

私人及小組教授詳情

查詢：2966 1346 (新會所健身中心) / 2966 1355 (舊會所健身中心) / 2966 1257 (新會所游泳池) / 2966 1304 (跑馬地舊會所體育綜合大樓)

健身中心私人教練

私人訓練

歡迎預約
新會所健身中心 / 舊會所健身中心

私人教練 (每節一小時)	私人教練	高級私人教練
一小時	HK\$980	HK\$1,120
五節套餐	HK\$4,700	HK\$5,470
十節套餐	HK\$9,250	HK\$10,750
二十節套餐	HK\$17,500	HK\$21,100

私人教練 (每節半小時)	私人教練	高級私人教練
一小時	HK\$550	HK\$680
五節套餐	HK\$2,650	HK\$3,285
十節套餐	HK\$5,190	HK\$6,440
二十節套餐	HK\$10,230	HK\$12,650

私人教練+ 2人小組訓練 (每節一小時)	私人教練	高級私人教練
一小時	HK\$1,050	HK\$1,335
五節套餐	HK\$5,150	HK\$6,530
十節套餐	HK\$10,050	HK\$12,730
二十節套餐	HK\$19,600	HK\$24,850

私人團體運動班

歡迎預約
新會所健身中心 / 舊會所健身中心

私人團體運動班	高級私人教練
每節一小時・最多五人； 每節一小時・最多十人；	HK\$1,850 HK\$2,800

震動平台運動

歡迎預約
新會所健身中心 / 舊會所健身中心

私人教練 (每節三十分鐘)	私人教練	高級私人教練
30 分鐘	HK\$550	HK\$680
五節套餐	HK\$2,650	HK\$3,285
十節套餐	HK\$5,190	HK\$6,440
二十節套餐	HK\$10,230	HK\$12,650

乒乓球教練

乒乓球教練

歡迎預約
下層前藝室或壁球場

私人教練	費用
私人教練	HK\$700/ 小時

二人教練	費用
二人教練	HK\$370/ 每位/ 小時

**來賓報名團體外收取20%的課程費用*

高爾夫球

網球教練

高爾夫球教練(教練: Andy Henderson)

歡迎預約
高爾夫球場綠室及短擊室

私人教練	費用
私人教練	HK\$1,290/ 小時
十二歲或以下	HK\$730/ 三十分鐘

私人教練五節套餐	費用
每節一小時	HK\$5,975/ 套餐
十二歲或以下・ 每節30分鐘	HK\$3,520/ 套餐

二人教練	費用
二人教練	HK\$1,370 每位/ 小時

網球教練

歡迎預約
網球場

網球總監	費用
私人教練	HK\$955/ 小時
私人教練	HK\$500/ 三十分鐘
二人教練	HK\$500/ 小時

高級專業教練	費用
私人教練	HK\$880/ 小時
私人教練	HK\$475/ 三十分鐘
二人教練	HK\$475/ 小時

小組教授	費用 (每人)
小組 (三人)	HK\$345/ 小時
小組 (四人)	HK\$310/ 小時
小組 (五-六人)	HK\$270/ 小時
小組 (七-八人)	HK\$270/ 小時
只適用網球餐	

**來賓報名團體外收取20%的課程費用*

游泳訓練

習泳班

歡迎預約
新會所游泳池

課程類型	費用 (每位及每節時數)
小型習泳班	HK\$195/ 三十分鐘
大型習泳班	HK\$195/ 三十分鐘
大型習泳班	HK\$195/ 四十五分鐘
大型習泳班	HK\$235/ 小時
成人習泳班	HK\$380/ 小時
精英泳班	HK\$235/ 小時
青少年訓練泳班	HK\$235/ 1.5 小時

技術改良班

歡迎預約
新會所游泳池

技術改良班	費用 (每位及每節時數)
技術改良教授	HK\$235/ 小時
國際技術改良教授	HK\$235/ 小時

私人指導

歡迎預約
新會所游泳池

一對一教授	費用 (每位及每節時數)
一對一教授	HK\$460/ 三十分鐘
一對一教授	HK\$690/ 四十五分鐘
一對一教授	HK\$920/ 小時
一對二教授	費用 (每位及每節時數)
一對二教授	HK\$235/ 三十分鐘
一對二教授	HK\$380/ 四十五分鐘
一對二教授	HK\$235/ 小時
其他	費用 (每位及每節時數)
親子班	HK\$325 每席/ 三十分鐘
文仕班	HK\$210/ 三十分鐘

培訓及先進泳隊

歡迎預約
新會所游泳池

培訓泳隊	費用 (每月；每位及每節時數)
每週訓練兩次 每週訓練三次	HK\$1,215/ 小時 HK\$1,825/ 小時

先進泳隊	費用 (每月；每位及每節時數)
每週訓練一次 每週訓練兩次	HK\$915/ 小時 HK\$1,830/ 小時

團體運動班

小組運動班

壁球教練

匹克球教練

團體運動班

歡迎預約
新會所健身中心

課室	費用
每堂	HK\$260

續行証	費用
月費通行証	HK\$2,280

小組運動班

歡迎預約
舊會所健身中心

課室	費用
每堂	HK\$180

壁球教練

歡迎預約
壁球場

私人教練	費用
私人教練	HK\$560/ 小時

二人教練	費用
二人教練	HK\$335/ 每位/ 小時

**來賓報名團體外收取20%的課程費用*

匹克球教練

歡迎預約
樓下天台網球場

私人教練	費用	總教練
專業教練	HK\$715	HK\$875

二人教練	費用 (每位)	總教練
專業教練	HK\$385	HK\$460
三人	HK\$275	HK\$320
小組 (四至六人)	HK\$240	HK\$265

**來賓報名團體外收取20%的課程費用*