



仁愛堂體育中心 - 康體部

# 康體活動



## 2024年4-6月



Instagram



Facebook



Website

地址：屯門啟民徑18號 仁愛堂體育中心(新墟街市側)  
查詢電話：2655 7888(課程) 2655 7828(健體中心)  
網址：[www.yot.org.hk](http://www.yot.org.hk)

## 01 會員簡介

## 02 康體設施

02 體育館設施簡介及收費

03 室內泳池及舞蹈館簡介及收費

04-07 健體中心簡介及收費

## 08 服務使用者須知

## 10 訓練班資料

10-16 游泳

17 劍擊

18 體操/彈網

19-20 球類：羽毛球

21 球類：籃球/室內足球

22 室內滾軸溜冰

23-24 功夫：泰拳/柔道/居合道/空手道

25-26 功夫：跆拳道/武術/太極

27 花式跳繩

28-30 舞蹈：芭蕾舞/中國舞/拉丁舞

31-33 舞蹈：潮流舞蹈/社交舞/爵士舞/肚皮舞/健康舞蹈

33-34 普拉提/瑜伽

35-36 頌鉢/頌鉢瑜伽

37-38 Stick Mobility/功能性運動訓練

## 交通指示圖



## 中心外貌

# 會員簡介

# 會員類別

會員類別	青少年會員 (17歲或以下)	普通會員 (18-59歲)	長者會員 (60歲或以上)	社區服務會員		團體會員	會員嘉賓	
				個人	家庭			
年費	\$40	\$90	\$21	\$35	\$65	\$500	\$10	
會員福利	1. 可申請電話租用體育設施。 2. 可租用本中心之場地，設施及參加各項服務，包括各部門所舉辦之訓練課程、興趣小組及比賽等。 3. 特惠醫療服務。			1. 可參加本中心所提供之小組及社區服務，包括各類型社區活動及興趣小組。 2. 惟不能使用本中心之體育設施。 3. 特惠醫療服務。		1. 可綜合預訂本中心之設施。 2. 另可獲團體個人會員證壹張，由所屬僱員輪用，惟此證只能租用體育設施，不能參加任何訓練班及興趣班。 3. 如需申請更多之團體個人會員證，將以每張一百元計算。 4. 團體個人會員證可享有特惠醫療服務。		
郵寄申請辦法	郵寄申請本中心會員須填妥會員申請表連同身份證副本或出世紙副本，近照壹張及劃線支票以支付會員費、手續費及郵費（手續費、郵費共10元），寄屯門啟民徑18號仁愛堂賽馬會社區及體育中心，康體事務部收（支票抬頭「仁愛堂有限公司」）。							
申請資格及辦法	申請人須帶備出世紙或身份證及近照壹張到本中心地下大堂顧客服務處辦理申請。	申請人須帶備身份證及近照壹張，到本中心地下大堂顧客服務處辦理申請，而社區服務家庭會員之申請人須帶備本人及家庭成員之近照，並出示本人及家庭成員之身份證或出世紙。				1. 凡在香港註冊之社團及工商機構，均可申請。 2. 申請團體須致函本中心申明業務性質、會員／職員人數，並須連同社團註冊證／商業登記證明書之副本，一併附上以茲證明。		1. 凡有本中心會員介紹者，均可申請。 2. 申請人須由本中心會員陪同，並帶備身份證到本中心顧客服務處申請。
補辦會員證手續	遺失會員證須攜同身份證及近照壹張，於辦公時間內到本中心大堂顧客服務處申請補辦。					申請團體須致函本中心報失，並連同劃線支票一併逕寄。		
補辦會員證費用	\$10					\$250		
會員須知	1. 會員證有效期為一年，由登記入會當日起計算，屆滿日期將列印於會員證上。 2. 會員使用本中心設施、報名、租用場地或參加各類型訓練課程及興趣小組，必須出示有效之會員證。 3. 會員必須遵守本中心之規則，否則其會員資格將被取消，並停止其享用本中心設備及參加本中心活動之權利。 4. 會員如欲退出中心會籍，必須以書面、親臨或郵寄至中心申請，中心將於兩星期內覆核。 5. 顧客服務處之辦公時間為每日上午8:00至晚上9:30。							

# 康體設施

# 賽馬會圓玄學院文娛體育館

體育館位於本中心三樓，場館鋪設櫟木地板及中央空調，面積達 19,000 平方尺，除可作羽毛球、排球及乒乓球訓練和比賽之外，場館內設有可容納六百位觀眾之摺疊看台及舞台，可以用作各類文娛活動如表演及大型展覽場館。



**非繁忙時間**

星期一至五 上午8:00 - 晚上6:00  
星期六 上午8:00 - 下午1:00

**繁忙時間**

星期一至五 晚上6:00 - 晚上10:00  
星期六 下午1:00 - 晚上10:00  
星期日及公眾假期全日

## 羽 毛球場 (球場數量：7)

**繁忙時間** \$90/每小時  
**非繁忙時間** \$70/每小時

## 排 球場 (球場數量：1)

**繁忙時間** \$450/每小時  
**非繁忙時間** \$350/每小時

除租場費外，另加排球架開收費用\$100元，約10-15分鐘之開收場時間包括在租用時間內

## 乒 乓球場 (球場數量：1)

**繁忙時間** \$45/每小時  
**非繁忙時間** \$35/每小時

乒乓球場租用時間只限每日上午8:00 至晚上 6:00

\*每位會員租用場地可免費帶同三位非會員親友進場打球，由第四位親友起計，每人需要申請\$10會員嘉賓證。

### 電 話 租 場 服 務

**年費：\$10 按金：\$200 (會員退出時發還)**

會員可於每日上午8:00 - 晚上9:30，致電2655 7888預先租用兩星期內之羽毛球場。

**申請手續** 會員只需帶同有效之會員證於本中心地下大堂顧客服務處填寫申請表、繳交年費及按金。

#### 守則

會員必須於場地使用前15分鐘到顧客服務處繳交費用。若會員未能於上述時間內繳交費用，本中心有權將該場地轉租予其他會員，而該費用亦會於按金中扣除。會員須補足按金後方可再次使用電話租場服務，所有場地一經租用後便不可更改及取消。

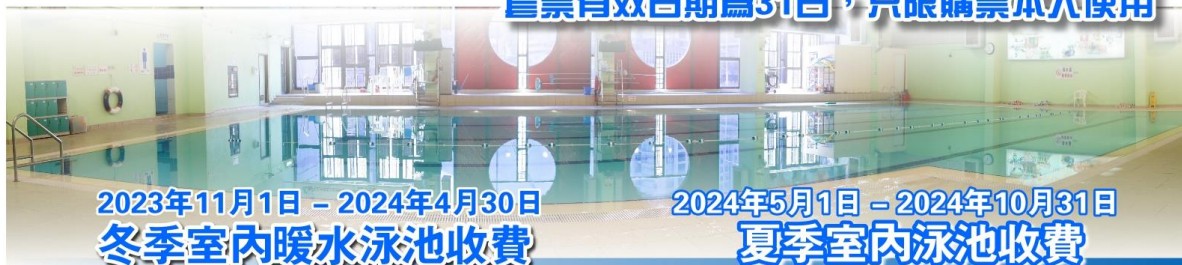


## 康體設施

# 陳文達室內游泳池

泳池位於本中心一樓，泳池長25公尺、闊13公尺、水深由0.85公尺至1.8公尺，共有5條線道。除每年2月份封池維修外，全年開放予屯門居民使用。每年11月至翌年4月更提供暖水游泳服務，水溫平均保持攝氏28-29度。泳池除可供居民消閒暢泳外，亦可供學校及團體作游泳訓練及比賽之用。

**套票有效日期為31日，只限購票本人使用**



2023年11月1日 - 2024年4月30日  
**冬季室內暖水泳池收費**

2024年5月1日 - 2024年10月31日  
**夏季室內泳池收費**

	普通會員	青少年/長者會員		普通會員	青少年/長者會員
每節	\$28	\$21	每節	\$22	\$15
套票(10次)	\$250	\$190	套票(10次)	\$200	\$130
月票	\$580	\$450	早晨月票	\$450	\$310

備註：月票適用於所有開放時間

備註：早晨月票可選擇第一或第二節開放時間使用泳池，惟每日只可使用本中心泳池一次。

### 每日開放時間

第一節 (上午7:00 - 8:30)	第三節 (上午11:15 - 12:45)	第五節 (下午5:15 - 6:45)
第二節 (上午9:00 - 10:30)	第四節 (下午2:15 - 3:45)	第六節 (晚上8:15 - 9:45)

(逢星期日第六節封池清潔及維修保養)

## 康體設施

# 舞蹈館

位於本中心之蔡黃玲玲舞蹈館(2,200平方尺)、連卓鋒舞蹈館(1,500平方尺)及珍妮舞蹈館(1,800平方尺)均有空氣調節、落地壁鏡及音響系統。上述場地除了適合舞蹈練習外，並可用作約200人之小型典禮及座談會。

### 連卓鋒舞蹈館(四樓)



### 蔡黃玲玲舞蹈館(三樓)



### 珍妮舞蹈館(地庫)



團體欲查詢租用以上各體育設施之收費及申請手續，請於辦公時間內致電2655 7805與張小姐聯絡。

## 健身會籍計劃

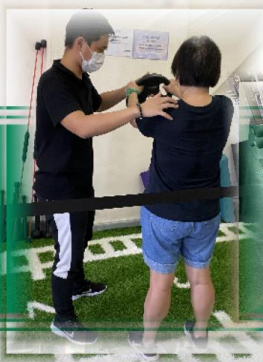
健身會籍類別		收費	平均月費
單次健身券(可於購買日使用健體中心一次)		\$105	-
健身套票10張(由發出日起計兩個月內有效)		\$570	-
青少年會員	1個月	\$310	\$310
	普通會員		
	#1個月	\$470	\$470
	#3個月	\$1,320	\$440
	#6個月(可申請6個月免息分期)	\$2,500	\$417
	#1年單人(可申請12個月免息分期)	\$4,700	\$392
	#1年雙人(可申請12個月免息分期)	\$7,600	\$317
註:1年雙人會籍須為現有會員+*新會員			
仁愛堂優惠計劃 信用卡	#6個月(可申請6個月免息分期)	\$2,350	\$392
	#1年(可申請12個月免息分期)	\$4,400	\$367
	#2年(可申請12個月免息分期)	\$7,600	\$317

\* 適用於從未購買本中心健身會籍人士或過去6個月從未以任何方式繳費使用本中心健體設施  
# 新健身會員方可獲免費仁愛堂普通會員證會籍一年

**所有健身會籍計劃如有作出改變或取消，將不會另行通知。**

分期安排  
信用咭

信用咭	會籍計劃		
	6個月會籍	1年會籍	2年會籍
恆生銀行：	6個月分期	12個月分期	/
中國工商銀行仁愛堂咭：	6個月分期	12個月分期	12個月分期



## 私人健身指導計劃

收費1小時\$470  
\$1500/4小時 (1個月內完成)  
以上優惠只適用於健身會會員  
非健身會員可向教練查詢

# 康體設施

# 仁愛堂鄭耀源紀念健體中心

仁愛堂健體中心佔地超過15,000平方尺，於2023年2月完成翻新工程後，現以全新面貌為您服務。

## 設施包括

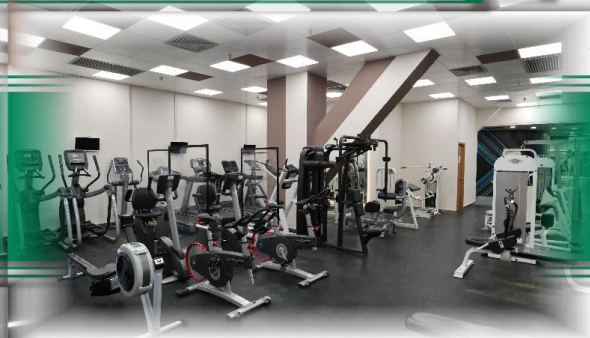
### 帶氧器械區



### 重量器械區



### 獨立女子器械區



### 伸展區



## 開放時間

星期一至星期六 上午8時至晚上10時30分  
星期日及公眾假期 上午10時至晚上8時

查詢電話 2655 7828



VR參觀健體中心

## 配套設施

儲物櫃  
租借服務



桑拿室



蒸氣室



冷暖水設備  
更衣室



## 專業健身教練團隊

本中心駐場合資格之健身教練，  
為會員提供正確使用健身器材及專業健身意見

## 健身會會員尊享各類免費班組

設有健體舞、爵士舞、肚皮舞、普拉提、  
太極、伸展運動及瑜伽班等

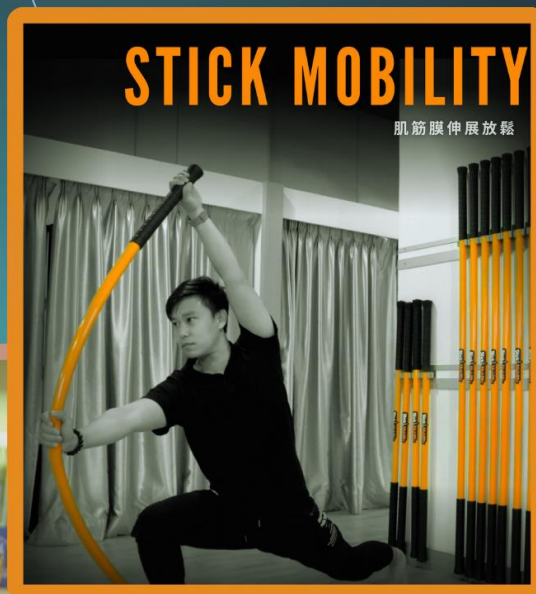


VR參觀健體中心



# 仁愛堂鄭耀源健體中心

## Fitness Centre -Class



珍妮舞蹈館  
2024



**FUNCTIONAL  
TRAINING  
COURSE**

課程資料及詳情  
請參閱相關海報  
查詢電話:26557888

新界屯門啟民徑18號, 仁愛堂賽馬會社區及體育中心地下, 仁愛堂鄭耀源紀念健體中心

# 服務使用者須知

Service User Information

## 一般使用者須知

1. 凡參加本中心康體活動，必須成為青少年、普通或長者會員，入會詳情請參閱第一頁之“會員簡介”。會員報名時，請出示有效會員證，本中心接受現金、支票、八達通、Visa或Master信用卡付款，若以劃線支票付款，請書明抬頭人為“仁愛堂有限公司”或“Yan Oi Tong Ltd.”；
2. 若中心活動或設施租用取消或更改時，中心職員會發送中文短訊至會員已登記之流動電話，通知會員停課或辦理退款。若會員並無登記流動電話號碼，中心會根據會員登記之其他電話號碼致電通知。領取退款時必須出示有關繳費收據及身份證或會員證，退款者須親自或書面委託其他人到本中心一樓大堂顧客服務處領款及簽收。所有退款必須在六個月內領取，逾期恕不受理；
3. 所有場地及設施租用均不得轉讓、更改及取消，租用者若因個人理由未能出席活動，所繳費用一概不可退回，而本中心亦有權將空缺安排給其他會員；
4. 本中心之顧客服務處查詢電話為2655 7888，辦公時間為每日上午8:00至晚上9:30。為避免因中心電話線路繁忙而影響會員對服務之查詢，中心將會把發放予所有會員之消息刊登於仁愛堂網頁www.yot.org.hk內之“康體服務”分頁，以供查閱；
5. 本中心季刊所列之資料只作參考，中心會因應特殊情況作出調動及安排；

## 課程及活動須知

6. 會員必須於各項訓練班之首堂向導師出示會員證及繳費收據(學校合辦班除外)；
7. 學員以個人理由於開課前一個月申請退班，須繳付行政費港幣50元正，開班前不足一個月申請退班者，中心將扣除所繳費用之30%作行政費用(不足50元亦以50元計算)。退班申請必須於開課前五個工作天提出，逾期恕不受理。退班者領取退款時須出示收據及身份證/會員證，六個月後未取之退款將不予發還；
8. 學員以個人理由於開課前一個月申請轉班，須繳付行政費港幣30元正，開班前不足一個月申請轉班者，須繳付行政費港幣50元正；轉班申請必須於開課前五個工作天提出，逾期恕不受理；
9. 健身會會籍退會條款：一般情況下，本中心不接受健身會會員中途退會申請。如會員因特殊理由申請退會，必須以書面連同有關證明文件交到康體事務部，而本中心將按個別情況處理。無論會員所參加之健身會是何種收費計劃，其已使用之日數收費均以當月之單月收費按比例計算。會員必須於終止會籍日期前完成辦理退櫃手續。會員所繳付之費用減去已使用日數費用後，中心將會扣除該餘款之30%作行政費用(不足50元亦以50元計算)，本中心將保留最終之決定權；
10. 一般需要開收設施之時間會包括於訓練班課堂時間內；
11. 會員若有需要，可於本中心大堂顧客服務處申請一年內之出席證書，每個班別收費港幣20元正。經本中心簽發之證書只會保留三個月，逾期未領者需要重新申請及繳付行政費港幣20元正；
12. 會員未經導師之批准或指導，作出任何過量或不適合之動作而引致有損傷者，本中心一概不負責；

# 服務使用者須知

Service User Information

13. 除每月開班之兒童體操班、彈網班、劍擊班、攀石班、兒童武術班及太極班於公眾假期照常上課外，其餘各“每月開班”之班別則於公眾假期停課；
14. 各項泳班、仁愛堂小白豚泳會、乒乓球班及羽毛球班於公眾假期照常上課，特別備註假期除外；
15. 瑜珈班、拉丁舞班、K-pop & Jazz Funk班、肚皮舞班、社交舞班、纖體伸展舞班、爵士舞班、Hip-Hop班、水中健體班及水中舒痛運動班等於公眾假期停課；
16. 中心職員會於活動或課堂內進行拍攝或錄影，以作為活動記錄或在公眾場所展示之用，如會員不同意被拍攝/錄影，請即時知會有關職員；
17. 為子女安全，家長需準時接送年幼子女下課；
18. 小白豚泳隊、水中健體班及水中舒痛運動班學員須於每月25日或之前報名參加下月泳隊或泳班，否則名額將會被公開報名；
19. 各定期/非定期班於3月24日開始接受報名，成人羽毛球初班於3月17日開始接受報名；

## 惡劣天氣之安排

20. 中心於三號熱帶氣旋警告訊號懸掛時，所有班別照常上課；而八號熱帶氣旋警告訊號懸掛後則立即停課，所有設施亦即時暫停服務，各家長需要儘快到本中心接回子女；如政府發出「極端情況」公布後，所有班別及設施仍會繼續暫停；
21. 中心於黃色或紅色暴雨訊號懸掛時，所有班別照常上課，而所有康體設施照常開放；黑色暴雨訊號懸掛時則正在上課之班別會繼續上課直至完課，而未上課之班別則停課，室內泳池會開放至該節完結，體育館及健體中心將會維持有限度服務；
22. 八號熱帶氣旋警告訊號／黑色暴雨訊號／極端情況公布取消後兩小時，中心之班別會照常上課。例如晚上六時除下訊號，晚上八時之班別照常上課，惟若八號風球／黑色暴雨訊號／極端情況公布於晚上七時三十分仍未取消，則該日所有餘下之班別及設施將會暫停；

訊號公佈	所有康體課程
雷暴警告、黃色暴雨	照常上課
紅色暴雨	照常上課
黑色暴雨	正在上課之班別會繼續上課直至完課，未上課之班別則停課
三號或以下風球	照常上課
八號或以上風球	立即停課，家長需要儘快到本中心接回子女
極端情況	停課
教育署宣佈幼稚園停課	照常上課

23. 若因天氣影響而停課之課堂將不會另行補課(個人教授課程除外)。但受影響超過半小時之場地租用者則可以持租場證於一星期內到本中心顧客服務處辦理補場手續。

(如本章程有未盡善之處，本中心有權更改而無須預先通知)

訓練班  
興趣班

# 泳班

S W I M M I N G

## 泳班簡介



李婉君 教練

徐勇堅 教練

**泳班師資** 泳班教練均由本中心直接聘請及挑選，每位教練皆持有政府認可的游泳教練證書及拯溺證書，具有多年授泳經驗。本中心更要求所有泳班教練遵守嚴格之教練守則，以保障教學質素。另外，泳班助教亦必須持有銅章或以上拯溺證書才任職，確保學員在輕鬆及安全的情況下學習。

**泳班教練  
學員比例**

泳班類別	1位教練	1位教練及1位助教
3人小組	1名學員	2-3名學員
8人小組	1-4名學員	5-8名學員
學前預備班	1-3名學員	4-6名學員
親子泳班	1-6名學員	7-12名學員
幼兒初班及中班	1-6名學員	7-12名學員
兒童初班及中班	1-7名學員	8-14名學員
女子初級及中級班	1-10名學員	11-15名學員
成人初級及中級班	1-10名學員	11-15名學員

**學前預備班 (3-5歲)** 由教練協助幼兒克服怕水心理，適應水上活動，另外亦會透過小遊戲培養3-5歲幼兒對游泳的興趣。

**親子泳班 (3-6歲)** 由教練指導家長協助子女克服怕水心理，啟發3-6歲幼兒對學習游泳的興趣。並透過習泳過程，增進子女對家長的信任及親子關係。

**幼兒泳班 (5-7歲)** 幼兒泳班專為5-7歲及身高超過110cm之小朋友而設，教授捷泳為主。由於學員年紀較小，故學員與教練人數比例亦較一般初班為低，使教練更能照顧到每一位學員之需要。

**私人泳班** “1對1”私人泳班，每小時 \$540。“2人同游”每人平均1小時 \$395。首次參加最少5堂，經教練批核，學員可申請初級及中級證書，詳情請致電2655 7888與職員聯絡。

## 泳班及泳隊之銜接



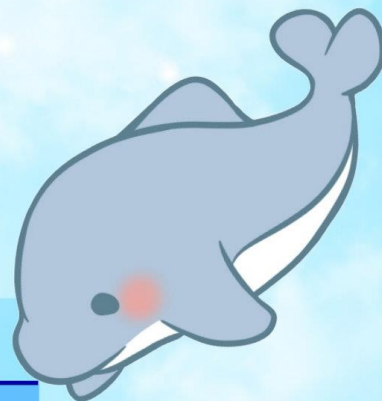
訓練班  
興趣班

# 泳隊

SWIMMING TEAM

## 4-6月

### 小白豚泳隊



隊名	星期	時間	(9-31/5)		教練
			5月	6月	
1	五	晚上6:45-8:15	\$440	\$440	蔡慶謙
2	四	晚上7:00-8:00	\$340	\$340	徐勇堅
5	日	下午1:00-2:00	\$262	\$350	徐勇堅
A	六	下午4:00-5:30	\$337	\$450	李婉君
I	日	上午10:30-12:00	\$337	\$450	李銘森
K	六	下午2:00-3:30	\$337	\$450	曹雯斯
L	五	晚上6:15-7:45	\$440	\$440	曹雯斯
M	六	下午12:30-1:30	\$262	\$350	黃俊偉

參加資格：7歲或以上會員，持本中心中級泳班證書或水試合格，  
並以任何一種泳式游畢25米距離，期間不能停頓

堂數  
每月首4堂

### 幼兒小白豚泳隊

隊名	星期	時間	(9-31/5)		教練
			5月	6月	
B	日	上午9:30-10:30	\$352	\$470	李銘森
D	日	下午4:00-5:00	\$352	\$470	徐勇堅

參加資格：5-7歲幼兒會員，持本中心中級泳班證書或水試合格，  
並且能不持助浮物打腿3米。

備  
註

1. 泳隊學員須於每月25日或之前報名參加下月泳隊，每月25日後之名額將會公開報名
2. 各泳隊公眾假期照常上課，若該月份有5個星期，而其中1日為公眾假期，則該日公眾假期停課，於第5個星期補課
3. 泳池每年5月至10月為室溫水池，11月至翌年4月為暖水池，水溫平均保持攝氏28-30度

課程由香港註冊游泳教練負責，安全暢泳，有信心保障。  
本中心會定期為學員安排考核，讓學員從訓練中培養興趣、  
訂立明確目標，超越自己提昇自信心。

訓練班  
興趣班

# 泳班

SWIMMING

## 室內游泳池

### 唔怕日曬雨淋



## 學前預備班 (3-5歲會員)

課程內容：透過遊戲形式協助幼兒克服怕水心理及教授基礎游泳技術。

師生比例：(1-3名學員：1名教練)、(4-6名學員：1名教練+1名助教)

名 額：6名

上課地點：泳池淺水區

預備班

編號	日期	星期	時間	堂數	費用	教練	停課日期
PSS 01	11/5 - 22/6	六	中午12:00-12:30	7	\$672	蔡慶謙	-
PSS 02	11/5 - 22/6	六	下午1:30-2:00	7	\$672	黃俊偉	-
PSS 03	12/5 - 23/6	日	下午12:15-1:00	7	\$1008	蔡慶謙	-

## 親子泳班 (3-6歲會員)

課程內容：1. 親子班以指導家長通過遊戲協助幼兒克服怕水心理及學習基本之游泳技術。

2. 親子班以幼兒會員證報名，而陪同幼兒上課之家長亦需要為仁愛堂會員

\*\* (建議整個課程以同一位家長陪同較佳，可更加明瞭幼兒之學習進度。)

名 額：12對

參加資格：1位家長及1位3-6歲幼兒

上課地點：泳池淺水區

親子班

編號	日期	星期	時間	堂數	費用	教練	停課日期
PS 01	12/5 - 23/6	日	下午5:00-6:00	7	\$1008	李銘森	-

訓練班  
興趣班

# 泳班

SWIMMING



## 幼兒泳班 (5-7歲會員)

名 額：12名

參加資格：身高達110厘米或以上

上課地點：泳池淺水區

初班

編號	日期	星期	時間	堂數	費用	教練	停課日期
BS 01	11/5 - 22/6	六	上午10:00-11:00	7	\$924	黃俊偉	-
BS 02	11/5 - 22/6	六	下午4:30-5:30	7	\$924	曹雯斯	-
BS 03	12/5 - 23/6	日	下午1:00-2:00	7	\$924	蔡慶謙	-
BS 04	12/5 - 23/6	日	下午3:00-4:00	7	\$924	徐勇堅	-
BS 05	12/5 - 23/6	日	下午4:00-5:00	7	\$924	蔡慶謙	-

## 兒童泳班 (7-14歲會員)

名 額：14名

參加資格：身高達120厘米或以上

上課地點：泳池淺水區

捷  
泳  
初班

編號	日期	星期	時間	堂數	費用	教練	停課日期
CF 01	9/5 - 27/6	四	晚上6:00-7:00	8	\$712	徐勇堅	-
CF 02	11/5 - 22/6	六	上午9:00-10:00	7	\$623	黃俊偉	-
CF 03	11/5 - 22/6	六	下午3:30-4:30	7	\$623	曹雯斯	-
CF 04	12/5 - 23/6	日	中午12:00-1:00	7	\$623	李銘森	-
CF 05	12/5 - 23/6	日	下午3:00-4:00	7	\$623	蔡慶謙	-

訓練班  
興趣班

# 泳班

SWIMMING



## 兒童泳班(7-14歲會員)

名額：14名  
參加資格：身高達120厘米或以上

蛙  
泳  
初  
班

上課地點：泳池淺水區

編號	日期	星期	時間	堂數	費用	教練	停課日期
CB 01	10/5 - 28/6	五	晚上7:45-8:45	8	\$712	曹雯斯	-
CB 02	11/5 - 22/6	六	上午8:00-9:00	7	\$623	黃俊偉	-
CB 03	11/5 - 22/6	六	上午11:00-12:00	7	\$623	蔡慶謙	-
CB 04	11/5 - 22/6	六	下午5:30-6:30	7	\$623	李婉君	-
CB 05	12/5 - 23/6	日	下午2:00-3:00	7	\$623	徐勇堅	-

## 3人小組(5-12歲會員)

課程內容：導師將因應學員程度，制定出合適學員之學課程。由於師生比例少，故更能照顧不同學員之需要，為不同學員調節課程，令學員更有效學習游泳，提升效率。此外，導師亦會為學員作出針對性訓練，糾正學員泳姿，改善游泳技巧。

師生比例：(1學員:1教練)、(2-3學員：1教練+1助教)

名額：3名  
參加資格：身高達110厘米或以上  
上課地點：本中心泳池

備註：本課程不設水線、轉堂及補堂

度身設計

因材施教

小  
組  
班

編號	日期	星期	時間	堂數	費用	教練	停課日期
TPG 01	11/5 - 25/5	六	下午12:30-1:30	3	\$996	蔡慶謙	-
TPG 02	11/5 - 25/5	六	下午2:00-3:00	3	\$996	黃俊偉	-
TPG 03	11/5 - 25/5	六	下午3:00-4:00	3	\$996	黃俊偉	-
TPG 04	12/5 - 26/5	日	下午2:00-3:00	3	\$996	李銘森	-
TPG 05	12/5 - 26/5	日	下午3:00-4:00	3	\$996	李銘森	-
TPG 06	1/6 - 22/6	六	下午12:30-1:30	4	\$1328	蔡慶謙	-
TPG 07	1/6 - 22/6	六	下午2:00-3:00	4	\$1328	黃俊偉	-
TPG 08	1/6 - 22/6	六	下午3:00-4:00	4	\$1328	黃俊偉	-
TPG 09	2/6 - 23/6	日	下午2:00-3:00	4	\$1328	李銘森	-
TPG 10	2/6 - 23/6	日	下午3:00-4:00	4	\$1328	李銘森	-



訓練班  
興趣班

# 泳班

SWIMMING

以下初、中班結合課程，學員在前半期課程會於淺水區內熟習基本游泳技術，到後半期課程會於水線範圍內練習深水游泳技巧。



## 女子泳班 (14歲或以上女會員)

名 額：15名

捷  
泳  
蛙  
泳

初  
中  
班

上課地點：泳池淺水區及水線

編號	日期	星期	時間	堂數	費用	教練	停課日期
MWF 01	9/5 - 27/6	二、四	晚上8:30-9:30	15	\$1430	余珮珊	-

初  
中  
班

上課地點：泳池淺水區及水線

編號	日期	星期	時間	堂數	費用	教練	停課日期
MWB 01	9/5 - 27/6	二、四	晚上7:30-8:30	15	\$1430	余珮珊	-

## 成人泳班 (14歲或以上會員)

名 額：15名

捷  
泳

初  
班

上課地點：泳池淺水區

編號	日期	星期	時間	堂數	費用	教練	停課日期
AF 01	12/5 - 23/6	日	晚上6:00-7:00	7	\$665	李銘森	-

初  
中  
班

上課地點：泳池淺水區及水線

MAF 01	13/5 - 10/7	一、三	晚上7:30-8:30	15	\$1430	鄧雅瑩	15/5,10/6,1/7
--------	-------------	-----	-------------	----	--------	-----	---------------

蛙  
泳

初  
班

上課地點：泳池淺水區

編號	日期	星期	時間	堂數	費用	教練	停課日期
AB 01	11/5 - 22/6	六	晚上6:30-7:30	7	\$665	黃俊偉	-

初  
中  
班

上課地點：泳池淺水區及水線

MAB 01	13/5 - 10/7	一、三	晚上8:30-9:30	15	\$1430	鄧雅瑩	15/5,10/6,1/7
--------	-------------	-----	-------------	----	--------	-----	---------------

訓練班  
興趣班

## 泳班 SWIMMING



### 教練簡介：

譚洛雯教練，擁有近20年水中健體教學經驗，考獲國際水中健體復康導師資歷，善於糅合各種水中運動之特性，針對不同學員需要，透過水的特性減輕學員身心壓力，改善身體痛症，強化身心健康。

## 水中健體 (14歲或以上會員)

歡迎不善游泳人士

課程內容：以水中體適能為基礎，教導學員利用水中浮力鍛鍊肌力，改善體能，適合需要以水療復康之人士。此外，由於本課程在水中進行，透過浮力減輕體重負擔，適合一些患膝關節等痛症人士，令學員運動時痛楚減輕，享受水中活動之輕鬆感。

名額：40名

上課地點：泳池水線

備註：水中健體班於公眾假期停課

編號	日期	星期	時間	堂數	費用	教練	停課日期
05 WAA	14/5 - 30/5	二、四	上午10:15-11:15	6	\$577	譚洛雯	-
06 WAA	4/6 - 27/6	二、四	上午10:15-11:15	8	\$770	譚洛雯	-

## 水中舒痛運動 (14歲或以上會員)

課程內容：水中拉筋適合因長期姿勢不良而導致的慢性痛症，配合浮條和橡筋帶可以有效伸展和鬆弛肌腱，在水中運動配合下可以減輕痛症及改善個人姿勢問題。此外，課程中會配合用具在水中鍛鍊肌肉強度及改善關節活動幅度，從而提升平衡力，減低失衡狀況。

名額：11名

上課地點：泳池水線

備註：水中舒痛運動班於公眾假期停課

舒緩身心

減輕痛症

編號	日期	星期	時間	堂數	費用	教練	停課日期
05 RAT	14/5 - 30/5	二、四	上午9:15-10:15	6	\$795	譚洛雯	-
06 RAT	4/6 - 27/6	二、四	上午9:15-10:15	8	\$1060	譚洛雯	-

## 中班 水試

會員可於本中心大堂顧客服務處繳交\$5水試費用，因應報班類型選擇時間於本中心泳池進行測試。

可選擇時段：上午8:30、上午10:30、下午3:45 或 晚上6:45

1. 幼兒中班：持浮板打腿3公尺

2. 兒童中班：以報讀班別之泳式游畢15公尺

# 劍擊(花劍) FENCING

訓練/興趣班

教練：王浩彥

教練乃前香港代表隊成員及香港劍擊總會註冊教練  
教授劍擊超過十年，於各中、小學及機構任教  
對培訓及組織訓練班有豐富經驗

上課地點：三樓體育館

課程內容：基本步法、進攻及防守技巧

名額：16人

## 4月

編號	日期	星期	時間	費用	參加資格	停課日期
FENA	3/4-24/4	三	晚上6-7	\$620/4堂	4-6歲會員	-
FENB	3/4-24/4	三	晚上7-8	\$620/4堂	7歲或以上會員	-
FENC	5/4-26/4	五	下午4-5	\$620/4堂	4-6歲會員	-
FEND	5/4-26/4	五	下午5-6	\$620/4堂	7歲或以上會員	-

## 5月

編號	日期	星期	時間	費用	參加資格	停課日期
FENA	8/5-29/5	三	晚上6-7	\$465/3堂	4-6歲會員	1/5,15/5
FENB	8/5-29/5	三	晚上7-8	\$465/3堂	7歲或以上會員	1/5,15/5
FENC	3/5-31/5	五	下午4-5	\$775/5堂	4-6歲會員	-
FEND	3/5-31/5	五	下午5-6	\$775/5堂	7歲或以上會員	-

## 6月

編號	日期	星期	時間	費用	參加資格	停課日期
FENA	稍後公佈	三	晚上6-7	-	4-6歲會員	-
FENB	稍後公佈	三	晚上7-8	-	7歲或以上會員	-
FENC	稍後公佈	五	下午4-5	-	4-6歲會員	-
FEND	稍後公佈	五	下午5-6	-	7歲或以上會員	-

中心提供器材及護具，學員需自備不脫色運動鞋

# 體操及彈網

## GYMNASTICS & TRAMPOLINE 訓練/興趣班

教練：香港業餘體育會

費用：\$530/4堂 (每月開班)

課程內容：體操 / 彈網 / 跳箱 / 單雙槓

上課地點：三樓體育館

公眾假期照常上課，特別備註日期除外

編號	星期	時間	參加資格	名額	4月	5月	6月	
體操及彈網 GYM	GYMA	一	下午3-4	3歲或以上會員	24	*8/4-29/4	6/5-27/5	稍後公佈
	GYMB	一	下午4-5	3歲或以上會員	24	*8/4-29/4	6/5-27/5	稍後公佈
	GYMC	一	下午5-6	3歲或以上會員	24	*8/4-29/4	6/5-27/5	稍後公佈
	GYMD	六	下午2-3	3歲或以上會員	~18	6/4-27/4	4/5-25/5	稍後公佈
	GYME	六	下午5-6	3歲或以上會員	~18	6/4-27/4	4/5-25/5	稍後公佈
	GYMF	六	下午1-2	3歲或以上會員	~18	6/4-27/4	4/5-25/5	稍後公佈
	GYMG	六	中午12-1	3歲或以上會員	~18	6/4-27/4	4/5-25/5	稍後公佈
	GYMH	二	下午5-6	3歲或以上會員	24	*9/4-30/4	7/5-28/5	稍後公佈
	GYMI	六	上午11-12	3歲或以上會員	~18	6/4-27/4	4/5-25/5	稍後公佈
	GYMJ	二	下午4-5	3歲或以上會員	24	*9/4-30/4	7/5-28/5	稍後公佈
編號	星期	時間	參加資格		4月	5月	6月	
彈網 TRA	TRAA	一	晚上6-7	3-12歲會員	-	#暫停	#暫停	#暫停
	TRAB	一	晚上7-8	7歲或以上會員	-	#暫停	#暫停	#暫停
	TRAC	二	晚上6-7	3-12歲會員	~18	*9/4-30/4	7/5-28/5	稍後公佈
	TRAD	二	晚上7-8	7歲或以上會員	~18	*9/4-30/4	7/5-28/5	稍後公佈
	TRAE	六	下午3-4	3-12歲會員	~18	6/4-27/4	4/5-25/5	稍後公佈
	TRAF	六	下午4-5	3-12歲會員	~18	6/4-27/4	4/5-25/5	稍後公佈

備註：#4至6月份TraA,B班因維修工程需暫停上課，直至另行通知；

~4至6月份GymD,E,F,G,I及TraC,D,E,F班因維修工程而影響場地之供應，故名額改為18人；

\*4月份GymA,B,C及TraA,B班於1/4停課，GymH,J於2/4停課。



所有學員需穿著運動服裝及技巧鞋上課

# 羽毛球 BADMINTON

## 訓練/興趣班

為了使學員選擇合適的訓練班，讓其更能有效地學習及發展，各升班或新加入之學員請向教練查詢可就讀班別，並索取報班通知書。

### 兒童組

星期	時間	名額	教練	編號/日期/費用
<b>預備班 費用：\$1,270 參加資格：4-7歲會員</b>				
五	下午2-3	8人	黃麗明/吳梓茵	BAD016: 5/4-7/6(10堂)
五	下午3-4	8人	黃麗明/吳梓茵	BAD017: 5/4-7/6(10堂)
六	上午8-9	8人	黃麗明/徐婉婷	BAD015: 6/4-8/6(10堂)

預備班專為初接觸羽毛球之4-7歲學員而設，保持師生比例1:4，注重師生互動，培養學員興趣

<b>初班 費用：\$700 參加資格：8-16歲會員</b>				
五	下午5-6	18人	黃麗明/吳梓茵	BAD018: 5/4-7/6(10堂)
六	下午5-6	18人	黃麗明/徐婉婷	BAD019: 6/4-8/6(10堂)
日	上午9-10	12人	黃麗明	BAD020: 7/4-23/6(10堂)停課:14/4,9/6

<b>中班 費用：\$840 參加資格：須經導師推薦</b>				
五	下午4-5	18人	黃麗明/吳梓茵	BAD021: 5/4-7/6(10堂)
六	中午12-1	18人	黃麗明/徐婉婷	BAD022: 6/4-8/6(10堂)
六	下午2-3	18人	黃麗明/徐婉婷	BAD023: 6/4-8/6(10堂)
日	中午12-1	18人	黃麗明/徐婉婷	BAD024: 7/4-23/6(10堂)停課:14/4,9/6
日	下午2-3	18人	黃麗明/徐婉婷	BAD025: 7/4-23/6(10堂)停課:14/4,9/6

<b>中級技術改良班 費用：\$910 參加資格：須經導師推薦</b>				
六	下午1-2	18人	黃麗明/徐婉婷	BAD026: 6/4-8/6(10堂)
日	下午1-2	18人	黃麗明/徐婉婷	BAD027: 7/4-23/6(10堂)停課:14/4,9/6

### 青少年組

<b>中班 費用：\$940 參加資格：須經導師推薦</b>				
六	上午9-10	18人	黃麗明/徐婉婷	*BAD030: 6/4-22/6(11堂)停課:15/6
六	上午10-11	18人	黃麗明/徐婉婷	*BAD028: 6/4-22/6(11堂)停課:15/6
六	上午11-12	18人	黃麗明/徐婉婷	BAD029: 6/4-8/6(10堂)

\*BAD028及BAD030班因受工程影響而需減少場地數量，故於22/6增加1堂。

<b>高班 費用：\$1,180 參加資格：須經導師推薦</b>				
六	下午3-5	18人	黃麗明/徐婉婷	BAD031: 6/4-8/6(10堂)
日	下午3-5	25人	黃麗明/徐婉婷	BAD032: 7/4-23/6(停課:14/4,9/6)

各學員請自備球拍，並穿著合適運動服及不脫色運動鞋



黃麗明 教練

香港羽毛球總會註冊教練，曾奪得華人盃女子雙打冠軍及澳洲先進運動會女子單打季軍，亦曾出任香港羽毛球青年軍及多間中、小學校羽毛球教練，現擔任仁愛堂體育中心羽毛球教練。黃教練一直致力培養學員對羽毛球興趣，教學超過25年，為本中心資深教練之一，教授小朋友甚有心得，深受學員愛戴。

教練簡介

教練簡介

陳秀玉 教練

香港羽毛球總會註冊教練，中國國家運動健將，曾奪得全國運動會羽毛球女子雙打冠軍，現任仁愛堂體育中心羽毛球班教練，亦是多間中、小學校羽毛球教練，教學超過20年，資歷深厚。陳教練一直致力發掘學員潛力，鼓勵學員參與比賽，其帶領之學員曾於多項賽事中奪得獎項，更帶領學員勇奪全港學界精英賽男子團體亞軍。



# 羽毛球 BADMINTON

## 訓練/興趣班

為了使學員選擇合適的訓練班，讓其更有效地學習及發展，各升班或新加入之學員請向教練查詢可就讀班別，並索取報班通知書。

### 青少年組 成人組

星期	時間	名額	教練	編號/日期/費用
<b>精英班 費用：\$1,000</b> <span style="float:right">參加資格：須經導師推薦</span>				
六	上午8-9:30	22人	陳秀玉/葛平	*BAD033: 6/4-22/6(11堂)停課: 15/6
六	上午9:30-11	22人	陳秀玉/葛平	*BAD034: 6/4-22/6(11堂)停課: 15/6

\*BAD033及BAD034班因受工程影響而需減少場地數量，故於22/6增加1堂。

初班 費用：\$800	參加資格：16歲或以上會員			
一 晚上6-8	25人	徐婉婷	BAD001: 1/4-3/6(10堂)停課:10/6	BAD037: 17/6-19/8(10堂)
一 晚上8-10	30人	徐婉婷	*BAD002: 1/4-17/6(11堂)停課:10/6	BAD038: 24/6-26/8(10堂)
四 晚上6-8	30人	陳秀玉	*BAD003: 4/4-20/6(11堂)停課:13/6	BAD039: 27/6-29/8(10堂)
日 上午10-12	25人	黃麗明	*BAD005: 7/4-30/6(11堂)停課:14/4,9/6	

\*BAD002、BAD003及BAD005班因受工程影響而需減少場地數量，故分別於17/6、20/6、30/6增加1堂。

初級延續班 費用：\$730	參加資格：須經導師推薦			
一,四 上午9-11	24人	徐婉婷	BAD004: 1/4-2/5(10堂)	BAD035: 6/5-6/6(10堂)停課:10/6

中班 費用：\$980	參加資格：須經導師推薦			
二 晚上6-8	18人	陳秀玉	BAD006: 2/4-4/6(10堂)停課:11/6	
二 晚上8-10	22人	陳秀玉	BAD007: 2/4-4/6(10堂)停課:11/6	
三 晚上8-10	22人	陳秀玉	BAD008: 3/4-5/6(10堂)停課:12/6	
五 晚上6-8	22人	徐婉婷	BAD009: 5/4-7/6(10堂)停課:14/6	
五 晚上8-10	22人	陳秀玉	BAD010: 5/4-7/6(10堂)停課:14/6	

高班 費用：\$1,000	參加資格：須經導師推薦			
四 晚上8-10	20人	陳秀玉	BAD011: 4/4-6/6(10堂)停課:13/6	
六 晚上8-10	26人	陳秀玉	*BAD012: 6/4-22/6(11堂)停課:15/6	

\*BAD012班因受工程影響而需減少場地數量，故於22/6增加1堂。

中級技術改良班 費用：\$880	參加資格：須經導師推薦			
二,五 上午9-11	20人	陳秀玉	BAD036: 3/5-4/6(10堂)	
三 上午9-11	20人	陳秀玉	BAD013: 3/4-5/6(10堂)停課:12/6	
三 上午11-1	20人	陳秀玉	BAD014: 3/4-5/6(10堂)停課:12/6	

各學員請自備球拍，並穿著合適運動服及不脫色運動鞋



徐婉婷教練

香港羽毛球總會註冊教練，曾奪得中銀香港全港錦標賽年齡組雙打季軍及先進運動會年齡組單打及雙打冠軍。更以教練身份帶領學生奪得屯門區中學學界男子丙組季軍，徐教練將其寶貴比賽經驗灌輸給各學生，讓學生更能發揮自我。

教練簡介 教練簡介

葛平教練

香港羽毛球總會註冊教練，執教中、小學校隊及仁愛堂羽毛球班多年，熱心教練工作，積極發掘及培養學員。旗下學員屢獲香港羽毛球青苗及青年軍垂青。此外，葛教練更屢次帶領旗下學員勇奪學界多個獎項，成績令人鼓舞。



# 籃球/室內足球 BASKETBALL/ INDOOR FOOTBALL

訓練/興趣班

## 籃球

導師：Asia Sports Group Limited

上課地點：三樓體育館

### 兒童A班 (5-7歲會員) (編號:BKA) 名額：10

日期	星期	時間	堂數	費用	停課日期	
4月	6/4-27/4	六	晚上6:00-7:30	4堂	\$1,000	-
5月	4/5-25/5	六	晚上6:00-7:30	4堂	\$1,000	-
6月	稍後公佈	六	晚上6:00-7:30	-	-	-

### 少年B班 (8-10歲會員) (編號:BKB) 名額：20

4月	11/4-25/4	四	下午4:30-6:00	3堂	\$750	4/4
5月	2/5-30/5	四	下午4:30-6:00	5堂	\$1,250	-
6月	稍後公佈	四	下午4:30-6:00	-	-	-

## 室內足球

上課地點：三樓體育館(兒童班)/健中舞蹈館(幼兒班)

導師：黃柏祺 課程內容：基本足球技術

名額：12 **幼兒班**  
(3-5歲會員)  
(編號:FBB)

日期	星期	時間	堂數	費用	停課日期	
4月	7/4-28/4	日	下午4:00-5:00	4堂	\$520	-
5月	5/5-26/5	日	下午4:00-5:00	4堂	\$520	-
6月	2/6-30/6	日	下午4:00-5:00	5堂	\$650	-

### 兒童班 名額：14

(6-12歲會員)  
(編號:FBA)

日期	星期	時間	堂數	費用	停課日期	
4月	7/4-28/4	日	下午5:15-6:45	4堂	\$580	-
5月	5/5-26/5	日	下午5:15-6:45	4堂	\$580	-
6月	2/6-30/6	日	下午5:15-6:45	5堂	\$725	-

學員須穿不脫色波鞋

# 室內滾軸溜冰 INDOOR ROLLER SKATING

訓練/興趣班

備註: \*4-6月RSC班改到四樓舞蹈館上課

導師: 葉貝琪 上課地點: 三樓體育館 名額: 8人

課程內容: 基本滾軸溜冰技巧及花式繞樁

## 4月

編號	日期	星期	時間	費用	參加資格	停課日期
RSA	3/4-24/4	三	下午4:00-5:00	\$820/4堂	3-17歲會員	-
RSB	3/4-24/4	三	下午5:00-6:00	\$820/4堂	會習基礎班會員	-
*RSC	7/4-28/4	日	下午2:30-3:30	\$820/4堂	3-17歲會員	-

## 5月

編號	日期	星期	時間	費用	參加資格	停課日期
RSA	8/5-29/5	三	下午4:00-5:00	\$615/3堂	3-17歲會員	1/5,15/5
RSB	8/5-29/5	三	下午5:00-6:00	\$615/3堂	會習基礎班會員	1/5,15/5
*RSC	5/5-26/5	日	下午2:30-3:30	\$820/4堂	3-17歲會員	-

## 6月

編號	日期	星期	時間	費用	參加資格	停課日期
RSA	5/6-26/6	三	下午4:00-5:00	\$820/4堂	3-17歲會員	-
RSB	5/6-26/6	三	下午5:00-6:00	\$820/4堂	會習基礎班會員	-
*RSC	2/6-30/6	日	下午2:30-3:30	\$1025/5堂	3-17歲會員	-



面對不同挑戰  
建立自信和勇氣

中心可提供溜冰鞋及安全護具



# 泰拳/柔道 THAI BOXING / JUDO 訓練/興趣班

## 泰拳



導師：黃志文 堂數：每月4堂  
課程內容：基礎動作、搏擊技巧、拳肘膝腿組合攻防技巧

	編號	星期	時間	費用	名額	參加資格	上課地點
女子班 成人班	*KBE	二	晚上7:30-9:00	\$420	30人	14歲或以上女會員	三樓舞蹈館
	*KBF	二	晚上9:00-10:30	\$420	30人	14歲或以上會員	三樓舞蹈館
	*KBG	五	晚上8:30-10:00	\$420	30人	14歲或以上會員	健中舞蹈館

備註：\*第五星期停課 - 30/4(二)及31/5(五)

## 柔道



導師：侯百全、林子競

既可強身 亦能自衛  
磨練意志 加強體格

堂數：按月(公眾假期停課)  
上課地點：三樓體育館  
名額：40人



	編號	星期	時間	費用	參加資格
	JUDA	六	晚上6:15-7:45	\$320	9歲或以上會員
	JUDB	六	晚上6:15-7:45	\$320	4-8歲會員或家長

定期舉辦升帶試

# 居合道/空手道 IAIDO / KARATE

訓練/興趣班

## 居合道

堂數：按月  
 上課地點：三樓體育館(4月)/三樓舞蹈館(5-6月)  
 課程內容：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、陳偉德

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	下午12:30-2:30	\$450	25人	12歲或以上會員

備註：\*IAIA班於21/4(日)及28/4(日)停課，4月份費用\$225(2堂)，  
 上課時間為中午12:00-2:00

### 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：陳偉德老師

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：王國強  
 上課地點：三樓舞蹈館  
 堂數：按月(公眾假期停課)

編號	星期	時間	費用	名額	參加資格	停課日期
KARA	五	晚上7:00-8:00	\$340	30人	12歲或以上會員	-
KARB	五	下午5:00-6:00	\$340	30人	4-7歲會員	-
KARC	五	晚上6:00-7:00	\$340	30人	8-11歲會員	-

#### 課程內容

- 攻防動作、馬步、自衛術
- 自由搏擊賽
- 色帶考試

#### 終極目標

- 武器練習
- 公開比賽、表演

# 跆拳道 TAEKWONDO

## 訓練/興趣班

國際跆拳道香港總會 合辦

(每月開班)

上課地點: 三樓舞蹈館

名額: 50人

課程內容: 拳法、腳法、自衛術、搏擊技巧;  
適度進行體能訓練, 亦提供理論  
教學, 全面增強學員體質與技術

編號	星期	時間	4月	5月	6月	參加資格	停課日期
TAEA	六	晚上6:30-8:00	\$420/4堂	\$420/4堂	\$525/5堂	10歲或以上會員	-
TAEB	三	晚上7:30-9:00	\$420/4堂	\$315/3堂	\$420/4堂	16歲或以上會員	1/5,15/5
TAEC	日	上午9:00-10:15	\$400/4堂	\$400/4堂	\$500/5堂	4-8歲會員	-
TAED	六	下午4:30-5:30	\$360/4堂	\$360/4堂	\$450/5堂	4-10歲會員	-
TAE E	六	下午5:30-6:30	\$360/4堂	\$360/4堂	\$450/5堂	8歲或以上會員	-
TAEF	日	上午10:15-11:30	\$400/4堂	\$400/4堂	\$500/5堂	9歲或以上會員	-
TAE G	四	下午5:30-6:30	\$270/3堂	\$450/5堂	\$360/4堂	4-8歲會員	4/4
TAEH	六	下午3:30-4:30	\$360/4堂	\$360/4堂	\$450/5堂	4-10歲會員	-
TAEI	三	下午5:00-6:15	\$400/4堂	\$300/3堂	\$400/4堂	4-7歲會員	1/5,15/5
TAEJ	三	晚上6:15-7:30	\$400/4堂	\$300/3堂	\$400/4堂	8歲或以上會員	1/5,15/5
TAEK	六	晚上8:00-9:30	\$420/4堂	\$420/4堂	\$525/5堂	14歲或以上會員	-
TAE L	二	晚上6:00-7:30	\$525/5堂	\$420/4堂	\$420/4堂	7-12歲會員, 綠帶以上會員	-
TAE O	二	下午5:00-6:00	\$450/5堂	\$360/4堂	\$360/4堂	4歲或以上會員	-
TAE T	日	下午5:00-7:00	\$280/按月	\$280/按月	\$280/按月	精英級須經導師推薦	-

國際跆拳道香港總會

總館長: 胡樹椿師範 · 世界黑帶八段師範 (胡氏跆拳道加拿大總會館長)

館長: 胡樹強師範 · 香港跆拳道協會黑帶九段師範

總教練: 林木業師範 · 香港跆拳道協會黑帶八段師範

備註: 初學者可穿運動服裝上課; 如學員需購買道袍, 可於上課時向導師查詢

# 武術/太極 WUSHU / TAI CHI

訓練/興趣班

俊彥武術(太極)學會 合辦



## 兒童武術

堂數：每月4堂  
 上課地點：四樓舞蹈館  
 課程內容：基礎馬步、南拳、長拳武器運用(只限資深學員)  
 學習目標：定期考取更高章別，參與公開表演、比賽

編號	星期	時間	費用	堂數	名額	參加資格	停課日期
WUE	六	晚上6:30-8:30	\$470	4堂	25人	4-12歲會員	29/6

## 太極

堂數：每月4堂  
 名額：35人  
 參加資格：16歲或以上會員  
 課程內容：太極拳、劍及扇、八段錦、太極氣功  
 有助強壯筋骨、調和血氣及鬆弛神經



課程	編號	星期	時間	費用	上課地點	停課日期
陳式56太極拳	TCA	六	晚上8:30-9:45	\$340	四樓舞蹈館	29/6
太極功夫扇	TCB	二	晚上7:00-8:30	\$340	四樓舞蹈館	30/4
陳式纏絲動作及陳式太極拳十三式	TCC	四	上午9:00-10:30	\$340	四樓舞蹈館	30/5
新編28式太極拳	TCD	二	上午9:00-10:30	\$340	四樓舞蹈館	30/4
<b>新班!</b> 太極入門	TCE	二	下午1:00-2:15	\$340	四樓舞蹈館	30/4
陳式太極拳十三式	TCF	三	晚上8:30-9:45	\$340	四樓舞蹈館	1/5
太極功夫扇	TCG	四	晚上7:00-8:30	\$340	三樓舞蹈館	30/5

### 套票優惠

套票	編號	時間	費用
早上套票	TC8A	指定月內 C / D 班	\$520(8堂)
晚上套票	TC8P	指定月內 B / G 班	\$520(8堂)

憑票上課  
不得轉讓

### 八段錦及陳式太極拳十三式

編號	日期	星期	時間	費用	名額	上課地點	停課日期
TC01	4/4-30/5	四	上午10:30-11:30	\$500(8堂)	20人	四樓舞蹈館	18/4
TC02	6/6-25/7	四	上午10:30-11:30	\$500(8堂)	20人	四樓舞蹈館	-

# 花式跳繩 ROPE SKIPPING

訓練/興趣班

上課地點: 三樓舞蹈館(比賽班)、健中舞蹈館(幼兒小組)  
三樓體育館(其餘各班)

導師: 湯子賢 (前香港花式跳繩代表隊成員)

堂數: 按月 (公眾假期停課, 星期日班除外)

## 幼兒組 (4-6歲會員)

名額: 12人 收費: \$350

編號	星期	時間	4月	5月	6月	停課日期
ROPA	日	下午12:15-1:00	7/4-28/4	5/5-26/5	2/6-30/6	-
ROPE	三	晚上6:00-6:45	3/4-24/4	8/5-29/5	5/6-26/6	1/5,15/5
ROPG	三	下午5:15-6:00	3/4-24/4	8/5-29/5	5/6-26/6	1/5,15/5

## 幼兒小組 (4-6歲會員)

名額: 6人 收費: \$530

編號	星期	時間	4月	5月	6月	停課日期
ROPH	日	下午5:15-6:00	7/4-28/4	5/5-26/5	2/6-30/6	-

## 兒童及青少年組 (7-15歲會員)

名額: 15人 收費: \$410

編號	星期	時間	4月	5月	6月	停課日期
ROPB	日	下午1:00-2:00	7/4-28/4	5/5-26/5	2/6-30/6	-
#ROPC	日	下午2:00-3:00	7/4-28/4	5/5-26/5	2/6-30/6	-
ROPF	三	晚上6:45-7:45	3/4-24/4	8/5-29/5	5/6-26/6	1/5,15/5

#ROPC班只供會習初班會員報名

## 比賽班 (須由導師推薦)

名額: 15人 收費: \$500

編號	星期	時間	4月	5月	6月	停課日期
ROPD	日	下午3:30-5:00	7/4-28/4	5/5-26/5	2/6-30/6	-

中心增設定期花式跳繩章別考試, 讓學員訂立目標

# 芭蕾舞 BALLET

## 訓練/興趣班

上課地點: 四樓舞蹈館 課程內容: 以英國皇家芭蕾舞學院課程為教學藍本

### 毛妹芭蕾舞學校 合辦

費用: \$780 (每月平均4堂, 學校假期停課)

班別	星期	時間	參加資格
啓蒙A班 Beginners A	四	下午 4:00 - 4:45	3歲或以上會員
啓蒙B班 Beginners B	六	上午 9:30 - 10:15	3歲或以上會員
預備A班 Pre-Primary A	六	下午 12:15 - 1:00	4歲半或以上會員
預備B班 Pre-Primary B	四	下午 4:00 - 4:45	4歲半或以上會員
初級A班 Primary A	二	下午 4:00 - 5:00	5歲半或以上會員
初級B班 Primary B	六	上午 10:15 - 11:15	5歲半或以上會員

費用: \$1340 (每月平均8堂, 學校假期停課)

班別	星期	時間	參加資格
一年級 Grade One	四	下午 4:45 - 5:45	6歲半或以上會員
	六	上午 11:15 - 12:15	
二年級 Grade Two	一	下午 5:00 - 6:00	7歲半或以上會員
	六	下午 1:15 - 2:15	
三年級 Grade Three	日	下午 3:30 - 4:30	8歲半或以上會員
	二	下午 5:00 - 6:00	
四年級 Grade Four	六	下午 3:15 - 4:15	9歲半或以上會員
	日	下午 3:30 - 4:30	
五年級 Grade Five	二	下午 5:00 - 6:00	10歲半或以上會員
	六	下午 3:15 - 4:15	
	日	下午 4:30 - 5:30	
	四	下午 5:45 - 6:45	
	六	下午 2:15 - 3:15	
	日	下午 4:30 - 5:30	

費用: \$1920 (每月平均12堂, 學校假期停課)

班別	星期	時間	參加資格
中級(一) Major One	一	晚上 6:00 - 7:00	經導師推薦之會員
	六	下午 4:15 - 5:15	
	日	下午 5:30 - 6:30	
中級(二) Major Two	二	晚上 6:00 - 7:00	經導師推薦之會員
	六	下午 5:15 - 6:30	
	日	下午 5:30 - 6:30	
中級(三) Major Three	一	晚上 7:00 - 8:15	經導師推薦之會員
	四	晚上 6:45 - 8:00	
	六	下午 5:15 - 6:30	

歡迎3-12歲兒童  
免費試堂

請致電 26557888 或  
親臨本中心一樓大堂  
向顧客服務處職員  
查詢及登記

1. 一年級或以上級別需經導師推薦;
2. 特別班時段, 需於報名前向導師簡小姐查詢(請依據上課時間到本中心四樓舞蹈館):  
合併班 - \$670/按月、補課班 - \$560/按月;
3. 為配合教學, 部份班別上課時段合併。如上課時段有任何調動或加堂, 導師將另行通知;
4. 停課日期請留意「毛妹芭蕾舞學校假期表」

# 中國舞 CHINESE DANCE

訓練/興趣班

妍舞術有限公司 合辦



唱遊、模仿 提高興趣 發揮潛能 展現魅力

堂數：按月 (學校假期停課) 名額：30人

級別	編號	星期	時間	費用	參加資格	上課地點
啓蒙	CHIB	日	上午11:30-12:30	\$545	3歲或以上會員	三樓舞蹈館
一級	CHI1	日	下午1:30-2:30	\$545	4歲或以上會員	四樓舞蹈館
三級	CHI3	日	下午12:30-1:30	\$545	須經導師推薦	四樓舞蹈館
五級	CHI5	日	上午11:30-12:30	\$590	須經導師推薦	四樓舞蹈館
七級	CHI7	日	上午10:00-11:30	\$690	須經導師推薦	四樓舞蹈館
九級	CHI9	日	上午8:30-10:00	\$730	須經導師推薦	四樓舞蹈館

備註：學校假期停課-9/6(日)



免費試堂

歡迎3-12歲兒童 請致電 2655 7888 或親臨本中心一樓大堂  
向顧客服務處職員查詢及登記

# 拉丁舞 LATIN DANCE

訓練/興趣班

名額：20人

堂數：8堂

課程內容：基礎步法、獨舞、二人舞步及表演技巧

## 幼兒啟蒙拉丁舞 (4-7歲會員)

編號	日期	星期	時間	費用	上課地點	導師	停課日期
CLAT01	18/5-6/7	六	上午10:15 - 11:15	\$410	三樓舞蹈館	葉滿群	-
CLAT02	18/5-6/7	六	上午11:15 - 12:15	\$410	三樓舞蹈館	葉滿群	-
CLAT03	18/5-6/7	六	下午12:15 - 1:15	\$410	三樓舞蹈館	葉滿群	-
CLAT06	18/5-6/7	六	下午3:30-4:30	\$430	健中舞蹈館	史異生	-

## 兒童拉丁舞 (7-11歲會員)

編號	日期	星期	時間	費用	上課地點	導師	停課日期
CLAT04	18/5-6/7	六	下午2:15 - 3:15	\$410	三樓舞蹈館	葉滿群	-

## 青少年標準舞及拉丁舞 (8-18歲會員)

編號	日期	星期	時間	費用	上課地點	導師	停課日期
CLAT07	18/5-6/7	六	下午4:30 - 5:30	\$455	健中舞蹈館	史異生	-

## 拉丁舞精英 (須由導師推薦)

編號	日期	星期	時間	費用	上課地點	導師	停課日期
CLAT05	18/5-6/7	六	下午1:15 - 2:15	\$400	三樓舞蹈館	葉滿群	-
CLAT08	18/5-6/7	六	下午5:30 - 6:45	\$630	健中舞蹈館	史異生	-



# 潮流舞蹈

HIP HOP / K-POP / JAZZ FUNK

訓練/興趣班

## HIP HOP DANCE

編號	日期	星期	時間	上課地點	參加資格	停課日期
HH01	27/5-29/7	一	下午5:00-6:30	三樓舞蹈館	6-12歲會員	10/6,1/7

名額: 30人 費用: \$550(8堂) 導師: 孔麗君

## K-POP DANCE

編號	日期	星期	時間	上課地點	參加資格	停課日期
KP01	28/4-16/6	日	下午2:30-3:30	三樓舞蹈館	6-9歲會員	-
KP03	17/5-5/7	五	下午4:00-5:00	三樓舞蹈館	3-5歲會員	-
KP04	23/6-11/8	日	下午2:30-3:30	三樓舞蹈館	6-9歲會員	-

名額: 10-20人 費用: \$720(8堂) 導師: 孔麗君

## K-POP & JAZZ FUNK

編號	日期	星期	時間	上課地點	參加資格	停課日期
JAH01	26/4-14/6	五	晚上8:30-10:00	四樓舞蹈館	10歲或以上會員	-
JAH02	21/6-9/8	五	晚上8:30-10:00	四樓舞蹈館	10歲或以上會員	-

名額: 30人 費用: \$720(8堂) 導師: 「舞出人生」

# 社交舞/爵士舞/肚皮舞

SOCIAL /  
JAZZ /  
BELLY DANCE

訓練/興趣班

## 社交舞 *Social Dance*

堂數：8 堂  
參加資格：12歲或以上會員

### 早上社交舞班

編號	日期	星期	時間	費用	名額	上課地點	導師	停課日期
SOC04(中)	24/5-12/7	五	上午9:00-10:00	\$490	36人	四樓舞蹈館	史異生	-
SOC05(初)	27/5-29/7	一	上午9:00-10:00	\$405	36人	四樓舞蹈館	史異生	10/6,1/7

### 年間社交舞班

編號	日期	星期	時間	費用	名額	上課地點	導師	停課日期
SOC01(初)	30/4-25/6	二	下午2:00-3:00	\$405	36人	三樓舞蹈館	史異生	11/6
SOC02(中)	30/4-25/6	二	下午3:00-4:00	\$535	36人	三樓舞蹈館	史異生	11/6
SOC03(高)	30/4-25/6	二	下午4:00-5:00	\$635	36人	三樓舞蹈館	史異生	11/6

備註：中級及高級班須導師推薦

## 爵士舞 *Jazz Dance*

堂數：8 堂  
參加資格：12歲或以上會員

編號	日期	星期	時間	費用	名額	上課地點	導師	停課日期
JAZZ01	9/5-27/6	四	下午1:00-2:30	\$510	20人	四樓舞蹈館	孔麗君	-
JAZZ02	21/5-9/7	二	上午11:00-12:30	\$510	20人	四樓舞蹈館	孔麗君	-

## 肚皮舞 *Belly Dance*

堂數：8 堂  
參加資格：12歲或以上會員

編號	日期	星期	時間	費用	名額	上課地點	導師	停課日期
BD01	23/5-11/7	四	上午11:15-12:15	\$485	30人	三樓舞蹈館	李淑玲	-



# 健康舞蹈/普拉提 AEROBIC DANCE / PILATES 訓練/興趣班

## 纖體伸展舞

*Keep Fit Dance & Stretching*

堂數：8堂

參加資格：12歲或以上會員

編號	日期	星期	時間	費用	名額	上課地點	導師	停課日期
KF01	16/4-9/5	二、四	上午9:30-11:00	\$440	40人	三樓舞蹈館	李淑玲	-
KF02	14/5-6/6	二、四	上午9:30-11:00	\$440	40人	三樓舞蹈館	李淑玲	-
KF03	11/6-4/7	二、四	上午9:30-11:00	\$440	40人	三樓舞蹈館	李淑玲	-

## 活力健康舞

*Aerobic Dance*

堂數：按月/按3個月(公眾假期停課)

參加資格：12歲或以上會員

編號	日期	星期	時間	費用	名額	上課地點	導師	停課日期
AERA	按季	一、三、五	上午9:00-10:30	\$1000	28人	三樓舞蹈館	朱文娟	1/4,1/5,15/5,10/6
AERD	按月	一	上午10:35-11:50	\$310	25人	三樓舞蹈館	朱文娟	1/4,10/6

備註：本中心提供踏板、啞鈴等健美器材

## 塑身舞套餐

*Slim Funky Dance*

(SFDA班包括踏板訓練)

堂數：按月(公眾假期停課)

參加資格：10歲或以上會員

編號	日期	星期	時間	費用	名額	上課地點	導師	停課日期
SFDA	按月	二	晚上8:30-9:45	\$390	15人	健中舞蹈館	「舞出人生」	-
SFDB	按月	四	晚上8:30-9:45	\$390	25人	三樓舞蹈館	「舞出人生」	4/4
SFDC	按月	六	上午9:15-10:15	\$370	25人	三樓舞蹈館	「舞出人生」	-

塑身  
消脂舞

套票  
優惠

編號	費用 / 堂數	名額	停課日期
SFD8T	\$615 / 8堂	10人	4/4
SFD10	\$745 / 10堂	5人	4/4
SFD12	\$860 / 12堂	5人	4/4

憑票上課  
不得轉讓

以上套票可於SFDA/SFDB/SFDC班自選課堂

## 普拉提

*Pilates*

參加資格：12歲或以上會員 堂數：按月(公眾假期停課)

課程內程：柔合舞蹈、體操及瑜伽之長，針對背、腰、腹及髖肌群鍛練，使肌肉變得柔軟有韌性，收緊鬆弛肌肉

編號	日期	星期	時間	費用	名額	上課地點	導師	停課日期
PILA	按月	三、五	上午10:45-12:15	\$460	30人	三樓舞蹈館	朱文娟	1/5,15/5

### 課程內容：

鍛練身體平衡、協調能力，逐漸提升肌肉柔韌度。  
各動作配合呼吸法進行，可更投入於動作之中，  
得以舒緩壓力、領悟寧靜的心境



## 每月開班

(公眾假期停課)

費用 / 堂數：\$490 / 按月

編號	星期	時間	名額	導師	參加資格	上課地點	停課日期
YOGB	三、五	晚上7:00-8:30	32人	鄧美嫻	12歲或以上會員	四樓舞蹈館	1/5,15/5
YOGD	一、三	上午10:15-11:45	32人	李念慈	12歲或以上會員	四樓舞蹈館	1/4,1/5,15/5,10/6

## 單月開班 (逢1.3.5.7.9.11月開班)

(公眾假期停課，星期日班除外)

費用 / 堂數：\$490 / 按2個月

編號	星期	時間	名額	導師	參加資格	上課地點	停課日期
YOGA	一	下午1:30-3:00	32人	楊珽曦	12歲或以上會員	四樓舞蹈館	10/6
YOGC	日	下午1:00-2:30	40人	周佩珊	12歲或以上會員	健中舞蹈館	-
YOG E	日	上午11:30-1:00	40人	周佩珊	12歲或以上會員	健中舞蹈館	-
YOGG	一	晚上7:30-9:00	40人	萬筱池	12歲或以上會員	三樓舞蹈館	10/6
YOGH	二	晚上8:30-10:00	32人	周碧儀	12歲或以上會員	四樓舞蹈館	-
YOGK	四	晚上8:00-9:30	32人	萬筱池	12歲或以上會員	四樓舞蹈館	-

## 雙月開班 (逢2.4.6.8.10.12月開班)

(公眾假期停課，星期日班除外)

費用 / 堂數：\$490 / 按2個月

編號	星期	時間	名額	導師	參加資格	上課地點	停課日期
YOGF	日	下午2:30-4:00	40人	周佩珊	12歲或以上會員	健中舞蹈館	-
YOGI	五	下午2:30-4:00	32人	鄧美嫻	12歲或以上會員	四樓舞蹈館	-
YOGJ	一	晚上8:15-9:45	32人	李念慈	12歲或以上會員	四樓舞蹈館	1/4,10/6,1/7
YOGN	五	上午10:15-11:45	32人	鄧美嫻	12歲或以上會員	四樓舞蹈館	-



# 頌鉢聲頻療癒班

	星期一 8:30-9:30	星期三 7:00-8:00
A班	每月 第一及第三星期	每月 第一及第三星期
B班	每月 第二及第四星期	每月 第二及第四星期

\$ 300/2堂

名額：每班10人

導師: JIM KWOK  
查詢電話: 26557888  
@健體中心珍妮舞蹈館

本課程以現代科學為基礎, 不含宗教成份

新界屯門啟民徑18號, 仁愛堂賽馬會社區及體育中心地下, 仁愛堂鄭耀源紀念健體中心

# 頌鉢 & 瑜伽

SINGING BOWL & YOGA

## 頌鉢

低頻-放鬆情緒壓力  
共振-加速血液循環,放鬆筋膜  
能量-調節內分泌,促進健康

## 瑜伽

以瑜伽式子促進血液循環,改善身體柔軟度  
調息法中,以頌鉢能量平衡內分泌  
休息法中,配合頌鉢低頻及振頻,平靜狀態,深壓放鬆



## 課程資料

逢星期日

10:00 am - 11:00 am

\$480/4堂

導師: 梁穎汶 Eiko Leung

Tel : 26557888

IG : YOT.RSD

FB : 仁愛堂-康體事務部

仁愛堂鄭耀源紀念健體中心

此課程以現代科學作基礎  
不含宗教成份

# STICK MOBILITY

肌筋膜伸展放鬆



逢星期三 • 8:15 PM - 9:15PM

\$580/4堂 名額:10

導師:JIM KWOK

健體中心珍妮舞蹈室

如有查詢 請致電 26557888

# 高強度體能訓練



## FUNCTIONAL TRAINING COURSE

逢星期一

7:30-8:15PM

\$480/4堂



JOIN US



仁愛堂  
YAN OI TONG

導師：JIM KWOK  
健體中心珍妮舞蹈館  
查詢電話：26557888