

訓練班
興趣班

泰拳 / 柔道

THAI BOXING / JUDO

泰拳



導師：黃志文

教學內容：基礎動作、搏擊技巧、拳肘膝腿組合攻防技巧

每月
4堂

編號	星期	時間	費用	名額	參加資格	上課地點
*KBA	六	下午2:00-3:30	\$295	15人	14歲或以上會員	健中舞蹈室
KBE	二	晚上7:30-9:00	\$295	30人	14歲或以上女會員	三樓舞蹈館
KBG	二	晚上9:00-10:30	\$295	30人	14歲或以上會員	三樓舞蹈館
KBT	三	晚上8:30-10:00	\$315	15人	14歲或以上會員	健中舞蹈室

備註：第五星期停課：29/8(二)、30/8(三)及30/9(六)。

*KBA班於7-8月停辦。



編號	星期	日期	時間	費用	堂數	名額	參加資格	上課地點
KBB	六	15/7-26/8	下午2:30-3:30	\$405	7堂	15人	8-11歲會員	健中舞蹈室

柔道

導師：侯百全/林子競

堂數：按月(公眾假期停課)

上課地點：三樓體育館

報班名額：50人



編號	星期	時間	費用	參加資格
JUDA	六	晚上6:15-7:45	\$240	9歲或以上會員
JUDB	六	晚上6:15-7:45	\$240	4-8歲會員

既可強身亦能自衛

磨練意志 加強體格

定期舉辦升帶試

訓練班
興趣班

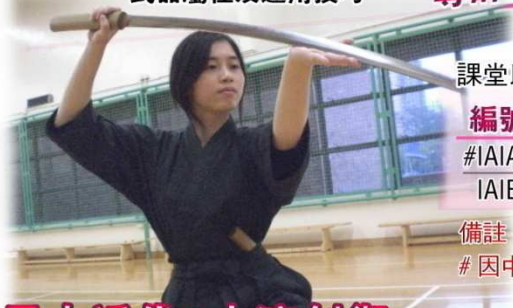
居合道/空手道

IAIDO / KARATE

堂數：按月(公眾假期停課)
上課地點：三樓體育館
教學內容：日本拔刀術、劍術技擊、
日本柔術關節技、
武器屬性及運用技巧

導師：陳國中/楊東良

居合道



課堂以木刀教學。首次上課學員，可向導師借用器具上課。

編號	星期	時間	費用	名額	參加資格
#IAIA	日	中午12:00-2:00	\$380	25人	12歲或以上會員
IAIB	三	晚上8:00-10:00	\$380	25人	12歲或以上會員

備註：公眾假期停課

因中心於27/8(日)IAIA停課，故8月份收費為\$285。

日本近代及古流劍術

劍術顧問：陳國中前輩

習日本居合劍術越二十年，曾於日本當地武士家族深造日本近代居合至古流劍法，同時習得傳統杖術、小太刀術、二刀術、薙刀術、柔術太刀捕法等日本古武道，擁有豐富的日本古武術知識及武術技巧。自2003年，於本港大專院校、社區推廣及教授日本居合劍術。

劍術教練：楊東良老師

隨陳國中前輩習日本武道多年，熟識日本傳統武術和不同武具的運用技巧，特別專注居合道日本劍術修練。自2008年開始協助訓練本地日本劍術學員。



空手道

導師：姜立群、張志健

名額：30人
上課地點：三樓舞蹈館
堂數：按月(公眾假期停課)

教學內容：攻防動作、馬步、自衛術 **終極目標：**武器練習
• 自由搏擊賽 • 公開比賽、表演
• 色帶考試

編號	星期	時間	費用	參加資格
KARA	五	晚上7:00-8:00	\$255	12歲或以上會員
KARB	五	下午5:00-6:00	\$235	4-8歲會員
KARC	五	晚上6:00-7:00	\$235	8-11歲會員
KARG	日	下午2:45-3:45	\$235	4-11歲會員
KARH	日	下午3:45-4:45	\$235	4-11歲會員

備註：公眾假期停課(KARG,H班不受影響)；
KARG,H名額為30人，其餘班別名額為20人；

