

# Interest Classes (Dec 2021)

## Dance Classes 舞蹈課程

### Aerobics (AE) 健康舞

Code 編號	Date 日期	Day 星期	Time 時間	Session 節數	Age 年齡	Capacity* 人數*	Fee 費用	
							Member會員	Guest來賓
AE03	7/12 - 28/12	Every Tue. 逢星期二	1200 - 1300	4	14+	Max. 15	\$ 300	\$ 360
AE04	3/12 - 31/12	Every Fri. 逢星期五	1700 - 1800	5			\$ 375	\$ 450

導師 -

何淑嫻女士，擁有長者健體導師證書，健體舞導師證書，伸展訓練導師證書，姿勢評估及矯健技巧訓練證書，初級普拉提技巧訓練證書等等現任康樂及文化事務署合資格教練，班別分別為長者健體班，健體舞班，長期病患者班，智障人士健體班。現任香港遊樂場協會導師，班別為身心動力伸展班。現任HAPPINESS YOGA AYURVEDA 導師，班別分別為Aerial Yoga，Bungee Yoga班。

簡介：

Aerobic exercise 有氧訓練運動是一項能提升心肺功能，增強肌肉耐力及可減少多餘脂肪的運動。從運動過程中可改善身體平衡力及各大小肌肉的協調能力，並且，會加入音樂配合帶氧運動，在運動過程中，更可釋放壓力，使身心愉快。

### Body Slim-up Dance (AD) 纖體健美操

Code 編號	Date 日期	Day 星期	Time 時間	Session 節數	Age 年齡	Capacity* 人數*	Fee 費用	
							Member會員	Guest來賓
AD02	1/12 - 29/12	Every Wed. 逢星期三	1130 - 1230	5	9+	Max. 15	\$ 700	\$ 840

Instructor -

Ms. Karmina Lee, was a dance graduate of HK Academy of Performing Arts, British International Latin Dance Instructor (Licentiate, IDTA, UK), Zumba Fitness Dance Instructor, government LCSD registered aerobic dance instructors, senior yoga and Pilates instructors have many years professor aerobic dance and aerobics experience.

Introduction -

To satisfy those who want to slim up whole body through easy-to-follow & fun dance moves, together with firm-up & muscle toning exercises particularly targeted on common problem areas, workout with grace & styles. Participants must wear appropriate sportswear and non-marking sport shoes.

導師 -

李文鳳女士，香港演藝學院舞蹈文憑，英國國際拉丁舞導師(Licentiate, IDTA, UK), Zumba Fitness Dance 導師，政府康文署註冊健體舞導師、高級瑜珈及普拉提導師，擁有多年教授健體舞及健美操經驗。

簡介：

本課程集中鍛鍊女士最想纖瘦的部位，如腰、腹、臀、大腿及手臂等，以舞蹈為主，輔以健美運動，是一個完整、全面的纖體訓練，減少對關節的衝擊，強度適中，適合愛美且想促進健康的人士。參加者須穿著合適的運動服和鞋底不脫色運動鞋。

### Social Dance (SD) 社交舞

Code 編號	Date 日期	Day 星期	Time 時間	Session 節數	Age 年齡	Capacity* 人數*	Fee 費用	
							Member會員	Guest來賓
SD01	3/12 - 31/12	Every Fri. 逢星期五	1900 - 2030	5	16+	Max. 8	\$ 450	\$ 540
SD02	3/12 - 31/12	Every Fri. 逢星期五	2030 - 2200	5			\$ 450	\$ 540

Instructor -

Miss Ann Yeung, experienced dance instructor.

Introduction -

In this class, Waltz, Tango, Quick Waltz, Fox Trot, Quick Step, Cha Cha, Rumba, Jive, Samba, Paso Doble will be

導師 -

楊桂香小姐，經驗豐富舞蹈教師，英國國際舞蹈教師協會會員，英國國際舞蹈協會西方排舞教師文憑。

簡介：

於課程中，導師將教導三步、探戈、快三、快四、狐步、啞啞、倫巴、牛仔、森巴及鬥牛舞。

\*Subject to the social distancing measures as imposed by the Hong Kong SAR Government.

\*因應香港政府所訂立的防疫措施。

## Zumba Dance (ZD) 尊巴健體操

Code 編號	Date 日期	Day 星期	Time 時間	Session 節數	Age 年齡	Capacity* 人數*	Fee 費用	
							Member會員	Guest來賓
ZD01	6/12 - 27/12 #27/12 公眾假期	Every Mon. 逢星期一	1815 - 1915	3	10+	Max. 15	\$ 360	\$ 432
ZD02	6/12 - 27/12 #27/12 公眾假期	Every Mon. 逢星期一	1915 - 2015	3	10+		\$ 360	\$ 432

Instructor - Miss Sum Cheuk Ling Tranel, Zumba instructor of different clubs, dance studios and Leisure and Cultural Services Department. She learn Chinese Dance since she was young. In the class, she put Hong Kong Local music cultural into Zumba, with other popular pop and Latino music. Come and just have fun in the class.

Introduction - Zumba Fitness involves dance and aerobic elements. The choreography incorporates Hip-Hop, samba, Salsa, Merengue and Reggaeton. Squats and lunges are also included. Zumba Fitness, the owner of the Zumba program, does not charge licensing fees to gyms or fitness centers. Approximately 15 million people take weekly Zumba classes in over 140,000 locations across more than 185 countries.

導師 - 岑焯鈴女士，任教多間會所、舞蹈學校及康樂及文化事務署導師。從小學習中國舞，將舞蹈與體適能結合，將香港本地音樂文化加入Zumba當中，以及世界流行音樂、拉音樂，令學習起來更有趣味。

簡介：近來瘋靡全球的Zumba在哥倫比亞語的意思是“快速有趣的運動”。該運動結合了拉舞和有節奏低撞擊力的帶氧運動，包括Salsa, Merengue, Cumbia, Samba, Reggaeton. 和 Hip-Hop。當舞者跳動起來容易盡情投入而不覺疲倦，是一既充滿活力，又奔於自由的舞蹈，容易學習。透過活動能塑造肌肉線條，更達至消脂的作用。

## Health & Fitness Classes 體適能課程

### Aqua Fitness (AQ) 水中健體

Code 編號	Date 日期	Day 星期	Time 時間	Session 節數	Age 年齡	Capacity* 人數*	Fee 費用	
							Member會員	Guest來賓
AQ01	7/12 - 28/12	Every Tue. 逢星期二	1000 - 1100	4	16+	Max. 7	\$ 540	\$ 648
AQ03	1/12 - 29/12	Every Wed. 逢星期三	1000 - 1100	5			\$ 675	\$ 810

Instructor - Miss Karmina Lee, holds several professional fitness qualifications including Aqua Fitness Instructor Certificate, Pilates Instructor Certificate of BASI, USA & Advanced Yoga Instructor Certificate. She has been teaching various fitness courses & doing personal training at prestigious clubs for more than 15 years.

Introduction - To do aqua fitness you do not need to know how to swim. With the aids of various interesting props, one can do cardio, stretching, balancing & strengthening exercises to improve health & lose weight, particularly suitable for those who have joint pain, Back pain, edema & overweight. A perfect workout for elderly, office workers or even elite athletes.

導師 - 李文鳳女士，擁有多項舞蹈及健體專業資格，包括水中健體教練證書，美國BASI普拉提導師證書，瑜珈高級教練證書，高級私人教練證書，健身球證書等。

簡介：本課程利用各種有趣的水中健體工具，在恆溫泳池進行有氧、伸展、平衡、強化運動，參加者不需懂游泳，也能享受水中運動的樂趣，因為水的特性，水中健體能改善心肺功能，更有效減重燒脂，結實肌肉線條，水的阻力能助強健。

### Body Stretching (BS) 伸展運動

Code 編號	Date 日期	Day 星期	Time 時間	Session 節數	Age 年齡	Capacity* 人數*	Fee 費用	
							Member會員	Guest來賓
BS01	6/12 - 27/12 #27/12 公眾假期	Every Mon. 逢星期一	1600 - 1700	3	16+	Max. 15	\$ 300	\$ 360
BS02	2/12 - 30/12	Every Thu. 逢星期四		5			\$ 500	\$ 600

Instructor - Mr. Moris Law, Asian Academy for Sports & Fitness Professionals.

Introduction - Beginner All level. Dynamic Yoga combines asanas and powerful breathing exercises which works your body, breathing and mind. This is a great cardio, strength and endurance class. For a slim, strong, toned and flexible body. Suitable for people.

導師 - 羅廣森先生，現任亞洲體育及體適能專業學院導師。

簡介：本課程分初級和一般課程。連貫的動態體姿並結合強而有力的呼吸法，鍛鍊身心與呼吸。對鍛鍊心肺功能、體力與耐力及有助益，讓身段更輕盈、強健、調和、靈活柔軟。

\*Subject to the social distancing measures as imposed by the Hong Kong SAR Government.

\*因應香港政府所訂立的防疫措施。



**Body-mind Centering Stretching (BM) 放鬆伸展**

Code 編號	Date 日期	Day 星期	Time 時間	Session 節數	Age 年齡	Capacity* 人數*	Fee 費用	
							Member會員	Guest來賓
BM01	6/12 - 27/12 #27/12 公眾假期	Every Mon. 逢星期一	1330 - 1445	3	18+	Max. 15	\$ 300	\$ 360

Instructor - Miss Fanny Ho, Certificate of Aerobic, Elderly Fitness, Stretching, Children Fitness Leisure and Cultural Services Department: Elderly Fitness Class, Aerobic Class, Elderly Disease Participant Class, Mentally and Disabilities Participant Class. Hong Kong Playground Association-Southern Stadium: Body Mind Centering Stretching Class. Physical Fitness Association of Hong Kong, China Ltd.: Community Service Ambassador.

Introduction - Body-mind Centering Stretching is doing exercise a safe and relaxing condition. We have some exercises that breathing, Body Mapping, Fascial, Core muscle training and Dancing. Also, we use music for dancing exercise. As a result, we can relax our joints and open our fascial against pain. We can also improve our neck and spine poor posture and reduce the pain of the different part of the body. The stretching exercise can bring us happiness and help us to relax.

導師 - 何淑嫻女士，擁有長者健體導師證書，健體舞導師證書，伸展訓練導師證書，姿勢評估及矯健技巧訓練證書，初級普拉提技巧訓練證書等等。現任康樂及文化事務署合資格教練，班別分別為長者健體班，健體舞班，長期病患者班，智障人士健體班。現任香港遊樂場協會導師，班別為身心動力伸展班。現任HAPPINESS YOGA AYURVEDA 導師，班別分別為Aerial Yoga，Bungee Yoga班。

簡介：主要教學分為四個部份：  
 上肢關節，下肢關節，脊椎關節及核心肌群訓練。  
 - 上肢關節及下肢關節是利用延伸動作，使關節得以延伸及肌肉得以拉長的作用下，使擠壓的關節得以放鬆，可改善肩周炎及坐骨神經痛等痛症。  
 - 脊椎關節是使用三維空間打開脊椎關節，可改善寒背及腰酸背痛等。  
 - 核心肌肉訓練是使用上肢關節，下肢關節，脊椎關節的力量線，訓練核心肌群的肌肉提昇穩定性及爆發力。

**Mindful, Breathing, Meditation (ME) 慢行、呼吸、靜心**

Code 編號	Date 日期	Day 星期	Time 時間	Session 節數	Age 年齡	Capacity* 人數*	Fee 費用	
							Member會員	Guest來賓
ME02	4/12 - 25/12 #25/12 公眾假期	Every Sat. 逢星期六	1830 - 1930	3	16+	Max. 15	\$ 414	\$ 497

Instructor - Mr. Moris Law, Asian Academy for Sports & Fitness Instructor.

Introduction - The vibration and resonance of singing bowls, one can be in tune with the frequency with nature and the universe. Their powerful vibration and resonance penetrates deep into body cells and organs. Blocked energy is released. Blood-circulation and the nervous system receive a new dynamic stimulation, problems with muscles, digestion and nerves can be reduced and even ceased.

導師 - 羅廣森先生，現任亞洲體育及健身學會導師。

簡介：現已普遍流行於東西方國家，主要作為靜心 (meditation)、聲音療癒 (sound healing)、聲音按摩 (sound massage) 和平衡脈輪 (balancing chakra) 的工具，是深受肯定的一種傳統療法。運用自己身體的共振作療癒。體驗這純淨又專注的聲音能量；深層放鬆、提升能量、協調大腦神經中樞促進身體自癒能力等等。

**Playful Parents Yoga (PP) 親子瑜珈**

Code 編號	Date 日期	Day 星期	Time 時間	Session 節數	Age 年齡	Capacity* 人數*	Fee 費用	
							Member會員	Guest來賓
PP01	4/12 - 25/12 #25/12 公眾假期	Every Sat. 逢星期六	1500-1600	3	6-11	Max. 8	\$ 855	\$ 1,026

Instructor - Miss Bernice Leung, Experienced Yoga Instructor.

Introduction - Yoga helps children and parents to improve their strength, flexibility and patience so as to prevent injury and improve one's body performance. Secondly, it can also bridge up the relationship between parents and children thus boosting up communication between parents and children.

導師 - 梁倬媛女士，資深瑜珈教練。

簡介：家長及子女透過瑜珈可強化肌肉和增加柔軟度，減低身體損傷，更可改進身體活動情況，個人忍耐力更大大提升。子女與家長之溝通及互相了解之關係從而增長。

\*Subject to the social distancing measures as imposed by the Hong Kong SAR Government.

\*因應香港政府所訂立的防疫措施。

### Adult Yoga (YO) 成人瑜珈

Code 編號	Date 日期	Day 星期	Time 時間	Session 節數	Age 年齡	Capacity* 人數*	Fee 費用	
							Member會員	Guest來賓
YO01	4/12 - 25/12 #25/12 公眾假期	Every Sat. 逢星期六	1600 - 1730	3	18+	Max. 15	\$ 684	\$ 821

Instructor - Miss Bernice Leung, Experienced Yoga Instructor.

Introduction - By practicing Yoga, one will be able to improve flexibility and prevent joint twisting. Regular yoga practice enables one to tone the muscles and reduce stress through relaxation.

導師 - 梁倬綾女士，資深瑜珈教練。

簡介：透過瑜珈之動作，促使加強身體的柔軟能力，及減低身體關節受損的機會，使脊椎骨健康。經常練習瑜珈動作，更可舒緩肌肉的疲勞，減低精神壓力之作用。

### Muscle & Fitness Training (MF) 強肌健體綜合訓練

Code 編號	Date 日期	Day 星期	Time 時間	Session 節數	Age 年齡	Capacity* 人數*	Fee 費用	
							Member會員	Guest來賓
MF01	1/12 - 29/12	Every Wed. 逢星期三	1000 - 1100	5	16+	Max. 15	\$ 500	\$ 600
MF02	3/12 - 31/12	Every Fri. 逢星期五	1030 - 1130	5			\$ 500	\$ 600
New 新 MF03	7/12 - 28/12	Every Tue. 逢星期二	1000 - 1100	4			\$ 400	\$ 480

Instructor - Mr. Ham Fong acquired Advanced Personal Fitness Trainer Certification, Sports Massage Certification, Stretching Instructor, etc. Ham has experience in teaching different exercise classes at SWOs and LCSO.

Introduction - The training addresses problems associated with the body's natural muscle loss causing a variety of joint pain, loss of balance, fall sprains, muscle weakness and limb deformation etc. The course will include stretching exercises for improved bodily flexibility. It will also include Pilates exercises to strengthen the waist, abdomen, back and other core muscles. Muscular endurance will be improved by resistance band exercises and free weight training to strengthen the lower limb muscles, to enhance bodily balance and to enhance fall prevention ability.

導師 - 方維涵先生，高級私人教練證書，運動按摩學證書、伸展導師證書及多項體適能教練證書，並在多個社福機構及康樂文化事務署任教不同項目健體運動班。

簡介：針對人體肌肉隨著年齡增長而自然流失而引發各種關節痛症、失平衡、跌扭傷、肌無力及肢體變形，課程將會以無負重訓練強化下肢肌肉增強平衡防跌，利用普拉提斯(Pilates)鐵鍊來加強腰、腹、背等核心肌肉群，用抗力帶鍛鍊肌耐力，及拉筋伸展運動改進肢體柔軟度增加；肌肉含量之同時可減少脂肪囤積並改善骨質關節健康。

### Rehabilitation & Injury Prevention Exercises (RE) 復康保健運動

Code 編號	Date 日期	Day 星期	Time 時間	Session 節數	Age 年齡	Capacity* 人數*	Fee 費用	
							Member會員	Guest來賓
RE01	7/12 - 28/12	Every Tue. 逢星期二	1515 - 1615	4	13+	Max. 15	\$ 600	\$ 720

Instructor - Ms. Karmina Lee, Australia teacher certificate cure stretch, stretching coaching certificate, advanced yoga and Pilates instructor certificate. Water fitness instructor certificate, certificate of fitness ball mentor, has many years of experience, Professor.

Introduction - This class uses stretch therapy, core work & muscles strengthening etc., whichever appropriate for different participants, to help them recover, rehab & extend the physiotherapy effectiveness, & those who are health concerned can also learn how to strengthen their bodies to prevent injuries & maintain their well-beings.

導師 - 李文鳳女士，澳洲伸展治療師證書、伸展教練證書、高級瑜珈及普拉提導師證書。水中健體導師證書、健身球導師證書等，擁有多年教授經驗。

簡介：本班採用伸展治療、核心鍛鍊、穴位與肌肉按摩及肌肉強化各種方法，選用適合不同參加者的復康運動，以助他們康復及延續物理治療的效用，而注重健康的人亦可學習如何強健身體，以預防受傷及保健。



\*Subject to the social distancing measures as imposed by the Hong Kong SAR Government.

\*因應香港政府所訂立的防疫措施。

### Lose Fat Move with Full Body (LF) 修身減脂全身運動

Code 編號	Date 日期	Day 星期	Time 時間	Session 節數	Age 年齡	Capacity* 人數*	Fee 費用	
							Member會員	Guest來賓
LF01	1/12 - 29/12	Every Wed. 逢星期三	1930 - 2030	5	16+	Max. 15	\$ 750	\$ 900

導師 - 李長芬小姐，專業健體教練。

簡介：課程主要是以有氧運動增強和鍛鍊心肺功、燃燒全身脂肪、對身體的線條得以改善，增強女士們的自信心、暢通全身血液循環，達到心情開朗，獲得體態靈活優美的效果。課堂內容採取不同的舞蹈進行由淺入深流暢鍛鍊(包括搏擊、Zumba、鬼馬步及拉丁步等)配合當前流行音樂進行全身動作。

### Pilates Moving with resistant Bar (PB) 阻力棒普拉提運動

Code 編號	Date 日期	Day 星期	Time 時間	Session 節數	Age 年齡	Capacity* 人數*	Fee 費用	
							Member會員	Guest來賓
PB01	1/12 - 29/12	Every Wed. 逢星期三	1830 - 1930	5	16+	Max. 15	\$ 750	\$ 900
PB02	4/12 - 25/12 #25/12 公眾假期	Every Sat. 逢星期六	1345 - 1445	3	16+	Max. 15	\$ 450	\$ 540

導師 - 李長芬小姐，專業健體教練。

簡介：阻力棒屬一種輕器械，輕巧，輕便，易攜帶。它是由一條金屬棒，兩邊扣帶橡筋及纖維腳帶組合而成。輕巧的器械可幫助我們提高身體的機能。強化關節，結實肌肉，提高柔軟度，協調平衡等適合不同人士(更適合女士們使用)。課程配合強勁，有力，節奏鮮明音樂，選擇適合的動作完成固定，行進間墊上姿態，透過阻力發揮其運動瘦身效果。是一種雙項生，有趣味性新內容。

### Yoga Pilates (YP) 瑜珈普拉提運動

Code 編號	Date 日期	Day 星期	Time 時間	Session 節數	Age 年齡	Capacity* 人數*	Fee 費用	
							Member會員	Guest來賓
YP01	7/12 - 28/12	Every Tue. 逢星期二	1400 - 1515	4	16+	Max. 15	\$ 600	\$ 720

Instructor - Ms. Karmina Lee, was a dance graduate of HK Academy of Performing Arts.

Introduction - This course combines the best of Yoga & Pilates, while having the excellent stretching, balancing poses together with the breathing & relaxation exercises from Yoga. It blends with the strong core training of Pilates, strengthening the back & abdominals, helping to protect the spine, relaxing the neck & shoulders. It is an efficient way to improve health, flexibility & relieve stiffness and is a great way to keep fit.

導師 - 李文鳳女士，香港演藝學院舞蹈畢業生。

簡介：本課程集合瑜珈與普拉提的優點，既有瑜珈的優良伸展、平衡式子，又有普拉提的強效腰腹訓練，配合普拉提的小工具如橡筋帶、小球等，增加運動的趣味及多元化，能糾正不良姿勢，保護脊椎，放鬆頸肩，能有效強身纖體。

## Kung Fu Classes 功夫課程

### Ba Duan Jin (BDJ) 八段錦

Code 編號	Date 日期	Day 星期	Time 時間	Session 節數	Age 年齡	Capacity* 人數*	Fee 費用	
							Member會員	Guest來賓
BDJ02	2/12 - 30/12	Every Thu. 逢星期四	1145 - 1245	5	16+	Max. 15	\$ 750	\$ 900

導師 - 許元碧女士，2017年全國運動會香港健身氣功代表隊總教練。中國國家級裁判。註冊香港首席高級教練，港、澳、臺、唯一中國最高技術段位。國際論文一等獎。

簡介：八段錦：中國古代流行的傳統功法。經國家專家科學改編，對人體的精、氣、神三調合一，達到強身健體作用，簡單易學，功效顯著。

\*Subject to the social distancing measures as imposed by the Hong Kong SAR Government.

\*因應香港政府所訂立的防疫措施。

## Taiyiquan (TYQ) 太醫拳

	Code 編號	Date 日期	Day 星期	Time 時間	Session 節數	Age 年齡	Capacity* 人數*	Fee 費用	
								Member會員	Guest來賓
New 新	TYQ02	2/12 - 30/12	Every Thu. 逢星期四	1300 - 1400	5	16+	Max. 15	\$ 625	\$ 750

導師 -

許元碧女士，2017年全國運動會香港健身氣功代表隊總教練。中國國家級裁判。  
註冊香港首席高級教練，港、澳、臺、唯一中國最高技術段位。國際論文一等獎。

簡介：

太醫拳：此功法由中國著名十大武術家翟老先生創編，主要針對心臟病患者及血壓、血脂、血糖不正常患者，有明顯效果，多年來深受歡迎，功法安全，簡單易學，運動量適中，現由香港第一傳人許元碧親自授課。

## Tai Chi (TA) 楊式太極拳

	Code 編號	Date 日期	Day 星期	Time 時間	Session 節數	Age 年齡	Capacity* 人數*	Fee 費用	
								Member會員	Guest來賓
	TC01	6/12 - 27/12 #27/12 公眾假期	Every Mon. 逢星期一	1145 - 1300	3	18+	Max. 15	\$ 189	\$ 227

導師 -

區柏就師傅，香港氣功太極社副會長。

簡介：

楊式太極動作簡潔，動作和呼吸自然，楊式太極採用「氣沉丹田」，平正簡易的練法，其特點是：架式舒展簡潔，結構謹嚴，身法中正，不偏不倚，動作和順，剛柔內含，輕靈沉著。練法上由鬆入柔，積柔成剛，剛柔相濟。

## Yang Sheng Gong (YSG) 養生功

	Code 編號	Date 日期	Day 星期	Time 時間	Session 節數	Age 年齡	Capacity* 人數*	Fee 費用	
								Member會員	Guest來賓
	YSG01	4/12 - 25/12 #25/12 公眾假期	Every Sat. 逢星期六	0930 - 1100	3	16+	Max. 15	\$ 540	\$ 648

導師 -

許元碧女士，2017年全國運動會香港健身氣功代表隊總教練。中國國家級裁判。註冊香港首席高級教練，港、澳、臺、唯一中國最高技術段位。國際論文一等獎。

簡介：

此養生功可強心健腦，並有助預防老退化症，簡單易學，功效顯著。

## Racket Sports Classes 球拍類運動課程

### Squash Private Coaching (PSQ) 壁球私人教授

Code 編號	Day 星期	Time 時間	Age 年齡	Fee 費用
PSQ01	Mon. to Fri. 星期一至五	0800 - 2000	N/A	1:1 ( \$360 / Member / 45mins ) 1:2 ( \$200 / Member / 45mins ) 1:3 ( \$150 / Member / 45mins )
PSQ02	Sat., Sun. & Public Holiday 星期六、日及公眾假期	0800 - 1300		

### Table Tennis Private Coaching (PTT) 乒乓球私人教授

Code 編號	Day 星期	Time 時間	Age 年齡	Fee 費用
PTT01	Mon. to Fri. 星期一至五	0800 - 2000	N/A	\$280 / hour (一級教練) \$330 / hour (二級教練) \$430 / hour (三級教練)
PTT02	Sat., Sun. & Public Holiday 星期六、日及公眾假期	0800 - 1300		

## Swimming Classes 游泳課程

### Private Swimming Coaching (PSC) 私人游泳教授

Code 編號	Day 星期	Time 時間	Age 年齡	Fee 費用
PSC	Every Mon 逢星期一	1000 - 1400 1500 - 2100	N/A	1:1 ( \$550 / person / hour )
	Every Tue. to Fri. 逢星期二至五	0700 - 1400 1500 - 2100		1:2 ( \$370 / person / hour )
	Every Sat. 逢星期六	0700 - 1300		1:3 ( \$270 / person / hour )

\*Subject to the social distancing measures as imposed by the Hong Kong SAR Government.

\*因應香港政府所訂立的防疫措施。



## Application Form 報名表格

I wish to enroll myself / my following family member(s) / my guest(s)\* for the Club's Interest Class. I understand that there will be no refund upon the confirmation of the enrolment by the Club and that neither the Club nor the appointed coach(es) shall be responsible for any accident or injury arising from my / my family member's / my guest's\* participation. All charges are to be debited to my Club account.

本人 / 本人家眷 / 來賓\* 欲報名參加會所安排之興趣班。本人明白報名一經確實後，不能取消，並所需費用將於本人賬戶內扣除。在課堂練習過程中，參加者如有任何意外導致損傷，會方及教練均不須對本人，本人家屬及來賓承擔任何責任。

Name 姓名	Age 年齡	Sex 性別	Member 會員	Guest 來賓	Course Code 課程編號

- Remarks:
1. Please enter the course code clearly.
  2. A Member may invite a maximum of 1 guests to participate in the class(only in Muti-activities Room), a guest must be accompanied by his / her hosting Member.
  3. Classes will be cancelled according to the Inclement Weather Arrangments in the event of a Typhoon Signal No. 8 or the Red or Black rainstorm warning is hoisted. Please approach our staff for detail of more details.
  4. Participants must wear appropriate sportswear and non-marking sport shoes.
  5. Enrollment on first come first served basis, upon receipt of application form.
  6. No make-up classes or refunds will be arranged for members' absence due to personal reasons, except influenced by bad weather or teachers taking leave.

- 備註：
- 一. 請清楚填寫課程編號。
  - 二. 每個會籍只可以邀請最多一名來賓參加興趣訓練班(只限於在多功能活動室上之課程), 每名來賓均須由邀請之會員陪同參加。
  - 三. 若天文台懸掛八號颱風訊號或紅色或黑色暴雨訊號，部份課程將會按照惡劣天氣安排指引取消，詳細指引可向職員查詢。
  - 四. 參加者需要穿著合適的運動服和鞋底不脫色運動鞋。
  - 五. 先到先得，以收到報名表為準。
  - 六. 所有興趣班除受天氣影響或導師請假，若會員因私人理由缺席，均不設補堂及退款。

會員姓名	會員號碼
Member's name: _____	Membership no: _____
聯絡電話號碼	(住宅) _____ (手提)
Contact telephone numbers: _____	(Home) _____ (Mobile)
會員簽署	日期
Member's signature: _____	Date: _____

查詢：2837 1820  
 傳真回覆：2890 5501  
 電郵回覆：[info@ccc1894.com](mailto:info@ccc1894.com)