

# 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10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<br>(本月 5 堂)             | 朱慧儀          | D 座<br>健身室旁<br>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<br>(本月 4 堂)             | 蔡潔純          |                       |
|           | B 班     | 逢星期四   | 10:00-11:30 | 會員\$720 來賓\$860<br>(本月 4 堂)             |              |                       |
|           | C 班     | 逢星期三   | 18:30-20:00 | 會員\$720 來賓\$860<br>(本月 4 堂)             | 朱慧儀          |                       |
| 太極拳班      | 初班      | 逢星期一   | 17:00-18:00 | 會員\$405 來賓\$486<br>(本月 3 堂)             | 周松堅          |                       |
|           | 中班      |        | 18:00-19:00 | 會員\$579 來賓\$675<br>(本月 3 堂)             |              |                       |
| 早上健康舞 A 班 | 成人班     | 逢星期三   | 10:00-11:30 | 會員\$270 來賓\$330<br>(本月 3 堂)(21/10 導師請假) | 廖燕玉          |                       |
| 早上健康舞 B 班 |         | 逢星期五   |             | 會員\$360 來賓\$440<br>(本月 4 堂)(23/10 導師請假) |              |                       |
| 午間健康舞 A 班 | 成人班     | 逢星期一、四 | 14:15-15:30 | 會員\$525 來賓\$630<br>(本月 7 堂)             | 李錦兒          |                       |
| 午間健康舞 B 班 |         |        | 15:30-16:45 | 會員\$525 來賓\$630<br>(本月 7 堂)             |              |                       |
| Pilates A | 15 歲以上  | 逢星期二   | 15:00-16:15 | 會員\$600 來賓\$720<br>(本月 4 堂)             | 梁嘉敏          |                       |
| 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\$1,250 來賓\$1,750<br>(本月 5 堂)         | 陳卓斯          | C 座<br>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\$750 來賓\$1,050<br>(本月 3 堂)           |              |                       |
| 少年技巧 B 班  |         |        | 17:30-19:00 |                                         |              |                       |
| 成年創作班     | 25 歲或以上 | 逢星期二   | 13:45-15:15 | 會員\$1,200 來賓\$1,600<br>(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<br>(本月 4 堂)             | 陳嘉暉          | A 座<br>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<br>(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<br>(本月5堂)             |              |                       |
| 水療運動 D 班  |         | 逢星期三   | 10:00-11:00 | 會員\$680 來賓\$864<br>(本月4堂)               | D 座<br>室內游泳池 |                       |
| 水療運動 E 班  |         |        | 11:00-12:00 |                                         |              |                       |
| 水療運動 F 班  |         | 逢星期五   | 10:00-11:00 | 會員\$850 來賓\$1,080<br>(本月5堂)             |              |                       |

# 各項訓練課程報名表

(10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  |   |     |
| 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  |         |   |     |
| 水療運動 F 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：

1. 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)
2. 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。
3. 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。
4. 會員優先取錄。若截止後仍有餘額，名額將分配給來賓。
5. 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。
6. 每份報名表只供 1 位參加者填寫。
7. 課程逢公眾假期停課。
8. 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。
9. 若參加者因私人理由缺席課堂，將不設調堂、補堂及退款。
10. 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。



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

## 免責聲明及參加者同意書

參加之課程或活動：\_\_\_\_\_ (下稱“該課程或活動”)

如參加者未滿十八歲，須由家長或監護人填寫下列聲明]

參加者姓名(英)：\_\_\_\_\_ 會員號碼/身份證明文件號碼\*：\_\_\_\_\_  
(\*會員或會員子女只需填寫會員號碼)

本人現聲明上述姓名的參加者身體健康及體能適合參加該課程或活動。本人明白參與體育課程或活動是有潛在危險與及運動本身亦可能導致傷亡，上述參加者自願參與該課程或活動，並承擔有關責任。本人現同意豁免及解除香港中華游樂會(下稱“游樂會”)及其董事、職員、會員及其他與游樂會有關之人士及機構在上述參加者參與該課程或活動過程中或其後往返課程或活動場地途中出現之傷亡及/或財物損失時之責任及不會向彼等提出任何申索、追討或訴訟。本人簽署此報名表以示同意及確認接受及遵守報名表上所有列明之課程或活動須知及其後所附加與該課程或活動有關之重要事項聲明及須知。

本人承諾如有任何人士因上述參加者行為上的疏忽失當，而蒙受財物損失或引致身體損傷，導致該等人士向游樂會提出訴訟、申索或索償，本人願意負起一切責任向游樂會作出彌償。

本人同意游樂會有權於該課程或活動拍攝照片或錄製短片。本人明白上述參加者可能被拍攝入該等照片或片段內，並同意游樂會於任何媒體或平台使用該等照片或片段作為推廣該課程或活動及游樂會之用。

本人確認已詳閱及明白，並接受上述之免責聲明。本人聲明在報名表格上所填報之資料確實無誤。

### 體能活動就緒問卷(PAR-Q)

對多數人來說，體能活動應該不會構成問題或危機。PAR-Q的設計，是用於識別那些少數不適宜作體能活動；或是需經醫生建議最適合的活動的人士。

請細閱以下問題，請在「是」或「否」方格內加上✓。

| 是 | 否 |                                                          |
|---|---|----------------------------------------------------------|
|   |   | 1. 醫生曾否說過上述參加者的心臟有問題，以及只可進行醫生建議的體能活動？                    |
|   |   | 2. 上述參加者進行體能活動時會否感到胸口痛？                                  |
|   |   | 3. 過去一個月內，上述參加者曾否在沒有進行體能活動時也感到胸口痛？                       |
|   |   | 4. 上述參加者曾否因感到暈眩而失去平衡，或曾否失去知覺？                            |
|   |   | 5. 上述參加者的骨骼或關節(例如脊骨、膝蓋或髖關節)是否有毛病，且會因改變體能活動而惡化？           |
|   |   | 6. 醫生現時是否有開血壓或心臟藥物(例如：Glyceryl Trinitrate，即荊底丸)給上述參加者服用？ |
|   |   | 7. 是否有其他理由令上述參加者不應進行體能活動？                                |

答案如有一個或超過一個「是」：在增加體能活動或測試體能前，請致電或親身諮詢上述參加者的家庭醫生。如答案全屬「否」：如你是準確地回答這問卷，你有相當程度的保證上述參加者現時是適合做運動。

[年滿18歲參加者，請填寫本部。]

參加者姓名：\_\_\_\_\_ 參加者簽名：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

[18歲以下參加者，須由家長或監護人填寫本部。]

家長或監護人姓名：\_\_\_\_\_ 家長或監護人簽名：\_\_\_\_\_

與參加者關係：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

備註：以上資料如有任何更改，請參加者、家長或監護人與本會職員聯絡。