

私人及小組教授詳情

查詢：2966 6639 / 2966 6515

瑜伽	私人教練		游泳
<p>健體瑜伽班 (導師: 李文鳳)</p> <p>歡迎預約 日樓回藝室</p> <p>一人課程： • 900港元 / 小時</p> <p>二人課程： • 會員 565港元 / 每位 / 每小時 • 來賓 680港元 / 每位 / 每小時</p> <p>哈達瑜伽班 (導師: 方莉)</p> <p>歡迎預約 日樓回藝室</p> <p>一人課程： • 900港元 / 小時</p> <p>二人課程： • 會員 565港元 / 每位 / 每小時 • 來賓 680港元 / 每位 / 每小時</p>	<p>健身訓練教練</p> <p>歡迎預約 二樓健身中心</p> <p>一人課程： • 815港元 / 小時 • 7,650港元 / 十小時 • 14,000港元 / 二十小時</p> <p>二人課程： • 會員 500港元 / 小時 4,570港元 / 十小時 9,000港元 / 二十小時 □ • 來賓 600港元 / 小時 5,480港元 / 十小時 10,800港元 / 二十小時</p> <p>導師： 陳燕麗、林玉珍、徐愛麗、谷雯、趙浩華、陳謙堂、羅廣森、林仲岐、黃慶偉及蔡錦賢</p>	<p>個人Gyrotonic訓練班</p> <p>歡迎預約 二樓健身中心</p> <p>一人課程： • 815港元 / 小時 • 7,650港元 / 十小時 • 14,000港元 / 二十小時</p> <p>二人課程： • 會員 500港元 / 小時 4,570港元 / 十小時 9,000港元 / 二十小時 □ • 來賓 600港元 / 小時 5,480港元 / 十小時 10,800港元 / 二十小時</p> <p>導師： 陳燕麗、徐愛麗、谷雯及林玉珍</p>	<p>游泳班 - 私人教授</p> <p>星期一至日 一樓游泳池</p> <p>一人課程： • 410港元 / 三十分鐘 • 615港元 / 四十五分鐘 • 820港元 / 小時</p> <p>二人課程： • 295港元 / 三十分鐘 • 440港元 / 四十五分鐘 • 590港元 / 小時</p> <p>游泳班 - 小組教授</p> <p>星期一至日 一樓游泳池</p> <p>初階班 I (最多五人)：180港元 / 三十分鐘 初階班 II (最多六人)：180港元 / 三十分鐘 初階班 III (最多十人)：180港元 / 四十五分鐘 泳術改良班 (最多十人)：180港元 / 四十五分鐘 泳術改良深進班 (最多十人)：180港元 / 四十五分鐘 泳術改良深進班 (最多十人)：210港元 / 小時</p>
	<p>太極</p> <p>太極班 (導師: 黃聰明)</p> <p>歡迎預約 二樓健身中心</p> <p>一人課程： • 900港元 / 小時</p> <p>二人課程： • 會員 565港元 / 每位 / 每小時 • 來賓 680港元 / 每位 / 每小時</p>	<p>歌唱</p> <p>國粵語歌曲歌唱私人教授課程 (導師: 何國靈)</p> <p>歡迎預約 日樓回藝室</p> <p>一人課程： • 930港元 / 小時</p> <p>二人課程： • 會員 630港元 / 每位 / 每小時 • 來賓 760港元 / 每位 / 每小時</p>	
運動			
<p>乒乓球班 (導師: 陳嘉耀)</p> <p>歡迎預約 一樓乒乓球室</p> <p>一人課程： • 465港元 / 小時</p> <p>二人課程： • 會員 285港元 / 小時 • 來賓 345港元 / 小時 (已包括租場費：25港元 / 小時)</p>	<p>桌球班 (導師: 李國豪)</p> <p>歡迎預約 二樓桌球室</p> <p>一人課程： • 1,300港元 / 兩小時</p> <p>二人課程： • 會員 850港元 / 兩小時 • 來賓 1,020港元 / 兩小時</p>	<p>籃球班 (導師: 黃浩倫)</p> <p>歡迎預約 一樓籃球場</p> <p>一人課程： • 485港元 / 小時</p> <p>二人課程： • 會員 290港元 / 小時 • 來賓 350港元 / 小時 (已包括租場費：25港元 / 小時)</p>	<p>籃球 (導師: 楊文燦 及 彭逸臣)</p> <p>歡迎預約 一樓體育館球場</p> <p>一人課程：□ • 615港元 / 小時</p> <p>二人課程：□ • 會員 322港元 / 小時 • 來賓 380港元 / 小時 (已包括租場費：30港元 / 小時)</p>
<p>健體拳擊 (私人教練: 羅廣森 及 林仲岐)</p> <p>歡迎預約 一樓回藝室</p> <p>一人課程： • 815港元 / 小時 • 7,650港元 / 十小時 • 14,000港元 / 二十小時</p> <p>二人課程： • 會員 500港元 / 小時 4,570港元 / 十小時 9,000港元 / 二十小時 □ • 來賓 600港元 / 小時 5,480港元 / 十小時 10,800港元 / 二十小時</p>	<p>健身單車訓練</p> <p>健身單車訓練 (私人教練: 羅廣森)</p> <p>歡迎預約 二樓健身中心</p> <p>一人課程： • 815港元 / 小時 • 7,650港元 / 十小時 • 14,000港元 / 二十小時</p>	<p>游泳新秀培訓班</p> <p>游泳新秀培訓班</p> <p>星期二及四：下午5:30至下午7:00 一樓游泳池</p> <p>費用： 1,115 港元 / 月</p> <p>游泳新秀培訓班</p> <p>星期二及四：下午5:30至下午7:00； 星期日：上午9:30至上午11:00 一樓游泳池</p> <p>費用： 1,665 港元 / 月</p>	

復康	運動治療服務	個人醫學運動顧問計劃	普拉提
<p>舒緩痛楚之伸展技巧班 (導師：李文鳳)</p> <p>歡迎預約 一樓舞蹈室</p> <p>一人課程： • 900港元/小時</p> <p>二人課程： • 會員 565港元/小時 • 來賓 680港元/小時</p>	<p>運動治療服務 (私人教練：徐愛麗及趙浩琳)</p> <p>歡迎預約 二樓健身中心</p> <p>一人課程： • 815港元/小時 • 7,650港元/十小時 • 14,000港元/二十小時</p> <p>二人課程： • 會員 500港元/小時 4,570港元/十小時 9,000港元/二十小時 □ • 來賓 600港元/小時 5,480港元/十小時 10,800元/二十小時</p>	<p>個人醫學運動顧問計劃 (私人教練：陳高蘭)</p> <p>歡迎預約 二樓健身中心</p> <p>一人課程： • 815港元/小時 • 7,650港元/十小時 • 14,000港元/二十小時</p> <p>二人課程： • 會員 500港元/小時 4,570港元/十小時 9,000港元/二十小時 □ • 來賓 600港元/小時 5,480港元/十小時 10,800元/二十小時</p>	<p>個人普拉提修身課程</p> <p>歡迎預約 二樓健身中心</p> <p>一人課程： • 815港元/小時 • 7,650港元/十小時 • 14,000港元/二十小時</p> <p>二人課程： • 會員 500港元/小時 4,570港元/十小時 9,000港元/二十小時 □ • 來賓 600港元/小時 5,480港元/十小時 10,800元/二十小時</p> <p>導師： 陳高蘭、徐愛麗、林玉珍、谷雯、趙浩琳、陳謙堂及黃樂雅</p>
詠春	舞蹈		
<p>詠春班 (導師：招家豪)</p> <p>歡迎預約 一樓舞蹈室</p> <p>一人課程： • 900港元/小時</p> <p>二人課程： • 會員 565港元/每位/每小時 • 來賓 680港元/每位/每小時</p>	<p>排排舞班 (導師：劉玉醫)</p> <p>歡迎預約 一樓舞蹈室</p> <p>□ 一人課程： • 680港元/小時</p> <p>二人課程： • 會員 456港元/每位/每小時 • 來賓 560港元/每位/每小時</p>	<p>纖體舞班 (導師：李文鳳)</p> <p>歡迎預約 一樓舞蹈室</p> <p>一人課程： • 900港元/小時</p> <p>二人課程： • 會員 565港元/每位/每小時 • 來賓 680港元/每位/每小時</p>	<p>社交舞班 (導師：黎國強)</p> <p>歡迎預約 一樓舞蹈室</p> <p>一人課程： • 1,450港元/小時</p> <p>二人課程： • 會員 945港元/每位/每小時 • 來賓 1,135港元/每位/每小時</p>