

香港中華游樂會康體部

各項訓練課程一覽

請各會員留意:

為保障會方、活動導師及已報名參加活動之會友，本會決定統一所有活動/訓練課程之退出安排。

- 參加者如在截止報名日期前退出，可免收費用。唯會友需往接待處填妥「退出活動/課程申請表」。
- 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。
- 下列恆常訓練班為暫定性質，屆時能否舉辦及上課人數限制須根據政府之最新公佈。報名方法以先到先得形式接受申請。
- 各課程於開課前一個月 1 號起接受會員報名，截止報名日期為每月 25 日。如課程繼續舉辦及仍有餘額，則 23-25 日起接受來賓報名。每位只限帶 2 位來賓，先到先得。

2026 年 6 月

課程	級別	日期	時間	學費	導師	上課地點	
健體瑜伽班	15 歲以上	逢星期五	20:15-21:30	會員\$450 來賓\$540 (本月 3 堂)	朱慧儀	D 座健身室 旁二號多功 能室	
瑜伽學習班	A 班	逢星期二	10:00-11:30	會員\$900 來賓\$1,075 (本月 5 堂)	蔡潔純		
	B 班	逢星期四	10:00-11:30	會員\$720 來賓\$860 (本月 4 堂)	朱慧儀		
	C 班	逢星期三	18:30-20:00	會員\$720 來賓\$860 (本月 4 堂)			
太極拳班	初班	逢星期一	17:00-18:00	會員\$675 來賓\$810 (本月 5 堂)	周松堅		
	中班		18:00-19:00	會員\$965 來賓\$1,125 (本月 5 堂)			
早上健康舞 A 班	成人班	逢星期三	10:00-11:30	會員\$360 來賓\$440 (本月 4 堂)	廖燕玉		
早上健康舞 B 班		逢星期五		會員\$270 來賓\$330 (本月 3 堂)			
午間健康舞 A 班	成人班	逢星期一、四	14:15-15:30	會員\$675 來賓\$810 (本月 9 堂)	李錦兒		
午間健康舞 B 班			15:30-16:45				
Pilates A	15 歲以上	逢星期二	13:45-15:00	會員\$750 來賓\$900 (本月 5 堂)	梁嘉敏		
Pilates B			15:00-16:15				
伸展運動 A 班			16:15-17:30				
小畫家計劃 A 班	5-9 歲	逢星期六	10:00-11:30	會員\$1,000 來賓\$1,400 (本月 4 堂)	陳卓斯		C 座舊大堂 休憩區
小畫家計劃 B 班			11:30-13:00				
小畫家計劃 C 班			13:00-14:30				
少年技巧 A 班	6-16 歲	逢星期一	16:00-17:30	會員\$1,250 來賓\$1,750 (本月 5 堂)			
少年技巧 B 班			17:30-19:00				
成年創作班	25 歲或以上		19:00-20:30	會員\$1,500 來賓\$2,000 (本月 5 堂)			
水療運動 A 班	18 歲或以上	逢星期二	17:00-18:00	會員\$850 來賓\$1,080 (本月 5 堂)	陳嘉暉	A 座室外游 泳池	
水療運動 B 班		逢星期三	17:00-18:00	會員\$680 來賓\$864 (本月 4 堂)			
水療運動 C 班		逢星期五	17:00-18:00	會員\$510 來賓\$648 (本月 3 堂)			
水療運動 D 班		逢星期三	10:00-11:00	會員\$680 來賓\$864 (本月 4 堂)			
水療運動 E 班			11:00-12:00				D 座室內游 泳池

各項訓練課程

報名表 (6月)

接待處傳真號碼 : 29157147

請於選報之課程旁加上”✓”

課程	級別	報名*
健體瑜珈班	15 歲以上	
瑜伽學習班	A 班	
	B 班	
	C 班	
太極拳班	星期一	初中
早上健康舞 A 班	三	
早上健康舞 B 班	五	
午間健康舞 A 班	成人班	
午間健康舞 B 班		
Pilates A	15 歲以上	
Pilates B		
伸展運動 A 班		
小畫家計劃 A 班	5-9 歲	
小畫家計劃 B 班		
小畫家計劃 C 班		
少年技巧 A 班	6-16 歲	
少年技巧 B 班		
成年創作班	25 歲或以上	
水療運動 A 班	18 歲或以上	
水療運動 B 班		
水療運動 C 班		
水療運動 D 班		
水療運動 E 班		

參加者姓名 : _____

年齡 : _____

性別 : _____

聯絡電話 : _____

電郵 : _____

傳真 : _____

身份 * (請選擇) : 會員
 家屬
(會員配偶及十八歲以下之子女)
 來賓

會員姓名 : _____

會員編號 : _____

本人願意以入賬形式支付學費並清楚知道一經報名而獲取錄，所有學費將即時入賬，概不退回。

會員簽署 : _____

日期 : _____

備註：

- 各課程於開課前一個月 1 號起接受會員報名 (例：3 月 7 日開課的課程於 2 月 1 日起接受報名)。
- 截止報名日期為開課前一星期，本會將於最遲於開課前 3 天通知有關上課事宜。
- 截止報名後取消，學費概不退回。會員子女年滿十八歲者，在未有遞交會籍申請表及填寫承諾書的情況下，一律按來賓標準收費。
- 為簡化報名程序，開辦之訓練班學員，可在堂上點名紙以先到先得形式留名登記。如開始報名日期翌日仍有餘額，被接納報名者將會獲得康體部確認通知(以上措施只供會員享用，額滿即止。)
- 逢公眾假期停課。
- 來賓參加體育運動課程，可於當日活動後享用 D 座更衣室設施一次。
- 報名方法以先到先得形式接受申請。每份報名表只供 1 位參加者填寫。
- 若參加者因私人理由缺席課堂，將不設調堂、補堂及退款。
- 本會將按會所區域範圍內天氣環境及天文台天氣預報而決定戶外課程是否繼續。如戶外課程因天氣關係取消，本會將於活動開始前 1 小時通知會員。