

OCTOBER 2024

CRC HK

香港中華游樂會會訊
CHINESE RECREATION CLUB NEWSLETTER

 GYM AESTHETICS.® 呈獻

香港中華游樂會二零二四年度全港網球公開賽



CRC OPEN 2024

會員通訊

CRC OPEN 冠名贊助簽約儀式
大坑中秋舞火龍盛會
關懷社區積極送暖

活動預告

CRC OPEN
決賽拾球僅招募
MWT 網球恆常班

康樂體育

游泳池冬令開放時間
多用途球場臨時安排
新增私人健身教練及收費調整

會所目錄

中餐廳 2102 9821	游泳池 2577 0998
西餐廳 2102 9822	Pro Shop 2577 2637
會所雅廊 2102 9820	會員賬項 2102 9808 2102 9809
康樂體育 3725 6344	會籍事宜 2102 9810
訂場處 2102 9888	接待處 2577 7376

總經理
梁文滔
Vincent Leung
vincent.leung@crchk.com

飲食部
歐陽志恆
Winson Au Yeung
winson.ayueung@crchk.com

康體部
鄭安東
Anthony Cheng
anthony.cheng@crchk.com

項目及工程部
周家健
Helen Chau
helen.chau@crchk.com

會員服務部 / 接待處
譚逸詩
Vaneese Tam
vaneese.tam@crchk.com

財務部
劉永松
Lawrence Lau
lawrence.lau@crchk.com

各座設施位置

A座 G/F: 游泳池、男更衣室 1/F: 女更衣室、 大及細會議室 2/F: 康樂活動室 (跳舞房)、 壁球場	C座 G/F: 正門、接待處 Pro Shop、 兒童遊樂場、 會所雅廊、牌房 8-9 1/F: 桌球室、牌房 1-6、 多功能區 (乒乓球區) 音樂室 2/F: 羽毛球場、 高爾夫球室 5/F: 匹克球場
B座 G/F: 停車場 指定會員吸煙區 1-3/F: 停車場 4/F: 男更衣室 室內網球場 5/F: 女更衣室、健身室 6/F: 中餐廳 7/F: 西餐廳 8/F: 17及18號網球場、 天台多用途球場	



Contents 目錄

2024 年 1 0 月刊

會員通訊

3
會務點滴

4

- CRC OPEN 冠名贊助簽約儀式
- 多用途球場臨時安排

5

- 大坑中秋舞火龍盛會
- 關懷社區積極送暖

6

中華游樂會挑戰盃

活動預告

7

GYM AESTHETICS呈獻
CRC OPEN 2024

8

- CRC OPEN 決賽拾球僮招募
- 10-11月健身工作坊

9

MWT網球恆常班 (10-12月)



活動花絮

10

- 水運會2024
- 游泳池冬令開放時間

11

- CRC vs HKSGS高爾夫球友誼賽2024



- ATF - 維記牛奶亞洲14歲或以下
青少年網球巡迴賽

12

- 會友乒乓球錦標賽 2024



- 精英球員同樂日
- 9月伸展工作坊

活動資訊

13

- 私人健身教練收費調整及
新增私人健身教練
- 增設瑜伽初班

14

10月康體 / 青訓恆常訓練班

15-16

- 活動及外借場地大表
- 英格蘭超級足球聯賽直播時間表

飲食推介

17

西餐廳：阿拉斯加帝王蟹套餐

18

中餐廳：吉品鮑魚薈萃花膠套餐

關注本會社交媒體平台



crchk



chinese_recreation_club

會訊內之圖片只作參考，敬請留意



會務點滴

各位會友，您們好！

Gym Aesthetics呈獻「香港中華游樂會二零二四年度全港網球公開賽」

Gym Aesthetics呈獻「香港中華游樂會二零二四年度全港網球公開賽」，將於10月19日至12月1日進行。這個由本會舉辦的全港網球公開賽，至今已至第76屆，可見本會對網球運動的鼎力支持，以推動網球運動發展為己任。公開賽長達一個多月，賽事期間，本會將一如以往允許公眾人士進入，以便他們觀賞精彩的賽事。今屆賽事本會繼續與兩間慈善機構攜手合作，決賽周內有主裁判執法之賽事，球員每開出一球ACE，本會即捐出港幣250元，並透過九龍樂善堂和愛心聖誕大行動，用作為弱勢社群籌辦有益身心的活動。我們期待各參賽者全力備戰，展現精湛技藝，為觀眾奉獻連場精彩比賽！

「中華游樂會挑戰盃」錦標賽

一年一度的「中華游樂會挑戰盃」錦標賽將於10月6日(星期日)在沙田馬場隆重舉行，本會主席何艾文先生、副主席林詩鍵先生將親臨現場為獲獎者頒獎。誠摯邀請各位會員踴躍參與，共同見證這場賽馬盛事！本會在快活谷及沙田馬場均設有舒適的廂房，歡迎會員預訂，以盡情享受賽馬的精彩時刻，詳情請參閱會訊第6頁或致電本會接待處查詢。

康體活動回顧與精英球員同樂日

今期會訊輯錄了8-9月份的比賽花絮，精彩比賽包括：水運會2024、會友乒乓球錦標賽、CRC vs HKSGS 高爾夫球友誼賽等，花絮詳見今期會訊第10-12頁。精英球員同樂日亦於9月中旬完滿結束，活動讓精英球員與會員們互動同樂，大家都十分投入，享受網球運動帶來的樂趣。一直以來，本會致力於支持本地網球好手，設立「精英球員計劃」，方便運動員使用會所設施，並提供參加大型賽事的實戰機會。我們每年都邀請精英球員參與此計劃，以促進球員們的發展及支持本地運動發展。

各餐廳美食推介

隨著10月份的來臨，氣溫逐漸轉涼，本會各餐廳正悉心籌備推出應季美食，定能為會員帶來非凡的用餐體驗！中餐廳推出備受期待的「吉品鮑魚薈萃花膠套餐」，西餐廳則推薦大受會友歡迎的阿拉斯加帝王蟹。此外，會員們更不可錯過即將推出的以大閘蟹為主題的特色晚宴，詳情請密切留意會訊及宣傳海報。

總經理梁文滔
2024年10月

Gym Aesthetics 呈獻

「香港中華游樂會二零二四年度全港網球公開賽」 冠名贊助簽約儀式



Gym Aesthetics呈獻「香港中華游樂會二零二四年度全港網球公開賽」冠名贊助簽約儀式，各嘉賓及冠名贊助商與部份賽事委員及球員合照

「香港中華游樂會全港網球公開賽」2024及2025年連續兩年獲德國運動裝備品牌Gym Aesthetics冠名贊助，並於10月19日正式展開。這個一年一度的網球壇盛事，今年共設有13個項目，當中增設了45歲或以上男子雙打及40歲或以上女子雙打兩個項目，藉以鼓勵更多較遲起步參與網球運動的球手參賽。

賽委會特別安排於8月26日在本會西餐廳舉行了冠名贊助簽約儀式。本會主席何艾文先生及賽委會主席莫君逸先生分別致辭，並感謝賽事冠名贊助商。及後，由何主席與Gym Aesthetics 董事總經理黃敏詩女士簽訂冠名贊助協議。

今年賽事亦得到其他贊助商的鼎力支持，包括Dunlop、Pernaton、Acti-Tape、和興白花油及屈臣氏蒸餾水。為吸引本港頂尖網球健將及不同年齡的網球愛好者參加比賽，今年賽事設有獎金獎品總值超過港幣\$400,000。



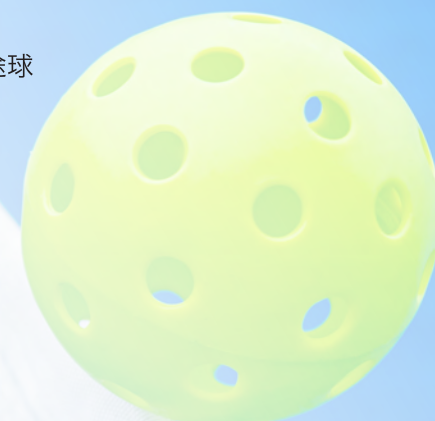
香港中華游樂會主席何艾文先生(左)、Gym Aesthetics 董事總經理黃敏詩女士(中)及賽委會主席莫君逸先生(右)

B座天台多用途球場臨時使用安排

為減低會友在匹克球場翻新工程期間所受到的影響，故以下時段開放B座天台多用途球場兼作匹克球場，讓各會友仍能享受匹克球的樂趣。

日期	時間	可供使用之匹克球場
逢星期一至五 (公眾假期除外)	10:00-15:00	2個
逢星期一、三 逢星期六、日及公眾假期	18:00-21:00	
逢星期日	10:00-15:00	

惟於CRC OPEN 比賽時段，天台多用途球場只供作網球場使用，敬請留意。



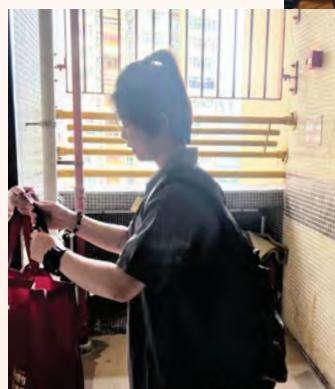
大坑中秋舞火龍盛會

年度盛事大坑舞火龍盛會在9月16至18日晚順利舉行。一眾主禮嘉賓為火龍簪花掛紅及點睛儀式後大坑舞火龍正式起動！由近300人舞動長達67公尺、插上逾萬支線香的火龍在大坑一帶巡遊，途經浣紗街及銅鑼灣道等，吸引了大批觀眾前來感受其獨特魅力，一同見證這個一年一度享負盛名的文化盛事，為大坑區的中秋增添姿彩。



關懷社區積極送暖

在中秋佳節前夕，CRC職員義工隊積極參與社區服務，向大坑坊眾福利會送贈月餅，並參加了九龍樂善堂的中秋送暖活動，為顯徑邨的獨居長者和基層家庭派發月餅及應節福袋，傳遞關愛之情。本會希望透過這一份心意，為有需要的長者和家庭帶來溫暖，讓他們感受到中秋佳節的溫馨與關懷。



中華游樂會挑戰盃賽

10月6日 (星期日)

沙田馬場舉行，歡迎會友踴躍參加

由主席何艾文先生、副主席林詩鍵先生主持頒獎

2024/2025年度本會廂房

快活谷廂房 (Box C402-C403C) 與香港木球會及香港足球會共用；
沙田廂房 (Box E625A) 與九龍木球會共用。

廂房收費

沙田賽馬日設有來賓收費，會員可豁免，來賓除自助餐費外，每位另收\$50。

車費

凡預訂本會廂房之會員及來賓免收車費。

自助餐 (會員與來賓同價)

快活谷: 每位\$675 (會員與來賓同價)
沙田: 每位\$610 (另外加來賓收費每位\$50)
*特別賽事日子將會收取附加費\$100-\$250

夜馬4送1

凡預訂快活谷夜馬自助餐4位，以3位收費。預訂8位，以6位收費。
預訂12位，以9位收費。預訂16位，以12位收費，如此類推。
大賽日 (包括國際賽事、國際騎師邀請賽) 除外。
(如欲取消賽事日之預訂，須於賽事前兩天通知，否則照原訂數目入賬。)



有關馬會廂房查詢
請聯絡接待處：2577 7376

圖片提供：香港賽馬會

CRC OPEN
2024

香港中華游樂會
二零二四年度
全港網球公開賽

Total Prize Value
獎金獎品總值:
HK\$ 港幣
400,000



Tournament Website 賽事網址
www.crcopen.com

**CRC
OPEN
2024**

Sanctioned by :
Hong Kong, China Tennis Association
中國香港網球總會認可賽事

Official Charity Partners:
慈善合作夥伴

HKCTA
HONG KONG, CHINA TENNIS ASSOCIATION 中國香港網球總會



Facebook: [crcopen](https://www.facebook.com/crcopen)



Instagram: [crc_open](https://www.instagram.com/crc_open)



YouTube: [CRC OPEN](https://www.youtube.com/CRCOPEN)

Visit our Facebook page, Instagram and YouTube channel for news updates,
tournament highlights and finals live streaming
賽事最新消息、精華片段及決賽直播盡在Facebook專頁、Instagram 及 YouTube 頻道

Official Product Sponsors 大會指定產品贊助商：

DUNLOP

普力通 PERNATON

Acti-Tape

和興

watsons water

CRC OPEN 決賽拾球僮招募

CRC OPEN現正式向各會員子女進行「CRC OPEN 決賽拾球僮」招募，除了可親身到場觀看激烈的網球決賽外，擔任拾球僮一職更可深切享受賽事氣氛。如想為賽事盡一分力，就要把握機會報名！詳情將稍後公布，敬請留意。

CRC OPEN 決賽拾球僮當值日期及時間如下：

	項目	日期
1	混合雙打公開錦標賽	11月24日
2	女子單打公開錦標賽	11月30日
3	男子雙打公開錦標賽	
4	男子單打公開錦標賽	12月1日
5	女子雙打公開錦標賽	



10-11月健身工作坊 高強度無器械(徒手) 健身工作坊

「徒手訓練」顧名思義，就是指不需要器材便能進行的健身方式，利用自身體重作為負重來達到鍛鍊的效果，像是常見的仰臥起坐、伏地挺身等，都算是徒手健身的一種。

因為沒有太多器材、工具的限制，所以不論在健身房、公園或自己家中，隨時隨地都可以進行鍛鍊。

日期：10月12日 (星期六)
時間：15:00-16:00
地點：A座2樓康樂活動室(跳舞室)
收費：全免
對象：本會會員及家屬
名額：12人
教練：駐場教練盧世康
截止日期：10月9日 (星期三)

備註：

- 參加者需穿著運動服裝及不脫色運動鞋。
- 如有需要，參加者請自備毛巾。
- 參加者必須填寫免責聲明書。
- 報名表可到本會接待處索取或於本會網頁下載，參加者亦可親身到健身室報名。
- 為了能善用工作坊的報名名額，如會友缺席工作坊2次，便需暫停報名半年，但如活動當天仍有餘額，可即場參加。

伸展工作坊

在日常生活當中，有很多重複的動作會令肌肉長度縮短，不但使肌肉、關節、神經線及內臟等受壓，還會令人精神緊張及影響內臟功能，影響身心健康！

伸展的好處有很多，除了預防以上問題，還可以放鬆肌肉、神經及精神壓力、促進血液循環、加快新陳代謝、修飾身材、增加柔軟度及提昇運動表現等等。

本工作坊特別設計一套全面而安全的伸展方法，放鬆常用而繃緊的肌肉及預防痛症，令你能輕鬆及健康地享受人生！

日期：11月9日 (星期六)
時間：15:00-16:00
地點：A座2樓康樂活動室(跳舞室)
收費：全免
對象：本會會員及家屬
名額：12人
教練：駐場教練蘇善盈
截止日期：11月6日 (星期三)



MWT 網球恆常班 (2024年10-12月)

紅波班(4-8歲)

課程利用較慢的網球、較細小的球場和較短小的球拍進行訓練。訓練內容以發展參加者運動技能為主，包括手腳協調能力、感知和接收技巧、投擲和捕捉技巧、控球技巧等，配合有趣的遊戲，讓參加者輕鬆學會基本網球技術，奠定良好網球基礎。

橙波班(8-10歲)

課程利用較慢的網球、較細小的球場和較短小的球拍進行訓練。訓練內容以發展參加者運動技能為主，包括球拍控制、控球技巧及計分方法等，配合有趣的遊戲，讓參加者輕鬆學會基本網球技術，奠定良好網球基礎。

綠波班(9-10歲)

課程主要圍繞技術及體能訓練，並以鞏固網球基礎為主。訓練內容包括靈敏度、平衡力、協調力及運動技能發展等，並會透過遊戲及比賽增加參加者對訓練內容的理解。

黃波班(11-14歲)

課程主要教授參加者正確擊球方式及技巧，並加入比賽戰術執行、體能及心理訓練，以中至高強度訓練為主，藉以提升球員於比賽中的表現。

	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
09:00-09:30	紅波A班 6人班		成人訓練 初班B班 4人班		成人訓練 中班B班 4人班	成人訓練 初班D班 4人班	紅波F班 6人班
09:30-10:00							
10:00-10:30	橙波A班 6人班						橙波D班 6人班
10:30-11:00			成人訓練 中班A班 4人班		成人訓練 初班C班 4人班	成人訓練 中班C班 4人班	
11:00-11:30							綠波D班 4人班
11:30-12:00							
12:00-12:30							
12:30-13:00							
13:00-13:30				小組訓練班			
13:30-14:00							
14:00-14:30							
14:30-15:00							
15:00-15:30							
15:30-16:00							
16:00-16:30		紅波B班 6人班	綠波B班 4人班	紅波C班 6人班	紅波D班 6人班	紅波E班 6人班	
16:30-17:00		橙波B班 6人班			橙波C班 6人班	黃波發展C班 4人班	
17:00-17:30			黃波發展A班 4人班	黃波發展B班 4人班			
17:30-18:00					綠波C班 4人班	小組訓練班	
18:00-18:30		綠波A班 4人班					網球發展組
18:30-19:00			成人訓練 進階A班 4人班	黃波競賽班 4人班			
19:00-19:30					成人訓練 進階B班 4人班		
19:30-20:00		成人訓練 初班A班 4人班					
20:00-20:30							
20:30-21:00							
21:00-21:30							

小組訓練班(每小時)*	收費	課 程	按期收費	按月收費	按堂收費
1 對 2 教授	\$840	紅、橙波班	\$250/堂	\$275/堂	\$300/堂
1 對 3 教授	\$990	綠波班	\$375/堂	\$412.5/堂	\$450/堂
1 對 4 教授	\$1,110	黃波班	\$375/堂(1.5小時) \$500/堂(2小時)	\$412.5/堂(1.5小時) \$550/堂(2小時)	\$450/堂(1.5小時) \$600/堂(2小時)
		成人班#	/	\$375/堂(1.5小時) \$500/堂(2小時)	\$450/堂(1.5小時) \$600/堂(2小時)
		網球發展組	\$390/堂(共17堂)	\$430/堂	/

*小組訓練班最少2人開班，最多4人一班。
#成人班課程不設按期收費。
如需報名，請聯絡康體部 (2577 7376)。

水運會 2024

由游泳部主辦的第54屆水運會，已於8月25日下午順利舉行。本屆共有75位會友參加，亦有不少賽事刷新了大會紀錄。本屆的男子全場總冠軍由黃緯文以5金奪得，女子全場總冠軍則由藍洛希以7金奪得。

在此謹代表游泳部感謝一眾參賽者的支持並恭賀每一位得獎者。特別鳴謝游泳部主任崔智堅先生及副主任陳永浩先生於百忙之中抽空出席頒獎，同時感謝各游泳部委員的策劃及支持，令是次水運會順利舉行。



游泳池冬令開放時間

本會游泳池由10月16日(星期三)起，實施冬令時間：

泳池設施	冬令開放時間
深水池	07:00-19:45
淺水池	07:00-20:45

清池時段為14:00-15:00 (星期日除外)，敬請留意。

CRC vs HKSGS 高爾夫球友誼賽

一年一度的「CRC vs HKSGS 高爾夫球友誼賽」，已於9月9日在潛西洲公眾高爾夫球場東場順利舉行。雙方各派出10位球手參賽，以2-man scramble形式進行。最終本會以總比分3比2勝出賽事。

賽事結束後，各球員在潛西洲咖啡室用膳，期間頒發各個獎項及進行幸運大抽獎。在此謹代表高爾夫球部恭賀各得獎者，亦感謝是次隊長李盛仁先生悉心安排，讓球員們在輕鬆愉快的環境下互相交流及切磋球技。



得獎名單	
最遠發球(第1洞)	William Tsao 、 Teren Lai (HKSGS)
最遠發球(第10洞)	許思維 、 朱東來 (CRC)
最近旗獎(第3洞)	Godwin Lee 、 Curtis Ho (HKSGS)
最近旗獎(第5洞)	莫岸楊 、 葉永晴 (CRC)
最近旗獎(第8洞)	Kurt Skelton 、 Giovanni Angelini (HKSGS)
最近旗獎(第13洞)	盧承軒 、 謝智然 (CRC)
最近旗獎(第15洞)	Godwin Lee 、 Curtis Ho (HKSGS)
兩桿最近洞獎(第2洞)	許思維 、 朱東來 (CRC)
兩桿最近洞獎(第4洞)	許思維 、 朱東來 (CRC)
兩桿最近洞獎(第7洞)	Nigel Fu 、 Arthur Mak (HKSGS)
兩桿最近洞獎(第12洞)	盧承軒 、 謝智然 (CRC)
兩桿最近洞獎(第14洞)	許思維 、 朱東來 (CRC)



ATF 維記牛奶亞洲14歲或以下 青少年網球巡迴賽

維記牛奶亞洲 14 歲或以下青少年網球巡迴賽 - 香港站 (KOW-LOON DAIRY Hong Kong Asian Tennis Junior Series 14 & Under 2024) Week 1 及Week 2 賽事已分別於8月17日至24日及8月24至8月31日在本會順利完成。在此恭賀本會會員子女劉允和在Week 1 獲得青少年女子單打亞軍及Week 2 青少年女子雙打冠軍。

作為場地提供機構，本會需於賽事進行期間，暫停開放部份室外網球場以供比賽之用，室外網球場地使用守則亦稍有變動。在此謹代表網球部感謝各會友的體諒及支持。



會友乒乓球錦標賽2024

本屆賽事已經在9月7、8及14日順利舉行。本屆賽事得獎者亦在三天比賽中順利「出爐」，當中吳嘉福及歐燕群皆分別成功衛冕壯年組-40歲以上男子單打及壯年組-40歲以上女子單打冠軍。公開組-男子單打及公開組-女子單打冠軍則由梁雋朗及楊雅晴奪得。在此謹代表羽、乒、壁、匹部感謝一眾參賽者的支持並恭賀每一位得獎者。特別鳴謝羽、乒、壁、匹部主任傅浩堅教授於百忙之中抽空擔任頒獎嘉賓。

會友乒乓球錦標賽 2024 賽果

項目	冠軍	亞軍
公開組 - 男子單打	梁雋朗	吳嘉福
公開組 - 女子單打	楊雅晴	歐燕群
壯年組 - 40歲或以上男子單打	吳嘉福	葉樹枝
壯年組 - 40歲或以上女子單打	歐燕群	林嘉琪
青少年組 - 18歲或以下單打(不限性別)	顏睿甫	陳駿熙
青少年組 - 15歲或以下單打(不限性別)	陳駿熙	李竣民
青少年組 - 9歲或以下單打(不限性別)	孔繁銘	陳曉嵐



網球精英球員同樂日

闊別多年的網球精英球員同樂日已於9月18日順利舉行。當日共有21位會友及8位精英球員參與，場面十分熱鬧，大家都樂在其中。

在此謹代表網球部鳴謝男子A+隊長林曦明先生和女子A+梅雯珊小姐的悉心安排及各會友的參與，讓活動得以成功舉辦。

ELITE PLAYER



9月健身工作坊

「伸展工作坊」已於9月14日順利完成。會友們可以透過工作坊放鬆常用而繃緊的肌肉及預防痛症，輕鬆及健康地享受人生！

私人健身教練收費調整及 新增私人健身教練

由2024年10月1日起，本會將調整私人健身教練收費及新增一位私人健身教練，詳情如下：

健身教練新收費 本會駐場教練及私人教練

Edward Poon 潘俊軒

Senior Fitness Instructor
高級駐場教練及私人教練

個別教授
HK\$ 620 /單堂
HK\$ 5,600 /十堂

1對2教授
HK\$ 930 /單堂

Paul Lo 盧世康

Fitness Instructor
駐場教練及私人教練

個別教授
HK\$ 620 /單堂
HK\$ 5,600 /十堂

1對2教授
HK\$ 930 /單堂

本會私人健身教練/男

Joe Ho 何景棋

Personal Trainer
私人健身教練

個別教授
HK\$ 730 /單堂
HK\$ 6,700 /十堂

1對2教授
HK\$ 1,100 /單堂

Mike Wong 黃家偉

Personal Trainer
私人健身教練

個別教授
HK\$ 620 /單堂
HK\$ 5,600 /十堂

1對2教授
HK\$ 930 /單堂

本會私人健身教練兼運動治療師

Anson Liu 廖皓賢

Personal Trainer / Sport Therapist
私人健身教練兼運動治療師

私人健身個別教授 HK\$ 670 /單堂 HK\$ 6,200 /十堂	運動治療個別教授 HK\$ 900 /單堂 HK\$ 8,400 /十堂
私人健身1對2教授 HK\$ 1,010 /單堂	

詳情請參閱健身教練資歷

NEW

Jesse So 蘇善盈

Fitness Instructor
駐場教練及私人教練

個別教授
HK\$ 620 /單堂
HK\$ 5,600 /十堂

1對2教授
HK\$ 930 /單堂

本會私人健身教練/女

Koobie Koo 古少顏

Personal Trainer
私人健身教練

個別教授
HK\$ 620 /單堂
HK\$ 5,600 /十堂

1對2教授
HK\$ 930 /單堂

Tilly Liu 廖燕玉

Personal Trainer
私人健身教練

個別教授
HK\$ 620 /單堂
HK\$ 5,600 /十堂

1對2教授
HK\$ 930 /單堂

Rachel Chiu 趙碧君

Personal Trainer
私人健身教練

個別教授
HK\$ 620 /單堂
HK\$ 5,600 /十堂

1對2教授
HK\$ 930 /單堂

增設瑜伽初班

由11月份起，本會將增設瑜伽初班，適合所有初學者，歡迎各位會友報名。

課程	時間
瑜伽初班	逢星期四 (公眾假期除外) 19:00-20:30

地點：A座康樂活動室

對象：14歲或以上 導師：張亦彤女士

詳情請參閱11月各項訓練課程報名表



康體/青訓恆常訓練班（10月）

網球

JR網球隊A2隊訓練
逢星期六 14:00-16:00
JR網球隊B隊訓練
逢星期六 18:00-20:00
JR網球隊C1隊訓練
逢星期六 11:00-13:00
JR網球隊C2隊訓練
逢星期六 09:00-11:00

乒乓球

JR 初班
逢星期三 17:00-18:00
JR 兒童啟蒙班
逢星期日 15:00-16:00

羽毛球

JR 綜合班
逢星期二 17:00-18:30

繪畫

小畫家班
A 班 逢星期六 10:00-11:30
B 班 逢星期六 11:30-13:00
C 班 逢星期六 13:00-14:30
少年技巧班
A 班 逢星期一 16:00-17:30
B 班 逢星期一 17:30-19:00
成人創作組
逢星期一 19:00-20:30

運動伸展

A 班
逢星期二 16:15-17:30

兒童跆拳道

兒童班
逢星期六 17:00-18:00

健康舞

午間 A 班
逢星期一、四 14:00-15:15
午間 B 班
逢星期一、四 15:30-16:45
早上班
逢星期三、五 10:00-11:30

水療運動

A 班
逢星期二 17:00-18:00
B 班
逢星期三 17:00-18:00
C 班
逢星期五 17:00-18:00

Pilates

A 班
逢星期二 15:00-16:15

瑜珈

學習班 (A)
逢星期二 10:00-11:30
學習班 (B)
逢星期四 10:00-11:30
學習班 (C)
逢星期三 18:30-20:00
健體瑜珈班
A 班 逢星期五 20:15-21:30
B 班 逢星期日 09:00-10:15

太極拳

初班
逢星期一 17:00-18:00
中班
逢星期一 18:15-19:15



有關訓練班詳情，請參閱康體 / 青訓訓練課程報名表
以上恆常班學費皆按月收費

2024年10月活動及外借場地大表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
MEN'S A+、A、C = 男子 A+、A、C 網球聯賽 LADIES' A+、A、B、C = 女子 A+、A、B、C 網球聯賽 JUNIOR = 青少年網球隊際賽 *= 作客賽事 CIS = 漢基國際學校; CUHK= The Chinese University of Hong Kong; DFL = Dance for Life; DSC = 德思齊加拿大國際學校; GSIS = 德瑞國際學校; NTS = 港青訓練隊 (網球) ; SJC = 聖若瑟書院; TAHKC = 中國香港三項鐵人總會		01 國慶日 青少年網球馬拉松挑戰盃2024	02 MEN'S C CRC VS KCC1 LADIES' C CRC VS RECREIO DSC 深 15:30-17:00 NTS 網12-13號 16:00-19:00	03 MEN'S A+ CRC VS IRC MEN'S D CRC VS THKJC1 NTS 網12-13號 16:00-19:00	04 MEN'S E CRC VS CCC1 補賽 JUNIOR DIV B CRC VS HKCC 補賽 JUNIOR DIV C CRC1 VS AMC 補賽 JUNIOR DIV C CRC2 VS JLRA 橋牌同樂日 19:00-20:30 20:30-22:00 DSC 深 15:30-17:00 NTS 網12-13號 16:00-18:00	05 SJC 網8-10號 12:00-14:00
06 青少年網球馬拉松挑戰盃2024 CUHK 網12-13號 19:00-21:00	07 MEN'S A CRC VS CCC *LADIES' A+ AMC VS CRC LADIES' A CRC VS KTC GSIS 網11-13號 16:00-17:00 NTS 網12-13號 17:00-19:00	08 MEN'S B CRC VS THKJC2 LADIES' B CRC VS RECREIO1 NTS 網12-13號 16:00-19:00 DFL 康 19:00-21:30	09 MEN'S C CRC VS HKCC LADIES' C CRC VS LRC1 DSC 深 15:30-17:00 NTS 網12-13號 16:00-19:00	10 MEN'S A+ CRC VS CCC2 *MEN'S D KTC VS CRC TAHKC 深 16:00-20:00 NTS 網12-13號 16:00-19:00	11 重陽節 青少年網球馬拉松挑戰盃2024 TAHKC 深 09:00-13:00 DSC 深 15:30-17:00	12 高強度無器械(徒手)健身工作坊 15:00-16:00 SJC 網8-10號 12:00-14:00
13 青少年網球馬拉松挑戰盃2024 CUHK 網12-13號 19:00-21:00	14 MEN'S A CRC VS USRC *LADIES' A+ CCC VS CRC LADIES' A CRC VS LRC 會友士礫架讓分賽2024開始 GSIS 網11-13號 16:00-17:00 NTS 網12-13號 17:00-19:00	15 MEN'S B CRC VS LAGUNA LADIES' B CRC VS RECREIO2 NTS 網12-13號 16:00-19:00 DFL 康 19:00-21:30	16 *MEN'S C LRC VS CRC *LADIES' C LRC2 VS CRC 橋牌交流夜 19:00-22:00 DSC 深 15:30-17:00 NTS 網12-13號 16:00-19:00	17 *MEN'S A+ HKFC VS CRC *MEN'S D RECREIO1 VS CRC NTS 網12-13號 16:00-19:00	18 *MEN'S E CCC2 VS CRC JUNIOR DIV A CRC1 VS FPCC JUNIOR DIV A CRC2 VS HKGTA JUNIOR DIV B CRC VS SSP *JUNIOR DIV C SSP VS CRC1 *JUNIOR DIV C HKCC VS CRC2 DSC 深 15:30-17:00 NTS 網12-13號 16:00-18:00	19 CRC OPEN 2024開始
20	21 *MEN'S A FPCC VS CRC *LADIES' A+ RECREIO VS CRC *LADIES' A CCC VS CRC CIS 網12-13號 15:30-17:00 DFL 康 19:00-21:30	22 *MEN'S B COUNTRY1 VS CRC *LADIES' B AMC VS CRC CIS 網12-13號 15:30-17:00 DFL 康 19:00-21:30	23 *MEN'S C CCC1 VS CRC *LADIES' C USRC VS CRC DSC 深 15:30-17:00 CIS 網12-13號 15:30-17:00	24 *MEN'S A+ KCC VS CRC *MEN'S D USRC VS CRC CIS 網12-13號 15:30-17:00	25 MEN'S E CRC VS RECREIO1 *JUNIOR DIV A DBRC VS CRC1 *JUNIOR DIV A KRC VS CRC2 *JUNIOR DIV B LRC2 VS CRC DSC 深 15:30-17:00	26
27	28 *MEN'S A AMC VS CRC *LADIES' A KRC1 VS CRC CIS 網12-13號 15:30-17:00 DFL 康 19:00-21:30	29 *MEN'S B PTC VS CRC *LADIES' B AC VS CRC CIS 網12-13號 15:30-17:00 DFL 康 19:00-21:30	30 *MEN'S C LAGUNA2 VS CRC *LADIES' C KTC VS CRC DSC 深 15:30-17:00 CIS 網12-13號 15:30-17:00	31 *MEN'S A+ KTHOA VS CRC CIS 網12-13號 15:30-17:00		

* 以上外借場地時間如為暫定性質，外借場地時間如有更改，以會內張貼告示為準。



英格蘭超級足球聯賽

會所雅廊將於以下日子延長營業時間
直播連場矚目大戰



10月6日 (星期日) 21:00
阿士東維拉 VS 曼聯





10月19日 (星期六) 22:00
曼聯 VS 賓福特





10月20日 (星期日) 23:30
利物浦 VS 車路士





10月27日 (星期日) 22:00
韋斯咸 VS 曼聯





10月28日 (星期一) 00:30
阿仙奴 VS 利物浦



於賽事直播期間，會所雅廊將提供啤酒及多款小食，讓會員盡享精彩賽事。

* 賽事直播時間如有更改，以電視台最後公布為準。

約定你 提醒你

- 參加者如在截止報名日期後退出活動，在有後備頂替及本會沒有損失的情況下，可免收費。否則，費用照收，即使參加者能提供退出理由或醫生證明，亦不設退款。
- 青少年秋季網球聯賽於9月6日展開，為期3個多月。
屆時部份網球場由18:00起將預留作比賽用途，敬請留意。
- 冬季網球聯賽於9月9日展開，為期3個多月。
部份網球場由19:00起將預留作比賽用途，敬請留意。
- 本會將於10月19至12月1舉行CRC OPEN 2024屆時8-13號網球場於傍晚及星期六、日將留作比賽之用。比賽期間，1-13號網球場將暫停接待來賓。來賓到會打球，可按既定方式前往室內網球場或天台網球場。不便之處，敬請原諒。



Alaskan

難忘蟹逅 KING CRAB

阿拉斯加帝王蟹 [約4斤]

\$2,880
(原價\$3,888)

可選做法: 清蒸 或 牛油鹽焗

+\$250
升級帝王蟹兩食
帝王蟹蓋蟹膏
煮意大利飯

自選加配以下三款食品方可特享「帝王蟹」優惠價

泰式小食拼盤 (春卷、西蘭花蝦餅、串燒沙爹)	\$188	烤西班牙黑毛豬鞍	\$238
鮮無花果大蝦沙律	\$188	墨西哥燒原條排骨	\$268
德國脆皮炸豬手配酸椰菜	\$180	烤焗澳洲羊鞍架配紅酒燒汁	\$298
菠菜芝士白汁焗蠔 (6隻)	\$208	炭燒美國安格斯西冷牛扒	\$360

需於三日前預訂，如需要預訂「加大」帝王蟹可與餐廳職員聯絡



吉品鮑魚薈萃 花膠套餐

嚴選優質日本吉品乾鮑
日本吉品早年購入，本會已大量採購存貨

自選鮑魚伴鵝掌	套餐 每位	單點
30頭日本吉品乾鮑	\$980	\$680
18頭南非吉品乾鮑	\$820	\$520
5 頭南非湯鮑	\$580	\$268

套餐包括

芝士蟹肉釀蟹蓋
慢燉原件花膠螺頭濃雞湯
太白酒醇芥蘭段海斑球
迷你鮑魚汁鮮荷葉飯
蘆薈清酒凍糕



惠顧日本／南非吉品乾鮑花膠套餐4位或以上奉送「脆皮炸子雞」半隻
(此套餐備貨需時，敬請會員一日前預訂)

