



錦 綉 花 園  
鄉 村 俱 樂 部

FAIRVIEW PARK  
COUNTRY CLUB

# 康體部課程概覽

## Training Courses

生效日期 Effective on 7/7/2020

\*\* 查詢詳情及參加方法，歡迎致電康體部，電話：2482-8681 \*\*

\*\* For information and application, please contact S&R Dept., Tel: 2482-8681 \*\*

## 強身健體 **FITNESS**

### 健體訓練課程 Fitness Training Course

個人健體課程 Personal Fitness Training

費用 Fee : \$580 / 每小時 hour  
\$5,000 / 10 節 sessions  
\$9,000 / 20 節 sessions  
\$12,000 / 30 節 sessions

時間任擇 (歡迎向康體部職員查詢及預約)

Negotiable (Welcome to contact our S&R staff for details and advance booking is required.)

總教練 Head Coach : 顏志明先生 Mr C M NGAN

### 普拉提班 Pilates

(16 歲或以上 Aged 16 or above)

日期 Date/時間 Time : (A) 逢星期二 (Every Tue) / 10:00am – 11:00am  
(B) 逢星期六 (Every Sat) / 12:15pm – 1:15pm

費用 Fee : \$480 / 4 節 sessions

導師 Instructor : 陳美華小姐 Ms M W CHAN

### 筋膜鬆弛班 Myofascial Release Course

(16 歲或以上 Aged 16 or above)

日期 Date/時間 Time : 逢星期二 (Every Tue) / 11:15am – 12:15pm

費用 Fee : \$520/4 節 sessions

導師 Instructor : 陳美華小姐 Ms M W CHAN

### 健康舞班 Keep-Fit Dance

(16 歲或以上 Aged 16 or above)

日期 Date/時間 Time : 逢星期二 (Every Tue) / 8:30pm – 9:30pm

費用 Fee : \$400 / 4 節 sessions

導師 Instructor : 賴婉玲小姐 Ms Yuen Ling LAI

### 瑜伽 Yoga

A 班

日期 Date/時間 Time : 逢星期日 (Every Sun) / 8:45am – 9:45am

費用 Fee : \$400/4 節 sessions

導師 Instructor : 伍焯榮先生 Mr. C W NG

B 班

日期 Date/時間 Time : 逢星期日 (Every Sun) / 10:00am – 11:00am

費用 Fee : \$400/4 節 sessions

導師 Instructor : 伍焯榮先生 Mr. C W NG

## 強身健體 **FITNESS**



### 瑜伽 Yoga

#### C 班

日期 Date/時間 Time : 逢星期一 (Every Mon) / 10:00am – 11:00am

費用 Fee : \$400/4 節 sessions

導師 Instructor : 伍焯榮先生 Mr. C W NG

#### D 班

日期 Date/時間 Time : 逢星期一 (Every Mon) / 9:00pm – 10:00pm

費用 Fee : \$480/4 節 sessions

導師 Instructor : 陳美華小姐 Ms M W CHAN

### 靜態瑜伽 YIN Yoga

(16 歲或以上 Aged 16 or above)

日期 Date/時間 Time : 逢星期五 (Every Fri) / 8:30pm – 10:00pm

費用 Fee : \$700/4 節 sessions

導師 Instructor : 陳美華小姐 Ms M W CHAN

### 漢方理療瑜伽 Kampo Restorative Yoga (本課程以廣東話授課)

(16 歲或以上)

日期 / 時間 : 逢星期四 / 早上 10:00 – 早上 11:20 (80 分鐘)

費用 : \$1,200/4 節

導師 : Ms KRIS PANG

### 有氧排毒瑜伽 Detox Cardio Flow (本課程以廣東話授課)

(16 歲或以上)

日期 / 時間 : 逢星期四 / 早上 11:30 – 中午 12:45 (75 分鐘)

費用 : \$700/4 節

導師 : Ms KRIS PANG

## 全城舞動 **DANCE**



### 芭蕾舞(學前班及初級班)

Ballet (Pre-school in dance & Primary in dance)

(只收 4 - 5 歲學員 Aged 4 - 5 only)

日期 Date/時間 Time : 逢星期二 (Every Tue) / 4:30pm – 5:15pm

費用 Fee : \$690/4 節 sessions

導師 Instructor : 周美寶小姐 Ms. Chow Mei Po, Clara



## 全城舞動 **DANCE**

### 芭蕾舞(一級及二級) Ballet (Grade 1 & Grade 2)

(只收 6-7 歲學員 Aged 6 - 7 only)

日期 Date/時間 Time : 逢星期二 (Every Tue) / 6:15pm - 7:15pm

費用 Fee : \$700 / 4 節 sessions

導師 Instructor : 周美寶小姐 Ms. Chow Mei Po, Clara

### 芭蕾舞(三級及四級) Ballet (Grade 3 & Grade 4)

(只收 8 歲學員 Aged 8 only)

日期 Date/時間 Time : 逢星期二 (Every Tue) / 5:15pm - 6:15pm

費用 Fee : \$710 / 4 節 sessions

導師 Instructor : 周美寶小姐 Ms. Chow Mei Po, Clara

### 芭蕾舞(五級) Ballet (Grade 5)

(只收 9-10 歲學員 Aged 9 - 10 only)

日期 Date/時間 Time : 逢星期二 (Every Tue) / 7:15pm - 8:15pm

費用 Fee : \$720 / 4 節 sessions

導師 Instructor : 周美寶小姐 Ms. Chow Mei Po, Clara

### 西班牙舞 Spanish Dance Course

(6 歲或以上 Aged 6 or above)

日期 Date/時間 Time : 逢星期四 (Every Thu) / 5:00pm - 6:00pm

費用 Fee : \$600 / 4 節 sessions

導師 Instructor : 陳聲淶小姐 Ms. Chan Shing Luk, Dol-Oria

### 尊巴塑身舞 Zumba Dance

(16 歲或以上 Aged 16 or above)

日期 Date/時間 Time : (A) 逢星期四 (Every Thu) / 7:00pm - 8:00pm

(B) 逢星期六 (Every Sat) / 5:40pm - 6:40pm

(C) 逢星期一 (Every Mon) / 11:30am - 12:30pm

費用 Fee : \$540 / 4 節 sessions

導師 Instructor : 鄧明輝先生 Mr. Ming Tang

### 動感瘦身舞 Funky Dance

(10 歲或以上 Aged 10 or above)

日期 Date/時間 Time : 逢星期三 (Every Wed) / 11:00am - 12:00nn

費用 Fee : \$500 / 4 節 sessions

導師 Instructor : 鄧明輝先生 Mr. Ming Tang

### 兒童韓風流行舞 Kids K-Pop Dance

A) 3 - 5 歲 Aged 3 - 5

B) 6 - 7 歲 Aged 6 - 7

日期 Date/時間 Time : (A) 逢星期日 (Every Sun) / 1:30pm - 2:30pm

(B) 逢星期日 (Every Sun) / 2:30pm - 3:30pm

費用 Fee : \$520 / 4 節 sessions

導師 Instructor : 炫舞舞蹈中心 Boogie Dance Studio

## 文化藝術 **CULTURE & ART**

### 普通話 / 英文 課程 Learn Mandarin / English

日期 Date/時間 Time : 逢星期五 (Every Fri) / 5:00pm – 6:00pm

費用 Fee : 幼兒普通話 (英文) \$1,040/4 節 sessions

小學普通話 (英文) \$1,040/4 節 sessions

導師 Instructor : 優質普通話學習中心 B&C Mandarin Centre

### 普通話/英文 (個別教授) Learn Mandarin/English (Individual)

時間任擇 (歡迎向康體部職員查詢及預約)

Negotiable (Welcome to contact our S&R staff for details and advance booking is required.)

費用 Fee : \$520/ 小時 hour

導師 Instructor : 優質普通話學習中心 B&C Mandarin Centre

## 武術文化 **WU SHU**

### 太極 (楊式) Tai Chi

日期 Date/時間 Time : (A)逢星期四 (Every Thu) / 8:00am – 9:00am

(B1)逢星期五 (Every Fri) / 6:00pm – 7:00pm (初級 Beginner)

(B2)逢星期五 (Every Fri) / 7:00pm – 8:00pm

費用 Fee : \$440 / 4 節 sessions

導師 Instructor : 高婉珊師傅 Ms. Sanny KO

### 詠春課程 Ving Tsun Course

(6 歲或以上 Aged 6 or above)

日期 Date/時間 Time : 逢星期三 (Every Wed) / 8:00pm – 9:30pm

費用 Fee : \$500 / 4 節 sessions

導師 Instructor : 黃家良先生 Mr. Nicholas WONG

### 跆拳道 Taekwon-Do

A) 幼兒班 For Kids : 6.5 歲或以下 Aged 6.5 or below

B) 兒童班 For Children : 7 歲或以上 Aged 7 or above

日期 Date/時間 Time : (A) 逢星期一 (Every Mon) / 5:00pm – 6:00pm

(B) 逢星期一 (Every Mon) / 6:00pm – 7:30pm

費用 Fee : \$430 / 月 Month

導師 Instructor : 漢道館 Hondotkd - 劉漢良師傅 Mr. H L LAU

### 空手道 Karate-Do

A)班 Class A : 4-11 歲 Aged 4-11

B)班 Class B : 12 歲或以上 Aged 12 or above

日期 Date/時間 Time : (A)逢星期六 (Every Sat) / 9:15am – 10:30am

(B)逢星期六 (Every Sat) / 10:30am – 11:45am

費用 Fee : \$480 / 4 節 sessions

導師 Instructor : 日本剛柔流正剛會 - 杜永成總教練

All Japan GoJu-Ryu Karate-Do - Mr. To Wing Shing, Danny





### 壁球 (個別教授) Squash Lesson (Individual)

時間任擇 (歡迎向康體部職員查詢及預約)

Negotiable (Welcome to contact our S&R staff for details and advance booking is required.)

費用 Fee : \$800 / 2 小時 hours / 1 位學員 student

\$1,200 / 2 小時 hours / 2 位學員 students

導師 Instructor : 鄺秉榮先生 Mr. Michael KWONG

### 網球 Tennis

總教練 Head Coach : 李民基先生 Mr. Daniel Lee

#### 幼兒網球班 Tennis Course for Kiddy

(4-7 歲 Aged 4-7)

日期 Date/時間 Time : 逢星期四 (Every Thu) / 7:00pm – 8:00pm

費用 Fee : \$580 / 4 節 sessions

#### 兒童網球初班 Elementary Tennis Course for Children

(7-14 歲 Aged 7-14)

日期 Date/時間 Time : 逢星期四 (Every Thu) / 6:00pm – 7:00pm

費用 Fee : \$580 / 4 節 sessions

#### 兒童網球初/中班 Elementary / Intermediated Tennis Course for Children

(7-16 歲 Aged 7-16)

日期 Date/時間 Time : 逢星期六 (Every Sat) / 5:00pm – 6:00pm

費用 Fee : \$580 / 4 節 sessions

#### 兒童網球初/中班 Elementary / Intermediated Tennis Course for Children

(4-12 歲 Aged 4-12)

日期 Date/時間 Time : 逢星期日 (Every Sun) / 5:00pm – 6:00pm

費用 Fee : \$580 / 4 節 sessions

#### 兒童網球中/高班 Intermediated / Advanced Tennis Course for Children

(7-16 歲 Aged 7-16)

日期 Date/時間 Time : 逢星期五 (Every Fri) / 6:00pm – 7:00pm

費用 Fee : \$580 / 4 節 sessions

#### 兒童網球高班 Advanced Tennis Course for Children

(7-16 歲 Aged 7-16)

日期 Date/時間 Time : 逢星期二 (Every Tue) / 7:00pm – 8:00pm

費用 Fee : \$580 / 4 節 sessions





## 至 Fit 運動 **SPORT**

### 網球 Tennis

總教練 Head Coach : 李民基先生 Mr. Daniel Lee

成人網球初/中班 Elementary / Intermediated Tennis Course for Adults  
(18 歲或以上 Aged 18 or above)

日期 Date/時間 Time : 逢星期二(Every Tue) / 9:00pm – 10:00pm

費用 Fee : \$580 / 4 節 sessions

成人網球初/中班 Elementary / Intermediated Tennis Course for Adults  
(18 歲或以上 Aged 18 or above)

日期 Date/時間 Time : 逢星期日(Every Sun) / 6:00pm – 7:00pm

費用 Fee : \$580 / 4 節 sessions

### 網球 (個別教授) Tennis Lesson (Individual)

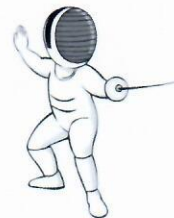
時間任擇 (歡迎向康體部職員查詢及預約)

Negotiable (Welcome to contact our S&R staff for details and advance booking is required.)

費用 Fee : \$500/ 小時 hour

總教練 Head Coach : 李民基先生 Mr. Daniel Lee

## 最新推介 **NEW**



### 劍擊 Fencing

A) 幼兒班 (初級) For Kids (Beginners B1) : 3.5 歲至 5 歲 Aged 3.5 - 5

B) 兒童班 (初級) For Children (Beginners B2) : 6 歲至 12 歲 Aged 6 - 12

日期 Date / 時間 Time : (A) 逢星期六 (Every Sat) / 2:00pm – 3:00pm

(B) 逢星期六 (Every Sat) / 3:00pm – 4:00pm

費用 Fee : \$690 / 4 節 sessions

導師 Instructor : 銳生體協會 ZAP UNION