

~會址興趣班~

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
Funky Dance 中午 12:00-1:00	肚皮舞 下午 2:30~4:00	普拉提瑜珈班 下午 5:00-6:00	帶氧健體伸展班 下午 5:30-7:00	橡筋帶健體 運動班 下午 1:15-2:15	現代排排舞 上午 9:45~10:45 9:45~11:15
全身伸展 治療瑜珈班 下午 2:00-3:15	舒痛伸展運動 瑜珈班 下午 5:30~6:30	6:15-7:15	Funky Dance 下午 6:30-7:30	瑜伽伸展及 肌筋膜放鬆班 下午 2:30-3:30	普拉提瑜珈班 上午 10:45-12:15
現代排排舞 下午 3:45~5:15 6:30~8:00 7:00~8:00 8:00-9:00	Funky Dance 下午 6:30~7:30 7:30~8:30 8:30-9:30	肩頸腰治療伸展 瑜珈班 下午 6:00~7:00 7:30~8:30 7:25-8:25	K-Pop Dance 下午 7:30~8:30	肚皮舞 下午 6:30~7:30	全身伸展治療瑜珈班 下午 12:45-2:00
Slim Dance 下午 7:30~8:30	肩頸腰治療 伸展瑜珈班 下午 6:40~8:10 8:15-9:15	Funky Dance 下午 8:40~9:40	肚皮舞 下午 7:15~8:15	現代排排舞 下午 4:30~6:00	肩頸腰治療瑜珈班 下午 12:00-1:00 1:00~ 2:30
Funky Dance 下午 6:30-7:30 8:45-9:45	K-Fit 下午 8:35-9:35	Slim Dance 下午 8:40~9:40	肚皮舞 下午 8:15~9:30	Funky Dance 下午 6:30~7:30 7:30-8:30	舒痛伸展 運動瑜珈班 下午 2:45~ 3:45
				Zumba Fitness 下午 7:30~8:30 7:45~8:45	橡筋帶健體運動班 下午 2:15-3:15
				Funky Dance 下午 8:50~9:50	瑜伽伸展及 肌筋膜放鬆班 下午 2:15-3:15 3:30-4:30
					Funky Dance 下午 4:00~5:00 4:40-5:40

上課地點：旺角會址(旺角彌敦道 720 號家樂樓 11 樓 1104-1105 室)

名額：6~12 名

費用：\$300/4 堂(1 小時)或\$450/4 堂(1.5 小時)

*報名/查詢：27877311(楊小姐)

- 詳情及開課日期可瀏覽本會網站(www.hkwtto.org.hk)
- 或請致電本會(電話：27877311) 查詢及留位。
- 會址興趣班活動歡迎各同工參加
- 款項一旦繳交，恕不退還及延期。

同時歡迎您們自組興趣班：

本會歡迎您們自組興趣班，只需相約 10 位的親朋，自選日期、時間及喜歡的課程，我們便會為你們配對專業的導師，只要是你們想學的課程，我們都可配合！

費用：\$300/4 堂

報名/查詢：27877311(楊小姐)

Slim Dance

導師： Suki

Slim Dance 是一種節奏快及舞步輕巧的舞蹈，強運動量，不停流汗，隨著強勁的音樂節奏，重覆演練一些不同的簡單動作及運動，有系統地及針對性地減少不同部位的脂肪，運動量強勁，可收緊肌肉線條，塑造健美型態。特別適合為不想記舞步的同學們而設，簡單易學。

而導師將利用課堂最後 15 分鐘的鍛鍊動作，能夠集中鍛練腰，腹及大腿的柔韌度、肌耐力，從而收緊及改善身體的線條。提升女人味及吸引力，讓你舉手投足，散發獨特的性感魅力！

(A)日期：5/11，12/11，19/11，26/11 (逢星期一)

時間：下午 7:30~8:30

(B)日期：7/11，14/11，21/11，28/11 (逢星期三)

時間：下午 8:45~9:45

名額： 6-10 名

費用：\$300/ 4 堂

地址：會址(旺角彌敦道 720 號家樂樓 11 樓 1104-1105 室)

查詢/留位：27877311(楊小姐)

或網上報名(www.hkwto.org.hk)

K-Fit

新班
招生中

導師：Stephanie

K-fit 是韓國現在流行的有氧運動。利用音樂訓練大肌肉的運動，避免長時間重覆同一個動作而導致肌肉或關節勞損，適合不同年齡人士參加。

配合音樂節奏和多變的動作編排，使參與者能在安全及富趣味性的情況下得到合適的運動強度，從而增強心肺功能、幫助燃燒脂肪及控制體重。

日期：6/11，13/11，20/11，27/11（逢星期二）

時間：下午 8:35~9:35

名額：6-12 名 費用：\$300/ 4 堂

地址：會址(旺角彌敦道 720 號家樂樓 11 樓 1104-1105 室)

查詢/留位：27877311(楊小姐) 或網上報名(www.hkwto.org.hk)

帶氧健體伸展班

由伸展導師指導及帶領學員做出各種不同的伸展動作，以提升肌肉的柔軟度及力量；並通過不同的柔動作糾正學員日常錯誤的姿勢，使其身體達到康體適能的水平。除此以外，配合帶氧運動訓練肌肉之力量及耐力。導師將透過教授有氧訓練操，以達至改善肌力與耐力及預防慢性痛症等問題。

日期：1/11，8/11，15/11，22/11（逢星期四）

時間：下午 5:30~7:00

名額：5-8 名

費用：\$450/ 4 堂(1.5 小時)

地址：會址(旺角彌敦道 720 號家樂樓 11 樓 1104-1105 室)

查詢/留位：27877311(楊小姐) 或網上報名(www.hkwto.org.hk)

新班
招生中

K-Pop Dance

導師： Sony/Stephanie

K-Pop Dance（韓國流行舞蹈）源自南韓，於九十年代興起，憑著獨特的 **R&B** 及 **Hip Hop** 音樂風格，加上出神入化的舞步，一隊隊出色的音樂組合已先後打進國際市場，並且已成為現今都市人的一種流行團隊運動。

K-Pop Dance 主要分為兩種，一種為「**MV Dance**」，另一種為「**排舞**」。學習 **K-Pop Dance**，能增強心肺功能，透過大量消耗身體能量，可達致收身的效果；另一方面，亦可增強自信心，建立團隊合作精神。

(A)日期：8/11，15/11，22/11，29/11 (逢星期四)

時間：下午 7:30~8:30

(B)日期：2/11，9/11，16/11，23/11 (逢星期五)

時間：下午 5:00~6:15

名額： 5-8 名

費用：\$300/ 4 堂或\$380/4 堂(1 小時 15 分)

地址：會址(旺角彌敦道 720 號家樂樓 11 樓 1104-1105 室)

查詢/留位：27877311(楊小姐)

或網上報名(www.hkwto.org.hk)

Zumba Fitness

導師： Regina /Stephanie

Zumba 是一種開心愉快的帶氧舞蹈運動，能燃燒大量卡路里，達到燒脂健身的功效。**Zumba** 採用充滿活力動感的拉丁舞音樂，配合不同快慢的節奏，令人在開心輕鬆的環境下，不自覺中鍛煉身體，燃燒脂肪，自由地感受快樂！

Zumba 舞蹈內容豐富，當中融合了非常多元的舞蹈種類。**Zumba** 就像一個 party。你並不需要懂得跳舞，只要你隨着導師帶領舞動，你就可以享受 **Zumba** 舞蹈的樂趣！

導師： Regina

(A 班)日期：2/11，9/11，16/11，23/11，30/11 (逢星期五)

時間：下午 6:30-7:30 或 7:45~8:45

名額： 6-12 名

費用：\$375/ 5 堂

導師：Stephanie

(B 班)日期：2/11，9/11，16/11，23/11，30/11 (逢星期五)

時間：下午 7:30-8:30

名額： 6-12 名

費用：\$375/ 5 堂

地址：會址(旺角彌敦道 720 號家樂樓 11 樓 1104-1105 室)

查詢/留位：27877311(楊小姐)

或網上報名(www.hkwto.org.hk)

現代排排舞

導師：Martina Lau

排排舞 (Line Dance) 緣於西方舞 (Western Dance)，單人跳法，跳舞者排成一行或多行一起跳同一組或多組的舞步。早期的排排舞多採用鄉謠音樂，現在已兼用其他中西流行音樂。並且加入了社交舞的恰恰恰 (cha cha cha)、華爾茲 (waltz)、倫巴 (rumba)、探戈 (tango) 等舞步，亦包括嘻哈 (hip hop)、現代舞 (modern dance)、爵士舞(Jazz)等步法。

本課程分初班 (beginner)，由基本舞步開始，循序漸進，適合初學的同學；中班 (improver) 適合對排排舞有基本認識的同學。

(A 班)日期：3/11，10/11，17/11，24/11 (逢星期六)

時間：上午 9:45 ~10:45(初班)

上午 10:45~11:45 (中班)

(B 班)日期：5/11，12/11，19/11，26/11 (逢星期一)

時間：下午 3:45 ~ 5:15 (初班)

下午 6: 30 ~8: 00 (中班) 或 7: 00 ~8: 00(中班)

(C 班)日期：2/11，9/11，16/11，23/11 (逢星期五)

時間：下午 4:30 ~6:00 (初班)

名額：6-10 名

費用：\$300/4 堂或\$450/4 堂

地址：會址(旺角彌敦道 720 號家樂樓 11 樓 1104-1105 室)

查詢/留位：27877311(楊小姐) 或網上報名(www.hkwto.org.hk)

Funky Dance

本課程透過輕快音樂，配合充滿動感的帶氧韻律動作，肺部可吸入更多氧氣，能加強心肺功能，增加肌肉彈性及柔軟度，透過大量排汗更可排出毒素，燃燒體內多餘脂肪，加強血液循環及新陳代謝，Funky Dance 絕對是改善身心健康的必然之選。它最特別的地方在於動作輕鬆，常練習以加強肌肉及關節的動力及靈活性。

(A 班) 導師：Misuki

日期：5/11，12/11，19/11，26/11 (逢星期一)

時間：中午 12:00-1:00 或 6:30-7:30 或 8:45~9:45

(B 班) 導師：Stephanie

日期：6/11，13/11，20/11，27/11 (逢星期二)

時間：下午 6:30~7:30 或 7:30~8:30 或 8:30-9:30

(C 班) 導師：Misuki/Suki

日期：7/11，14/11，21/11，28/11 (逢星期三)

時間：下午 8:40~9:40

(D 班) 導師：Sony

日期：1/11，8/11，15/11，22/11，29/11 (逢星期四)

時間：下午 6:30~7:30 或 8:40-9:40

(E 班) 導師：Stephanie/ Misuki

日期：2/11，9/11，16/11，23/11，30/11 (逢星期五)

時間：下午 6:30~7:30 或 7:30~8:30 或 8:50~9:50

(F 班) 導師：Sony/ Misuki

日期：3/11，10/11，17/11，24/11 (逢星期六)

時間：下午 4:00~5:00 或 4:40~5:40

學費：\$300/4 堂 (1 小時) 或 \$375/5 堂 ((1 小時)

地址：會址(旺角彌敦道 720 號家樂樓 11 樓 1104-1105 室)

查詢/留位：27877311(楊小姐) 或網上報名(www.hkwto.org.hk)

肩頸腰背治療

伸展瑜珈班

導師： Joan/Alice

利用伸展帶、瑜珈磚輔助，令身體在短時間能得到休息及放鬆。將平日肩、頸、腰等積存的疲勞透過溫和方式在寧靜環境中與壓力同時消除。強化深層肌肉及體態。喚醒身體各種潛在能力如平衡、柔軟度、協調和其他機能控制。

這個課程運用了瑜珈元素及運動伸展技巧，透過不同的姿勢延展而雕塑身材，有助消除肌肉緊張。瑜珈的式子會針對某一部份肌肉及主要關節而活動，可令學員感受到絕對的能量與身心的平衡。

(A)日期：7/11，14/11，21/11，28/11 (逢星期三)

時間：下午 6:00~7:00

(B)日期：7/11，14/11，21/11，28/11 (逢星期三)

時間：下午 7:30~8:30 或 7:25-8:25

(C)日期：6/11，13/11，20/11，27/11 (逢星期二)

時間：下午 5:30~6:30 或 6:40-8:10 或 8:15-9:15

(D)日期：3/11，10/11，17/11，24/11 (逢星期六)

時間：下午 12:00-1:00 或 1:15-2:45

名額： 6-12 名

費用：\$300/4 堂 (1 小時)

或\$450/4 堂 (1.5 小時)

地址：會址(旺角彌敦道 720 號家樂樓 11 樓 1104-1105 室)

查詢/留位：27877311(楊小姐) 或網上報名(www.hkwto.org.hk)

普拉提伸展

瑜珈班

新班
招生中

導師：Alice/Summer

Pilates 是一種靜態的健身運動，此運動講求身體穩定性，動作主要在身體的核心部位發力，即腹部、背部及臀部，從而達至四肢互相平衡。除此之外，Pilates 亦可以訓練深層肌肉群，令內外層肌肉得以平衡鍛煉。

本課程導師將會教授學員在軟墊上及音樂下進行運動，透過瑜伽的肌肉鍛鍊增加筋絡舒展。揉合 Pilates 軸心鍛鍊，學員經常練習，能促進內臟功能及血液循環，強化深層肌肉，糾正日常不良姿勢，改善腰背痛問題。

(A)日期：7/11，14/11，21/11，28/11 (逢星期三)

時間：下午 5:00~6:00

(B)日期：7/11，14/11，21/11，28/11 (逢星期三)

時間：下午 6:15~7:15

(C)日期：3/11，10/11，17/11，24/11 (逢星期六)

時間：上午 10:45-12:15

名額：6-12 名

費用：\$300/4 堂或\$450/4 堂(1.5 小時)

地址：會址(旺角彌敦道 720 號家樂樓 11 樓 1104-1105 室)

查詢/留位：27877311(楊小姐)

全身伸展治療

瑜伽班

導師：Leona

透過特別設計式子及配合瑜伽呼吸法，可刺激腺體，按摩內臟鬆弛神經，肌肉及強化身體的功效。活化細胞、改善血液循環，緩解慢性疾病（如失眠、腰酸背痛、便秘、肩膊僵硬等）症狀，釋放因作息不正常所產生的壓力、提高身體自癒力，讓你放鬆自己及平靜心靈。

(A 班) 日期：5/11，12/11，19/11，26/11 (逢星期一)

時間：下午 2:00~3:15

費用：\$350/4 堂(1 小時 15 分)

(B 班) 日期：3/11，10/11，17/11，24/11 (逢星期六)

時間：下午 12:45~2:00

費用：\$350/4 堂(1 小時 15 分)

地址：會址(旺角彌敦道 720 號家樂樓 11 樓 1104-1105 室)

查詢/留位：27877311(楊小姐) 或網上報名(www.hkwto.org.hk)

肚皮舞(1)

導師：Emmy

肚皮舞是盛行於中東的舞蹈之一。在西元前一千五百年前的古埃及壁畫中即可見到肚皮舞孃的描繪。此舞蹈也成為後宮嬪妃所擅長的宮廷舞蹈，因此更加華麗。中東肚皮舞以腹部為中心，將身體肌肉分成不同的區域獨立運作並組合，形成特殊柔美的律動線條。中東肚皮舞注重情感與音樂的表達，展現出中東獨特的韻味與奔放。

中東肚皮舞需要訓練各部位的肌力，例如脖子、肩膀、手臂、腹部、腰部、臀部、腹部及大腿「個別」的肌力及靈活度。現在肚皮舞已逐漸成為女性喜愛的一項減肥運動，深受各年齡階段女性的推崇。肚皮舞動感十足，能充分鍛煉身體的很多部位及不受年齡和體型的限制。

(A 班)

日期：6/11，13/11，20/11，27/11 (逢星期二)

時間：下午 2:30~4:00 (舞碼班) (1.5 小時)

費用：\$480/4 堂

(B 班)

日期：8/11，15/11，22/11，29/11 (逢星期四)

時間：下午 7:15~8:15 (Basic 基礎訓練班)

費用：\$360/4 堂

(C 班)

日期：8/11，15/11，22/11，29/11 (逢星期四) (1 小時 15 分)

時間：下午 8:15~9:30 (Intermediate 研習精進班)

費用：\$400/4 堂

地址：會址(旺角彌敦道 720 號家樂樓 11 樓 1104-1105 室)

查詢/留位：27877311(楊小姐)

或網上報名(www.hkwto.org.hk)

肚皮舞(2)

新班
招生中

導師：Berlinda Tung

肚皮舞是盛行於中東的舞蹈之一。在西元前一千五百年前的古埃及壁畫中即可見到肚皮舞孃的描繪。此舞蹈也成為後宮嬪妃所擅長的宮廷舞蹈，因此更加華麗。中東肚皮舞以腹部為中心，將身體肌肉分成不同的區域獨立運作並組合，形成特殊柔美的律動線條。中東肚皮舞注重情感與音樂的表達，展現出中東獨特的韻味與奔放。

中東肚皮舞需要訓練各部位的肌力，例如脖子、肩膀、手臂、腹部、腰部、臀部、腹部及大腿「個別」的肌力及靈活度。現在肚皮舞已逐漸成為女性喜愛的一項減肥運動，深受各年齡階段女性的推崇。肚皮舞動感十足，能充分鍛煉身體的很多部位及不受年齡和體型的限制。

(A 班) 日期：3/11，10/11，17/11，24/11 (逢星期六)

時間：下午 12:00-1:00

(B 班) 日期：2/11，9/11，16/11，23/11 (逢星期五)

時間：下午 6:30~7:30

費用：\$360/4 堂

名額：4-8 名

地址：會址(旺角彌敦道 720 號家樂樓 11 樓 1104-1105 室)

查詢/留位：27877311(楊小姐)

或網上報名(www.hkwto.org.hk)

瑜伽伸展 +

肌筋膜放鬆

新班
招生中

導師：April Shum

肌筋膜是人體最大的網絡系統，對我們身體有至根本的影響。釋放肌筋膜對痛症問題，運動表現，長壽健康及情緒控制都帶來正面的影響。腰酸背痛主要源自於短縮的肌筋膜。本課程專為受痛症困擾及希望改善身體狀況之人士而設。導師將會教授最安全而有效的伸展及放鬆技巧，幫助學員改善柔軟度及舒緩常見痛症。

近年醫藥界發現肌筋膜在人體健康與功能上扮演重要角色，身體的免疫力原來和肌筋膜有關，腰酸背痛源自於短縮的肌膜，當中會形成一些肌激痛點。要有效處理短縮的肌膜，首先會從身體大肌肉的肌膜著手。課程會利用瑜伽磚，按摩球等來舒暢短縮的肌筋膜。

加上瑜伽的體位練習和伸展，令身體有平衡的鍛鍊。

(A 班) 日期：9/11，16/11，23/11，30/11 (逢星期五)

時間：下午 2:30~3:30

(B 班) 日期：10/11，17/11，24/11，1/12 (逢星期六)

時間：下午 2:15~3:15

(C 班) 日期：10/11，17/11，24/11，1/12 (逢星期六)

時間：下午 3:30~4:30

名額：6-10 人

費用：\$300/4 堂

地址：會址(旺角彌敦道 720 號家樂樓 11 樓 1104-1105 室)

查詢/留位：27877311(楊小姐)

或網上報名(www.hkwto.org.hk)

舒痛伸展運動

新班
招生中

瑜伽班

導師：Joan Wong

隨著年齡增長，肌肉退化、關節僵硬，加上都市人的生活忙過不停，往往會使壓力增加，神經緊張。與此同時缺乏運動、經常低頭看手機或電腦、長期站立令肌肉過勞、受傷等等，都會令肌肉內含有的酸性提高，導致激痛點的產生，破壞肌肉組織，使肌肉繃緊，導致脊椎或關節移位、骨刺、甚至神經線受壓，對身體造成永久損害。

因此，本課程導師將深入講解及指導學員利用不同的瑜伽伸展運動舒緩及改善肩、頸、腰、臀、膝等常見痛症，並即場作示範及引導學員進行正確伸展動作。有效預防痛症問題，強化肌肉的柔軟度及力量；糾正日常錯誤的姿勢，更具抗衰老作用。

A 班：

日期： 3/11， 10/11， 17/11， 24/11 (逢星期六)

時間：下午 12:00~1:00 或 2:45~3:45

費用：\$300/4 堂

B 班：

日期： 6/11， 13/11， 20/11， 27/11 (逢星期二)

時間：下午 5:30~6:30

費用：\$300/4 堂

名額：6-12 人

地址：會址(旺角彌敦道 720 號家樂樓 11 樓 1104-1105 室)

查詢/留位：27877311(楊小姐)

或網上報名(www.hkwto.org.hk)

橡筋帶健體 運動班

新班
招生中

導師：**April Shum**

橡筋帶運動的阻力訓練可改善關節靈活度，鍛鍊肌力及肌耐力，有效強化肌肉及對病後復健幫助甚大，適合不同人士需要。

利用橡筋帶作伸展動作，能促進血液循環，預防肩頸及腰背疼痛。可鍛鍊身體不同的肌肉（包括腰、腹、背、上肢及下肢的肌肉），強化肌肉力量；增強身體控制及四肢的協調性，以改善平衡力及姿勢。橡筋帶輕便易用，方便攜帶，在任何地方亦可隨時練習，有助改善肌力及姿勢，踢走痛症。

A 班：

日期：**3/11，10/11，17/11，24/11**（逢星期六）

時間：下午 **2:15~3:15**

B 班：

日期：**2/11，9/11，16/11，23/11**（逢星期五）

時間：下午 **1:15~2:15**

費用：**\$300/4 堂**

名額：**6-10 人**

地址：會址(旺角彌敦道 720 號家樂樓 11 樓 1104-1105 室)

查詢/留位：**27877311(楊小姐)**或網上報名(www.hkwto.org.hk)