

健康人生

AM	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
7:30						
8:00						
8:30						
9:00	活力瑜伽	太極		身心靈瑜伽 II		
9:30		詠春	長者瑜伽		身心靈瑜伽 I	
10:00	修身健身球班	綜合普拉提			普拉提健體班	
10:30						
11:00						
11:30	瑜伽普拉提					
12:00				輕柔伸展瑜伽 I	理療瑜伽 I	
12:30						
13:00	理療瑜伽 I		椅子瑜伽		復康普拉提班	
13:30						
14:00						
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 / 2966 6515

瑜伽

理療瑜伽 I (導師 - 朱玲玲)

逢星期五：上午11:30至下午12:30
一樓習藝室

會員：840港元 / 月 (四堂)
來賓：1,010港元 / 月 (四堂)

粵語及英文

理療瑜伽 II (導師 - 朱玲玲)

逢星期一：下午12:30至下午1:45
一樓習藝室

會員：840港元 / 月 (四堂)
來賓：1,010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：710港元 / 月 (四堂)
來賓：855港元 / 月 (四堂)

粵語及英文

椅子瑜伽 (導師 - 方莉)

逢星期三：下午12:30至下午1:45
一樓習藝室

會員：770港元 / 月 (四堂)
來賓：925港元 / 月 (四堂)

粵語及英文

輕柔伸展瑜伽 I (導師 - 方莉)

Thursdays: 11:30 am - 12:30 pm
一樓習藝室

會員：770港元 / 月 (四堂)
來賓：925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：650港元 / 月 (四堂)
來賓：780港元 / 月 (四堂)

粵語及英文

身心靈瑜伽 I (導師 - 方莉)

逢星期五：上午8:45至上午9:45
一樓習藝室

會員：650港元 / 月 (四堂)
來賓：780港元 / 月 (四堂)

粵語及英文

身心靈瑜伽 II (導師 - 方莉)

逢星期四：上午8:15至上午9:15
一樓習藝室

會員：650港元 / 月 (四堂)
來賓：780港元 / 月 (四堂)

粵語及英文

活力瑜伽 (導師 - 方莉)

逢星期一：上午8:30至上午9:30
一樓習藝室

會員：650港元 / 月 (四堂)
來賓：780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：800港元 / 月 (四堂)
來賓：960港元 / 月 (四堂)

粵語及英文

REHABILITATION

普拉提

復康普拉提班 (導師 - 朱玲玲)

逢星期五：上午12:45至下午1:45
一樓習藝室

會員：675港元 / 月 (四堂)
來賓：810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：675港元 / 月 (四堂)
來賓：810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：675港元 / 月 (四堂)
來賓：810港元 / 月 (四堂)

粵語及英文

普拉提健體班 (導師 - 朱玲玲)

逢星期五：上午10:00至上午11:00
一樓習藝室

會員：650港元 / 月 (四堂)
來賓：780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：650港元 / 月 (四堂)
來賓：780港元 / 月 (四堂)

粵語及英文

修身健身球班

詠春

太極

綜合

修身健身球班 (導師 - 朱玲玲)

逢星期一：上午10:00至上午11:00
一樓習藝室

會員：650港元 / 月 (四堂)
來賓：780港元 / 月 (四堂)

粵語及英文

詠春 (導師 - 招家泉)

逢星期二：下午8:30至下午10:00
一樓習藝室

會員：1,010港元 / 月 (四堂)
來賓：1,215港元 / 月 (四堂)

粵語及英文

太極 (導師 - 黃豔明)

逢星期二：早上8:30至早上9:30
一樓習藝室

會員：530港元 / 月 (四堂)
來賓：640港元 / 月 (四堂)

粵語及英文

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：650港元 / 月 (四堂)
來賓：780港元 / 月 (四堂)

粵語及英文