

MARCH 2025

CRCHK

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



香港中華游樂會
CHINESE RECREATION CLUB, HONG KONG

香港大坑銅鑼灣道123號
123 Tung Lo Wan Road, Tai Hang, Hong Kong
www.crchk.org

會員通訊及活動資訊

A座及C座天面及外牆滲水修繕

網球場設計改良與翻新工程

誠邀登記加入CRC Golf Society

活動預告

復活節活動

復活節青少年運動體驗營

MWT復活節網球訓練營

活動花絮

新春麻雀王大賽

中國香港網球總會
頒獎晚宴2025

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.ayeuang@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

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 9、 訂場處 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	

商界展關懷
caringcompany 2021-24
Awarded by The Hong Kong Council of Social Service
香港社會服務聯會頒發



Contents 目錄

2025年3月刊

會員通訊

4
會務點滴

- 5
- 更衣室擺放私人物品守則
 - 會所寬頻全面提升至10G
 - 新年社區探訪活動
 - 2025年度「恆愛行動」

6
A座及C座天面及外牆滲水修繕

7
網球場設計改良與翻新工程

活動預告

8
MWT網球恆常班 (4-6月)

9
MWT復活節網球訓練營

10
復活節活動

11
· 復活節青少年運動體驗營
· 3-4月健身工作坊



活動花絮

12
· 新春麻雀王大賽
· 金蛇賀年-財神在會所餐廳與會員合照



13
· 中華游樂會新春網球訓練營
· 中國香港網球總會頒獎晚宴2025



14
· 2月健身工作坊
· 匹克球代表隊選拔

活動資訊

15
誠邀登記加入CRC Golf Society

16-17
· 3月活動及外借場地大表
· 2月14日情人節晚餐花絮

18
3月康體 / 青訓恆常訓練班

飲食推介

19
西餐廳：阿拉斯加帝王蟹套餐

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

新D座大樓啟用時間表

根據D座大樓重建口號「跨向未來長遠發展，迎接會所嶄新面貌」，會方一直秉持嚴謹務實的態度，全力實踐D座重建計劃。截至目前為止，整體工程支出與預算接近，並無超支，更未有動用預備金。按照目前的進度，整個D座新大樓預計可於2025年12月前全面啟用，而為了讓會友率先體驗新大樓的部份設施，亦會致力爭取於2025年第四季度初進行試業，試業期間新大樓內各餐廳將有限度供應餐牌，部份設施也可能根據實際情況提供有限度服務。有關細節將於稍後公布，請密切留意會訊。

會所大型翻新工程

為了向會友提供更舒適的環境，本會正進行各項會所設施升級工程。C座外牆翻新及天面防水工程已接近完成，大部分棚架已經拆除，而A座外牆翻新及天面防水工程也在如火如荼地進行中，預計於2025年6月內竣工。網球場設計改良與翻新油漆工程亦已經在2月中旬展開，鑑於本會室外網球場設施已使用多年，為與時並進及提供優質的網球場設施予會員，本會在2024年積極研究各個方案，藉以改良、翻新及優化球場，最終落實7-13號球場(北場)進行全面翻新，而1-6號網球場(南場)則以執修為主，會安排為球場上漆及執修燈棚。有關詳情請參閱會訊第6-7頁。按照工程進度時間表，網球場翻新優化以不影響CRC OPEN 2025進行為首要考慮，而會方亦會致力平衡各使用者的權益，減少工程期間對會員的不便與影響，期盼得到會員們的諒解與支持。

康體活動展望與回顧

感謝會友們在農曆新年期間對會所餐廳及會所舉辦之活動的積極支持。幸運財神現身各餐廳，與會友們合照及大派開運金幣朱古力，一同迎接美滿豐盛的蛇年，而新春麻雀王大賽、新春網球訓練營亦人氣鼎盛，活動花絮詳見今期會訊第12至13頁。為迎接充滿活力的復活節，誠邀各會員子女報名參加復活節網球訓練營、動物農莊學習體驗深度遊、復活兔花藝工作坊、珍珠體驗導賞團，活動名額有限，報名從速。詳情請參閱今期會訊第9-11頁。

關懷社區 定期採訪

本會致力關懷社區，自2019年成立的CRC職員義工隊經常出動，以行動服務社群，今期會訊第5頁可見義工隊積極送暖，回饋社會！本會參與紫荊社的「恆愛行動」義工計劃，以編織頸巾向社區送上誠摯祝福。藉著農曆新年佳節，探訪東頭邨的長者家庭及拜訪大坑坊眾福利會，向社區有需要人士送上賀年食品。期望這些探訪活動，能夠為社區的長者們帶來幫助和安慰，令社區充滿關愛與支持。

停車場推出「車牌識別系統」

為讓會員們更便捷地享用會所泊車服務，本會停車場已落實推出「車牌識別系統」，有關細節將於稍後公布，請密切留意會訊及通告。

總經理梁文滔
2025年3月

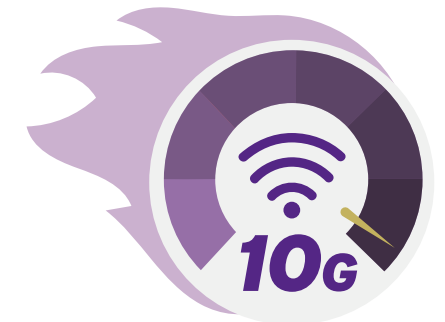
溫馨提示 更衣室擺放私人物品守則

特此提醒各會員請勿將私人物品（包括衣服、鞋履等）擺放在儲物櫃外的公共區域過夜。會方將於每晚清理相關物品，並保管一星期。如逾期未領回，將視為廢棄物處理。敬請各會員合作，保持更衣室的整潔，並妥善管理個人物品，為營造舒適衛生的更衣室共同努力！



會所寬頻全面提升至10G

本會網絡系統全面提升，提供免費10G Wi-Fi服務，讓會員及來賓隨時隨地享受高速度、低延遲、多連結的流動通訊服務！



新年社區探訪活動



在農曆新年前夕，CRC義工隊積極參與社區關懷活動，探訪了東頭邨的長者家庭，以及拜訪了大坑坊眾福利會，在佳節前夕向社區有需要的人士送上年糕及賀年食品，為社區送上最溫馨的節日祝福，祝願大家身體健康、事事順利！



2025年度「恆愛行動」

本會再次參與紫荊社主辦的「恆愛行動」義工計劃，將計劃受捐贈的毛冷透過CRC義工們的努力編織成愛心頸巾，在寒冷的冬天為長者們送上一份溫暖的祝福。本會的職員義工都非常熱心積極地支持這項活動，義工隊更特意於大年初九前往「聖雅各福群會浣紗長者中心」為區內長者們送上愛心頸巾，以表達關愛。



A座及C座天面及外牆滲水修繕

C座天面及外牆修繕工程整體部分已經完成，而中梯更換玻璃窗部分及天台匹克球場工程預計將於4月內完成。



A座棚架工序已於2月初開始，緊接就會開展有關外牆的檢查，執修工作，整體工程預計將在6月內完成。施工期間會有措施致力減少噪音及灰塵對會員影響。



網球場設計改良與翻新工程

網球場翻新工程已於2月中旬完成拜神儀式及開展北場部分(7-13號球場)，整體工序包括打鑿底層、重鋪球場瀝青、安裝15米高燈柱、修葺地下去水渠等工程項目，將會視乎天氣狀況，預計在今年7月份完成。而南場部分(1-6號球場)將會緊接北場翻新工程完成後，翻新現有燈棚，球場重新上漆等工作。工程期間可供使用之球場數目會有影響，期望會員諒解。



本會主席何艾文先生(前排中)聯同值理們、網球部委員、會所部委員、會所總經理、康體部經理及承建商代表一同進行拜神儀式，祈求工程順利。



室外網球場翻修改良效果模擬圖



MWT 網球恆常班 (2025年4-6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		紅波F班 6人班
09:30-10:00							
10:00-10:30	橙波A班 6人班						紅波G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		
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		黃波發展B班 4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				
17:30-18:00							
18:00-18:30							
18:30-19:00		綠波A班 4人班			綠波C班 4人班		網球發展組
19:00-19:30						小組訓練班	
19:30-20:00			成人訓練 進階A班 4人班				
20:00-20:30					成人訓練 進階B班 4人班		
20:30-21:00		成人訓練 初班A班 4人班					
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	黃、綠波班	\$375/堂	\$412.5/堂	\$450/堂
1 對 4 教授	\$1,110	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)。

以上為暫定上課時間，有關實際上課時間，請留意稍後公布。 | 如因場地關係而未能上課，收費將按比例扣除。



中華游樂會 復活節網球訓練營



本會將於復活節期間再次與 Mike Walker Tennis (MWT) 合作，繼續舉辦「復活節網球訓練營」，旨在培養小朋友對網球的興趣，發掘運動潛能。

是次網球訓練營將設有紅波、橙波、綠波及黃波4個不同程度，適合4歲或以上的小朋友及青少年參加。



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。



第1周

班 別	對 象	日 期	時 間	會員收費	來賓收費	名 額
紅波班	4-8歲	4月14及16日 星期一及三 (共2堂)	9:00-10:00	\$480	\$576	每班6人
橙波班	8-10歲		10:00-11:00	\$480	\$576	每班6人
綠波班	9-10歲		11:00-12:30	\$720	\$864	每班4人
黃波班	11-14歲		13:30-15:30	\$960	\$1,152	每班4人

是次復活節網球訓練營將由 Mike Walker Tennis (MWT) 協辦，並由創辦人Michael Walker (前HKCTA球員發展總監) 監督及挑選精英教練團隊任教。

報名日期: 即日起至3月31日(星期一)

備 註:

- 費用已包括教練及器材費。
- 參加者須穿著合適運動服裝(不可穿著運動背心)、不脫色運動鞋及自備網球拍上課。
- 課程名額有限，優先次序如下:
 - 會員優先取錄，報名人數超出限額，將以抽籤方式分配。
 - 若截止後仍有餘額，將可分配給來賓，如來賓參加人數多於餘額位置，則以抽籤方式分配餘額。
- 抽籤將於截止報名翌日進行，結果會於抽籤後3日內以WhatsApp形式通知參加者。

HAPPY easter DAY

復活節活動

準備好迎接復活節了嗎？今年青訓部準備了一連串活動讓小會友參加，有興趣的你就切勿錯過！



動物農莊 學習體驗深度遊

小會友除了可以了解到農莊事物、參與羊、豬及小白兔的護理及餵飼，更可以與大陸龜、大蜥蜴及小型爬蟲直接接觸！

日期：4月20日（星期日）

時間：09:00-17:00

集合及解散地點：本會接待處

活動地點：小白兔農莊（元朗八鄉）

對象：3-18歲會員、來賓及其家長

名額：20-40人（只計算18歲或以下參加者）

截止日期：3月23日（星期日）

收費：

	3-18歲	家長
會員	\$420	\$300
來賓	\$500	\$360

詳情請參閱會內宣傳



珍珠體驗導賞團

小會友除了可以了解到香港珍珠養殖的歷史及現況、珍珠養殖基本知識及珍珠養殖與可持續發展的關係，還可以親自開蚌尋珠，利用剛收成的珍珠設計成首飾！

日期：4月19日（星期六） **時間：**13:30-17:00

地點：西貢白沙灣碼頭

對象：5歲或以上會員、家屬及來賓 **名額：**8-20人

協辦機構：香港珍珠養殖協會

截止日期：3月15日（星期六）

收費：

	5-12歲	13歲或以上	成人（普通入場連船費，不開貝及做珍珠首飾）
會員	\$390	\$500	\$280
來賓	\$470	\$600	\$340

詳情請參閱會內宣傳

復活兔花藝工作坊

透過手作活動，將花草與創意結合，製作可愛的復活兔花藝擺設，讓復活節更加生動與美好！

日期：4月21日（星期一） **時間：**15:00-16:00

地點：A座1樓大會議室

對象：5歲或以上會員、會員子女及來賓

名額：6-20人

截止日期：3月24日（星期一）

收費：會員 \$275 來賓 \$330

詳情請參閱會內宣傳



復活節 青少年運動體驗營

復活節青少年運動體驗營為你帶來不同的運動新嘗試，發展多元運動的天賦。

活動名稱	日期	時間	地點	名額	收費
乒乓球	4月16-18日 (星期三至五)	10:00-11:30	C座1樓乒乓球場	3-6人	會員 \$750 來賓 \$900
羽毛球	4月16-18日 (星期三至五)	12:30-14:00	C座2樓羽毛球場		會員 \$750 來賓 \$900
壁球	4月16-18日 (星期三至五)	12:30-14:00	A座2樓壁球場		會員 \$1,140 來賓 \$1,260

對象：7-14歲 會員及來賓

截止報名日期：3月19日（星期三）

橡筋熱身及 運動伸展工作坊

橡筋帶可鍛鍊身體不同部位(包括腹、背、上肢及下肢)的肌肉力量，並可以改善平衡力及增強四肢的協調性，同時橡筋帶亦可以作運動前熱身及運動後伸展。

本工作坊只需一條橡筋帶，就能訓練及伸展全身各個部位，讓會友們以健康的身體面對日常生活中不同的挑戰，改善體態及減低受傷的機會。

日期：3月8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：駐場教練鄭漢霆

截止日期：3月5日（星期三）

(橡筋帶由本會提供)

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，便需罰停報名半年，但如活動當天仍有餘額，可即場參加。



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：4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：4月9日（星期三）



廣東牌 2025 新春麻雀王大賽

由康樂遊藝部主辦之「新春麻雀王大賽2025 - 廣東牌」，已於2月2日假C座5及6號牌房舉行。賽事共有20名會友參加，氣氛熱鬧非常。

賽後隨即進行頒獎禮，是次比賽榮幸邀得本會康樂遊藝部主任陳永浩先生擔任頒獎嘉賓。冠、亞及季軍得獎者均獲得水晶獎座及本會餐飲禮券，而殿軍得獎者亦獲得本會餐飲禮券。在此謹代表康樂遊藝部恭賀各得獎者。



得獎名單：

冠軍：張錦華 (4458分)
亞軍：譚淑嫻 (4421分)
季軍：周杏儀 (4382分)
殿軍：謝尚麗 (4282分)

中華游樂會 新春網球訓練營

中華游樂會新春網球訓練營於1月27-28、30-31和2月3-7日期間成功舉辦。是次訓練營設有紅波、橙波、綠波及黃波4個不同程度，共有15人次參加。在教練專業及細心的指導下，小球員們可藉此加強網球的球感之餘，亦能享受網球訓練所帶來的樂趣，為將來學習高級技術打好基礎。在此多謝各會友踴躍參與本會活動。



中國香港網球總會頒獎晚宴2025

中國香港網球總會頒獎晚宴2025年已於1月25日舉行，在此感謝各球員在2023年及2024年間的努力及各位隊長們的無私付出，使本會各支隊伍都能取得讓人滿意的成績。2024年的冬季聯賽更是豐收的一季，本會合共有3支隊伍於所屬的級別中勇奪冠軍，成績斐然。以下為是次頒獎禮的得獎隊伍名單：

冬季聯賽2023	夏季聯賽 2024	冬季聯賽2024	青少年秋季 網球聯賽2023	青少年春季 網球聯賽2024
女子A+ 冠軍 男子A+ 亞軍	女子A+ 冠軍 男子A+ 冠軍	女子A+ 冠軍 男子B 冠軍 男子D 冠軍	A2 隊 亞軍 C1 隊 亞軍	C1 隊 亞軍



椅子健身操工作坊

椅子健身操工作坊已於2月8日順利完成。會友們學習了以椅子作為下半身支撐，利用簡單的動作舒展及訓練身體，讓他們能更輕鬆及健康地享受人生！



PICKLEBALL 匹克球代表隊選拔

「匹克球代表隊選拔」已於2月5日假B座8樓多用途球場舉行，會友們反應熱烈，共18人參加選拔。謹代表羽、乒、壁、匹部，感謝各會友踴躍參與。



香港中華游樂會
CHINESE RECREATION CLUB, HONG KONG

CRC GOLF SOCIETY

CRC Golf Society 多年來為熱愛高爾夫球的會友們提供不同的高球活動，包括「中游盃高爾夫球錦標賽」、「霍英東盃高爾夫球錦標賽」及與其他友會合辦的友誼賽等，均深受會友歡迎。

我們現誠邀各位會友登記
並加入成為CRC Golf Society 一份子。

歡迎掃描加入



2025年3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	
約定你 提醒你 1 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。 2 元老網球聯賽及混合雙打網球聯賽於1月初展開，為期3個多月。屆時部份網球場由 19:00 起將預留作比賽用途，敬請留意。 3 青少年春季聯賽於1月10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。 混雙 = 中銀香港混合雙打網球聯賽 JUNIOR = 中銀香港青少年網球聯賽 80+ = 元老網球聯賽 *= 作客賽事 地點： 淺 = 淺水泳池 康 = 康樂活動室 DFL = Dance for Life; DSC = 德思齊加拿大國際學校							01
02	03	04 80+女子 DIV 2 CRC VS LRC DFL 康 19:00-20:30	05 *混雙 DIV 2 IRC VS CRC DSC 淺 15:30-17:00	06 *混雙 DIV 3 RECREIO VS CRC	07 JUNIOR DIV A CRC 1 VS SSP JUNIOR DIV A CRC 2 VS NUTC DSC 淺 15:30-17:00	08 橡筋熱身及運動伸展工作坊 15:00–16:00	
09	10 *混雙 DIV 1 LRC VS CRC	11 *80+女子 DIV 2 KRC VS CRC DFL 康 19:00-20:30	12 混雙 DIV 2 CRC VS HLY DSC 淺 15:30-17:00	13 混雙 DIV 3 CRC VS LRC	14 *JUNIOR DIV A LRC VS CRC 2 中游杯高爾夫球錦標賽2025 DSC 淺 15:30-17:00	15 中游杯高爾夫球錦標賽2025	
16	17 *混雙 DIV 1 THKJC VS CRC 混雙 DIV 2 (補賽) CRC VS KTHOA	18 DFL 康 19:00-20:30	19 *混雙 DIV 2 LRC VS CRC DSC 淺 15:30-17:00	20 *混雙 DIV 3 THKJC VS CRC	21 DSC 淺 15:30-17:00	22	
23	24 混雙 DIV 1 CRC VS KCC	25 DFL 康 19:00-20:30	26 DSC 淺 15:30-17:00	27	28 DSC 淺 15:30-17:00	29	
30	31						
* 以上外借場地時間為暫定性質，外借場地時間如有更改，以會內張貼告示為準。							

Valentine's DAY

14TH FEBRUARY

在2月14日西餐廳特別安排溫馨浪漫情人節晚餐，共度佳節。



康體/青訓恆常訓練班 (3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
成人創作班
逢星期一 19:00-20:30

運動伸展

A 班
逢星期二 16:15-17:30

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

Pilates

A 班
逢星期二 15:00-16:15

瑜 伽

初班
逢星期四 19:00-20:30
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

兒童跆拳道

兒童班
逢星期六 17:00-18:00



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。

西餐廳
WESTERN
RESTAURANT

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

西餐廳電話：2102 9822

圖片只供參考