - 3:15	\$840/6節

Zumba 舞蹈班

NEW

強度

課程特點 ZUMBA是結合舞蹈和健身的有氧運動，可以鍛鍊全身肌肉和提升心率，適合初學者及各個年齡層人士。ZUMBA以拉丁及世界各地的舞曲節奏，糅合梅倫格舞、莎莎舞、昆比亞舞、佛朗明哥及探戈等舞步特色，帶來充滿活力及歡樂的舞蹈。學員可在運動中釋放壓力、享受音樂！

人數 8人

班別	課程日期	星期	時間	費用
25/399	13/10 - 17/11 (*3/11 除外)	一/MON	晚上7:30 - 晚上8:30	\$700/5節
25/400	24/11 - 29/12	一/MON	晚上7:30 - 晚上8:30	\$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腳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
25/340	14/10 - 18/11	二/TUE	下午2:30-3:30	\$840/6節
25/341	25/11 - 30/12	二/TUE	下午2:30-3:30	
25/342	9/10 - 13/11 (*30/10除外)	四/THU	早上10:15-11:15	\$700/5節
25/343	20/11 - 18/12	四/THU	早上10:15-11:15	

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
25/344	17/10 - 14/11	五/FRI	晚上8:00 - 9:00	\$700/5節
25/345	21/11 - 19/12	五/FRI	晚上8:00 - 9:00	
** 25/346	4/10 - 15/11	六/SAT	下午3:15 - 4:15	\$980/7節
** 25/347	22/11 - 27/12	六/SAT	下午3:15 - 4:15	\$840/6節

注：**班組強度相對較強

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。

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
25/348	2/10 - 6/11	四/THU	晚上7:00 - 晚上8:00	\$840/6節
25/349	13/11 - 18/12	四/THU	晚上7:00 - 晚上8:00	

趕走大肚腩

強度

課程特點 大肚腩是中央肥胖的警號，除了控制飲食和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
25/350	13/10 - 17/11	二/TUE	下午3:30-4:30	\$840/6節
25/351	24/11 - 29/12	二/TUE	下午3:30-4:30	
25/352	14/10 - 18/11	一/MON	晚上7:00 - 8:00	
25/353	25/11 - 30/12	一/MON	晚上7:00 - 8:00	\$980/7節
25/354	4/10 - 15/11	六/SAT	早上9:00 - 10:00	
25/355	22/11 - 27/12	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
25/356	2/10 - 30/10	四/THU	早上11:30 - 中午12:30	\$700/5節
25/357	13/11 - 18/12	四/THU	早上11:30 - 中午12:30	\$840/6節

Kickboxing 踢拳(初級)

NEW

強度

課程特點 Kickboxing 是一項較傳統單項運動更有樂趣的綜合性運動，透過基礎拳擊和步法組合訓練，可有效提升身體協調、反應及心肺功能。

人數 8人

班別	課程日期	星期	時間	費用
25/358	22/10 - 26/11	三/WED	下午2:00-3:00	\$700/5節
25/359	3/12 - 31/12	三/WED	下午2:00-3:00	\$840/6節

泰拳運動(初級)

NEW

強度

課程特點 專為初學者設計，適合不同年齡層的人士，讓您在輕鬆愉快的氛圍中掌握泰拳的基本技巧。課程內容涵蓋泰拳的基本拳法與腿法、防守技巧等，透過簡單的訓練方法，讓您體驗泰拳的樂趣和好處。

人數 8人

班別	課程日期	星期	時間	費用
25/360	2/10 - 6/11	三/WED	下午2:00-3:00	\$840/6節
25/361	13/11 - 18/12	三/WED	下午2:00-3:00	

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。

健體循環運動(初級)

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
25/362	2/10 - 13/11 (*16/10除外)	四/THU	下午3:00 - 4:00	\$840/6節
25/363	20/11 - 18/12	四/THU	下午3:00 - 4:00	\$700/5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
25/364	14/10 - 18/11	二/TUE	晚上8:00 - 9:00	\$840/6節
25/365	25/11 - 30/12	二/TUE	晚上8:00 - 9:00	
25/366	3/10 - 31/10	五/FRI	下午3:00 - 4:00	\$700/5節
25/367	14/11 - 19/12	五/FRI	下午3:00 - 4:00	\$840/6節
新 25/397	4/10 - 15/11	六/SAT	下午4:30 - 5:30	\$980/7節
新 25/398	22/11 - 27/12	六/SAT	下午4:30 - 5:30	\$840/6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。

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
25/368	6/10 - 29/12	一/MON	下午12:30 - 1:30	\$2,795/13節
25/369	14/10 - 30/12 (*23/12除外)	二/TUE	晚上6:00 - 7:00	\$2,365/11節
25/370	2/10 - 18/12	四/THU	早上10:30 - 11:30	\$2,580/12節
25/371	3/10 - 19/12	五/FRI	晚上8:00 - 9:00	
25/372	4/10 - 27/12	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
25/373	6/10 - 29/12	一/MON	早上11:30 - 下午12:30	\$2,795/13節
25/374	2/10 - 18/12	四/THU	早上11:30 - 下午12:30	\$2,580/12節
25/375	2/10 - 18/12	四/THU	晚上7:00 - 8:00	
25/376	3/10 - 19/12	五/FRI	晚上6:00 - 7:00	\$2,795/13節
25/377	4/10 - 27/12	六/SAT	下午12:00 - 1:00	
25/378	4/10 - 27/12	六/SAT	下午1:00 - 2:00	
25/379	4/10 - 27/12	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
25/380	14/10 - 30/12 (*23/12除外)	二/TUE	下午12:30 - 1:30	\$2,365/11節
25/381	19/11 - 17/12	三/WED	晚上7:00 - 8:00	\$1,075/5節
25/382	2/10 - 18/12	四/THU	早上9:30 - 10:30	\$2,580/12節
25/383	2/10 - 18/12	四/THU	晚上6:00 - 7:00	
25/384	3/10 - 19/12	五/FRI	晚上7:00 - 8:00	\$2,795/13節
25/385	4/10 - 27/12	六/SAT	晚上8:00 - 9:00	

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。本課程集高強度帶氧運動鍛鍊、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
25/386	14/10 - 30/12 (*23/12除外)	二/TUE	早上11:30 - 下午12:30	\$2,365/11節
25/387	8/10 - 12/11 (*29/10 除外)	三/WED	晚上7:00 - 8:00	\$1,075/5節
25/388	5/7 - 16/8	六/SAT	下午4:00 - 5:00	\$1,505/7節
25/389	22/11 - 27/12	六/SAT	下午4:00 - 5:00	\$1,290/6節
25/390	5/7 - 16/8	六/SAT	下午5:00 - 6:00	\$1,505/7節
25/391	22/11 - 27/12	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。活動過程可能會引起較大水花，建議參加者佩戴泳鏡。

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
25/392	14/10 - 30/12 (*23/12除外)	二/TUE	晚上7:00 - 8:00	\$2,475/11節
25/393	14/10 - 30/12 (*23/12除外)	二/TUE	晚上8:00 - 9:00	
25/394	8/10 - 17/12 (*29/10 除外)	三/WED	晚上8:00 - 9:00	\$2,250/10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
25/269	8/10 - 12/11 (*29/10 除外)	三/WED	下午4:00 - 5:00	\$1,200/5節
25/270	19/11 - 31/12 (*24/12 除外)			\$1,440/6節

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
25/271	3/10 - 7/11	五/FRI	下午4:00 - 5:00	\$1,440/6節
25/272	14/11 - 19/12			

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
25/273	2/10 - 6/11	四/THU	下午4:00 - 5:00	\$1,440/6節
25/274	13/11 - 18/12			

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。