健康人生

AM	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
07:30						
08:00						
08:30				身心靈瑜伽		
09:00			長者瑜伽		瑜伽棒伸展	
09:30						
10:00	修身健身球班	綜合普拉提			普拉提健體	
10:30						
11:00						
11:30	瑜伽普拉提			輕柔伸展瑜伽 I	理療瑜伽	
12:00						
12:30						
13:00					復康普拉堤班	
13:30		肌筋膜放鬆及伸展				
14:00					All Around Stretching	
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30	健體瑜伽					
17:00						
17:30	舒緩痛楚之伸展技巧 II					
18:00						
18:30						
19:00						
19:30	舒緩痛楚之伸展技巧 I					
20:00				輕柔伸展瑜伽 II		
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						

康樂課程詳情

查詢：2966 6639

瑜伽

理療瑜伽 (導師 - 黃信隆)

逢星期五：上午11:30至下午12:30
一樓習藝室

會員：960港元 / 月 (四堂)
來賓：1155港元 / 月 (四堂)

粵語及英文

健體瑜伽 (導師 - 李文鳳)

逢星期一：下午4:05至下午5:05
一樓習藝室

會員：835港元 / 月 (四堂)
來賓：1005港元 / 月 (四堂)

粵語及英文

輕柔伸展瑜伽 I (導師 –方莉)

逢星期四：上午11:30至下午12:30
一樓習藝室

會員：920港元 / 月 (四堂)
來賓：1105港元 / 月 (四堂)

粵語及英文

輕柔伸展瑜伽 II (導師 – 方莉

逢星期四：下午7:30至下午8:30
一樓習藝室

會員：920港元 / 月 (四堂)
來賓：1105港元 / 月 (四堂)

粵語及英文

身心靈瑜伽 (導師 – 方莉)

逢星期四：上午8:15至上午9:15
一樓習藝室

會員：800港元 / 月 (四堂)
來賓：960港元 / 月 (四堂)

粵語及英文

長者瑜伽 (導師 - 方莉)

逢星期三：上午9:00至上午10:15
一樓習藝室

會員：920港元 / 月 (四堂)
來賓：1105港元 / 月 (四堂)

粵語及英文

REHABILITATION

復康普拉堤 (導師 - 馮敏芝)

逢星期五：下午12:45至下午1:45
一樓習藝室

會員：800港元 / 月 (四堂)
來賓：960港元 / 月 (四堂)

粵語及英文

舒緩痛楚之伸展技巧 I (導師 - 李文鳳)

逢星期一：下午7:00至下午8:00
一樓習藝室

會員：800港元 / 月 (四堂)
來賓：960港元 / 月 (四堂)

粵語及英文

舒緩痛楚之伸展技巧 II (導師 - 李文鳳)

逢星期一：下午5:15至下午6:15
一樓習藝室

會員：800港元 / 月 (四堂)
來賓：960港元 / 月 (四堂)

粵語及英文

普拉提

普拉提健體 (導師 - 李嘉文)

逢星期五：上午10:00 至上午11:00
一樓習藝室

會員：800港元 / 月 (四堂)
來賓：960港元 / 月 (四堂)

粵語及英文

綜合普拉提 (導師 - 徐愛麗)

逢星期二：上午10:00至上午11:00
一樓習藝室

會員：800港元 / 月 (四堂)
來賓：960港元 / 月 (四堂)

粵語及英文

健身球

修身健身球 (導師 - 鄭佩雯)

逢星期一：上午10:00至上午11:00
一樓習藝室

會員：800港元 / 月 (四堂)
來賓：960港元 / 月 (四堂)

粵語及英文

綜合

瑜伽普拉提 (導師 - 林玉珍)

逢星期一：早上11:10至下午12:10
一樓習藝室

會員：800港元 / 月 (四堂)
來賓：960港元 / 月 (四堂)

粵語及英文

STRETCHING

肌筋膜放鬆及伸展 (導師 - 鄭佩雯)

逢星期二：下午 1:30 至下午2:45
一樓習藝室

會員：920港元 / 月 (四堂)
來賓：1105港元 / 月 (四堂)

粵語及英文

瑜伽棒伸展 (導師 – 方莉)

逢星期五：上午8:45 至上午9:45
一樓習藝室

會員：820港元 / 月 (四堂)
來賓：985港元 / 月 (四堂)

粵語及英文

All Around Stretching (Instructor - Gigi Fung)

逢星期五：下午2:00至下午 3:00
一樓習藝室

會員：640港元 / 月 (四堂)
來賓：765港元 / 月 (四堂)

粵語及英文