私人及小組教授詳情

查詢：2966 6639 / 2966 6515

瑜伽

健體瑜珈 (導師：李文鳳)

歡迎預約
一樓圖藝室

一人課程：
• 940港元 / 小時

二人課程：
• 會員 590港元 / 每位 / 每小時
• 來賓 710港元 / 每位 / 每小時

哈達瑜珈 (導師：方莉)

歡迎預約
一樓圖藝室

一人課程：
• 940港元 / 小時
二人課程：
• 會員 590港元 / 每位 / 每小時
• 來賓 710港元 / 每位 / 每小時

私人教練

健身訓練教練

歡迎預約
二樓健身中心

高級導師：
陳燕蘭、林玉珍、徐愛麗、谷雯、趙浩琳、陳靖雯、鄭佩雯、林仲岐、黃慶偉及鍾耀萱

一人課程： □
• 990港元 / 小時
• 8,800港元 / 十小時
• 17,000港元 / 二十小時

二人課程： □
• 會員
570港元 / 小時
5,300港元 / 十小時
10,200港元 / 二十小時
• 來賓
685港元 / 小時
6,360港元 / 十小時
12,240港元 / 二十小時

導師：
馮敏芝、李嘉文、黃倡隆、林偉健、楊俊基、劉煒德及毛銀梓

一人課程： □ □
• 890港元 / 小時
• 8,300港元 / 十小時
• 15,900港元 / 二十小時

二人課程：
• 會員
530港元 / 小時
4,900港元 / 十小時
9,500港元 / 二十小時
• 來賓
640港元 / 小時
5,880港元 / 十小時
11,400港元 / 二十小時

個人Gyrotonic訓練

歡迎預約
二樓健身中心

高級導師：
陳燕蘭, 徐愛麗, 谷雯及林玉珍

一人課程： □
• 1,020港元 / 小時
• 9,350港元 / 十小時
• 18,000港元 / 二十小時

二人課程： □
• 會員
600港元 / 小時
5,550港元 / 十小時
10,700港元 / 二十小時
• 來賓
720港元 / 小時
6,660港元 / 十小時
12,840港元 / 二十小時

導師：
李嘉文

一人課程： □
• 940港元 / 小時
• 8,800港元 / 十小時
• 16,700港元 / 二十小時

二人課程： □
• 會員
565港元 / 小時
5,250港元 / 十小時
10,000港元 / 二十小時
• 來賓
680港元 / 小時
6,300港元 / 十小時
12,000港元 / 二十小時

游泳

游泳班 - 私人教授

星期一至日
一樓游泳池

一人課程： □ □
• 490港元 / 三十分鐘
• 730港元 / 四十五分鐘
• 975港元 / 小時

二人課程： □
• 350港元 / 三十分鐘
• 520 港元 / 四十五分鐘
• 695 港元 / 小時

游泳班 - 小組教授

星期一至日
一樓游泳池

初階班 I (最多五人)：210港元 / 三十分鐘
初階班 II (最多六人)：210港元 / 三十分鐘
初階班 III (最多十人)：215港元 / 四十五分鐘
泳術改良班 (最多十人)：215港元 / 四十五分鐘
泳術改良深造班 (最多十人)：215港元 / 四十五分鐘
泳術改良深造班 (最多十人): 240港元 / 小時

運動

乒乓球 (導師：陳嘉耀)

歡迎預約
一樓多用途運動場

一人課程： □ □
• 535 港元 / 小時

二人課程：
• 會員325 港元 / 每位 / 每小時
• 來賓 390 港元 / 每位 / 每小時
(已包括租場費：40港元 / 小時)

桌球 (導師：李國豪)

歡迎預約
六樓桌球室

一人課程： □
• 1300港元 / 兩小時

二人課程：
• 會員 850 港元/ 每位 / 每兩小時
• 來賓 1020 港元/ 每位 / 每兩小時
(已包括租場費：150港元 / 每兩小時)

籃球 (導師：楊文綱)

歡迎預約
一樓多用途運動場

一人課程： □
• 730港元 / 小時

二人課程： □
• 會員 390港元 / 每位 / 每小時
• 來賓 470港元 / 每位 / 每小時
(已包括租場費：40港元 / 小時)

高爾夫球 (導師：沈振南)

歡迎預約
一樓高爾夫球模擬室

一人課程： □ □
• 1,250港元 / 小時
• 5,775 港元 / 五小時
• 11,400 港元 / 十小時

二人課程： □
• 會員 660港元 / 每位 / 每小時
• 來賓 790港元 / 每位 / 每小時
(已包括租場費：130港元 / 小時)

舞蹈

排排舞 (導師：劉玉馨)

歡迎預約
一樓圖藝室

一人課程： □
• 900港元 / 小時

二人課程： □
• 會員 565港元 / 每位 / 每小時
• 來賓 680港元 / 每位 / 每小時

纖體舞 (導師：李文鳳)

歡迎預約
一樓圖藝室

一人課程： □ □
• 900港元 / 小時

二人課程： □ □
• 會員 565港元 / 每位 / 每小時
• 來賓 680港元 / 每位 / 每小時

聲療

頌缽聲療 (導師：方莉)

歡迎預約
一樓圖藝室 / 二樓按摩室

一人課程： □
• 930港元 / 小時 (一樓圖藝室)
• 1080港元 / 小時 (二樓按摩室)

二人課程： □
• 會員 565港元 / 每位 / 每小時
• 來賓 680港元 / 每位 / 每小時

歌唱

國粵語歌曲歌唱 (導師：何國星)

歡迎預約
一樓圖藝室

一人課程： □
• 930港元 / 小時

二人課程： □
•會員 630港元 / 每位 / 每小時
• 來賓 760港元 / 每位 / 每小時