

# 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。
- 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。每位會員最多可帶2位來賓報名。

2026年7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\$750 來賓\$900 (本月5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\$720 來賓\$860 (本月4堂)	蔡潔純	
	B班	逢星期四	10:00-11:30	會員\$900 來賓\$1,075 (本月5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\$540 來賓\$648 (本月4堂)	周松堅	
	中班		18:00-19:00	會員\$772 來賓\$900 (本月4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\$450 來賓\$550 (本月5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	會員\$675 來賓\$810 (本月9堂)		
Pilates A	15歲以上	逢星期二	13:45-15:00	會員\$600 來賓\$720 (本月4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	
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\$1,000 來賓\$1,400 (本月4堂)	陳卓斯	
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\$1,200 來賓\$1,600 (本月4堂)		
水療運動A班	18歲或以上	逢星期二	17:00-18:00	會員\$680 來賓\$864 (本月4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\$850 來賓\$1,080 (本月5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			

# 各項訓練課程報名表

(7月)

請於選報之課程旁加上“✓”

接待處傳真號碼

: 29157147

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，截止報名日期為每月 25 日。每位會員最多可帶 2 位來賓報名。  
(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，本會將最遲於開課前 3 天通知有關上課事宜。
- 截止報名日期後取消，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。
- 會員優先取錄。若截止後仍有餘額，名額將分配給來賓。
- 為簡化報名程序，開辦之訓練班學員，可在堂上續名紙以先到先得形式留名登記下一個月的課程。
- 每份報名表只供 1 位參加者填寫。
- 課程逢公眾假期停課。
- 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。
- 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，決定戶外課程是否繼續。如因天氣關係取消或轉室內泳池進行，本會將於活動開始前 1 小時通知會員。