

香港女教師協會

我們的

恆常興趣班

歡迎參加

香港女教師協會 會址興趣班

瑜伽伸展

利用伸展帶、瑜伽磚輔助，令身體在短時間能得到休息及放鬆。

全身伸展治療瑜伽

- 星期四下午5:50-6:50
- 星期四下午7:00-8:00

瑜伽伸展+肌筋膜放鬆運動

- 星期一下午1:00-2:00
- 星期一下午2:15-3:15
- 星期六下午2:15-3:15
- 星期六下午3:30-4:30

痛症舒緩+伸展

星期一下午5:45-6:45

肩頸腰背治療伸展瑜伽

- 星期一下午7:00-8:00
- 星期一下午8:10-9:10

陰瑜伽

星期三下午5:30-6:30

脊柱保健伸展瑜伽

星期三下午6:50-8:20

全身伸展+肌力訓練

- 星期三下午6:45-7:45
- 星期五下午2:30-4:00

樂齡伸展+肌力訓練運動班

- 星期五上午11:00-12:00
- 星期五中午12:15-1:15

舞蹈

課程由淺入深，循序漸進。旨在於輕快的音樂中，進行適量的帶氧運動，既可舒展筋骨、鬆弛神經，又可享受跳舞的樂趣。

現代排排舞

- 星期一下午3:30-5:00
- 星期一下午6:30-8:00
- 星期五下午2:30-4:00
- 星期五下午4:15-5:45
- 星期六上午9:30-11:00

★中國古典舞

- 星期二下午8:15-9:30
- 星期四下午2:00-3:30

韓流舞蹈K POP Dance

- 星期四下午7:30-8:30
- 星期五下午7:15-8:15

★中東肚皮舞Belly Dance

- 星期二下午3:00-4:30
- 星期二下午6:45-8:00
- 星期三下午2:30-4:00
- 星期四下午8:30-9:45

兒童中國古典舞

- 星期六下午5:00-6:30
星期日10:00-11:30

體適能運動

透過不同健體運動，配合輕快音樂，加上充滿動感的帶氧韻律動作，有助改善和保持良好姿勢，令您更能輕鬆地提升身體能量。

Zumba Fitness

- 星期一下午8:15-9:15
- 星期五上午10:30-11:45
- 星期五下午6:10-7:10
- 星期六下午2:05-3:05

Fat Burn Aerobics

星期五下午7:15-8:15

Dance Fitness

星期三下午7:50-8:50

Funky Dance

- 星期二下午6:00-7:50
- 星期二下午7:50-8:50
- 星期四下午6:30-7:30
- 星期五下午8:20-9:20

普拉提運動Pilates

- 星期三下午5:40-6:40
- 星期三下午6:45-7:45
- 星期六上午10:30-12:00
- 星期六下午12:15-1:45

牛春明太極拳

星期一上午10:00-11:30

學 費：380元/4堂(每堂1小時)或570元/4堂(每堂1.5小時)；試堂或單堂：110元或160元

上課地點：旺角會址(旺角彌敦道720號家樂樓11樓1104室)

報名方法：致電本會(電話：27877311) 或WhatsApp：6840 1651查詢及留位。



YOGA THERAPY

全身伸展治療瑜伽

導師：KALY

- 課堂的設計讓每個瑜伽式子組合起來達到調理身心的果效。
- 以治療痛症為目的，課堂內會以瑜伽體位法及按摩球，去舒緩身體上的痛症及如何有效地拉伸痛症部位。

A班：下午5:50~6:50 逢星期四

B班：下午7:00~8:00 逢星期四

學費：380元/4堂

110元 / 單堂或試堂

上課地址：香港女教師協會

(旺角彌敦道720號家樂樓11樓1104室)

報名或查詢

WhatsApp: 6840 1651
或掃QR Code網上報名



STRETCH YOGA+
MYOFASCIAL RELEASE

瑜伽伸展 + 肌筋膜放鬆運動

導師: APRIL SHUM

- 課堂的設計專為受痛症困擾及希望改善身體狀況之人士而設。課堂中利用瑜伽磚，按摩球等來舒暢短縮的肌筋膜。
- 配合瑜伽的體位練習和伸展，令身體有平衡的鍛鍊，幫助學員改善柔軟度及舒緩常見痛症。

A班：下午1:00~2:00 逢星期一

B班：下午2:15~3:15 逢星期一

C班：下午2:15~3:15 逢星期六

D班：下午3:30~4:30 逢星期六

學費：380元/4堂；110元 / 單堂或試堂

上課地址：香港女教師協會

(旺角彌敦道720號家樂樓11樓1104室)



報名或查詢

WhatsApp: 6840 1651
或掃QR Code網上報名



肩頸腰背 治療伸展瑜伽

導師: BRIDGET NG

- 課堂的設計利用伸展帶、瑜伽磚輔助，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。

A班：下午7:00-8:00 逢星期一

B班：下午8:10-9:10 逢星期一

學費：380元/4堂；110元 / 單堂或試堂

上課地址：香港女教師協會

(旺角彌敦道720號家樂樓11樓1104室)



報名或查詢

WhatsApp: 6840 1651
或掃QR Code網上報名



BACK CARE YOGA

脊柱保健瑜伽

導師：REGINA

- 課堂的設計以保健和修復練習。透過結合人體脊柱的生理特徵，以一系列的前曲，後彎，伸展，扭轉等瑜伽式子，有效的舒展及鍛鍊脊柱、肩膀、髋關節的靈活性和強化腰背部的深層肌肉。
- 從而達到改善及矯正不良的身體姿勢、呼吸、內臟健康等效果。

日期：逢星期三

時間：下午6:50-8:20

學費：570元/4堂；160元 /單堂或試堂

上課地址：香港女教師協會

(旺角彌敦道720號家樂樓11樓1104室)

報名或查詢

WhatsApp: 6840 1651
或掃QR Code網上報名



痛症舒緩+伸展

導師：BRIDGET NG

- 許多人因長時間維持相同姿勢，而出現肩頸僵硬、腰背疼痛等問題。
- 現透過溫和伸展動作，可釋放緊繃肌群，減少疼痛感並提升身體舒適度，課程不僅能舒緩痛症，還能提升整體健康，讓學員感受到更輕盈自在的生活！

日期：逢星期一

時間：下午5:45-6:45

學費：380元/4堂；110元/單堂或試堂

上課地址：香港女教師協會

(旺角彌敦道720號家樂樓11樓1104室)



報名或查詢



WhatsApp: 6840 1651
或掃QR Code網上報名

STRETCH+ WORK OUT

全身伸展+肌力訓練

導師: KENNIS / ALICE

- 課堂的設計運用伸展技巧，透過不同的姿勢延展，有助於放鬆全身筋骨、促進關節靈活度。
- 而一系列肌力訓練，引領您循序漸進訓練肌力與肌耐力，達至改善肌肉力量及預防慢性痛症等問題，更讓您行動起來更加輕鬆自在！

A班：下午2:30-4:00 逢星期五

B班：下午6:45-7:45 逢星期三

學費：380元/4堂；110元/單堂(1小時)

570元/4堂；160元 /單堂(1.5小時)

上課地址：香港女教師協會

(旺角彌敦道720號家樂樓11樓1104室)

報名或查詢



WhatsApp: 6840 1651

或掃QR Code網上報名



YIN YOGA

陰瑜伽

導師：REGINA

- 瑜伽的好處是能提升人們心身靈的融合和統一，也能塑造更好體型，幫助釋放壓力、舒緩緊張。
- 陰瑜伽由淺入深，可依照每個人目前身體的能力來進行，適合各種不同程度的瑜伽練習者。讓您盡情釋放身體壓力及疲勞，感受加倍的活力與健康！

日期：逢星期三

時間：下午5:30-6:30

學費：380元/4堂；110元 / 單堂或試堂

上課地址：香港女教師協會

(旺角彌敦道720號家樂樓11樓1104室)

報名或查詢

WhatsApp: 6840 1651
或掃QR Code網上報名



PILATES

普拉堤及全身伸展

導師: CHING CHING / ALICE

- Pilates是一種靜態的健身運動，與瑜伽相似，主要以身體中央部位發力，即腹部、背部和臀部。
- 普拉提練習可訓練肌肉深層肌肉群，令內外腹肌得到平衡鍛煉，更有助減少腹部脂肪並結實小腹，同時可訓練脊骨穩健性，改善都市人各種不良姿勢、腰背痛症。

A班：下午5:40~6:40 逢星期三

B班：下午6:45~7:45 逢星期三

C班：上午10:30~12:00 逢星期六

D班：中午12:15~1:45 逢星期六

學費：380元/4堂；110元/單堂(1小時)

570元/4堂；160元/單堂(1.5小時)

上課地址：香港女教師協會

(旺角彌敦道720號家樂樓11樓1104室)

報名或查詢



WhatsApp: 6840 1651

或掃QR Code網上報名



樂齡伸展+

肌力訓練運動班

導師: SALLY FONG

- 隨著年紀增長，身體各處肌肉流失、骨骼退化，甚至因代謝差讓體脂升高，身體各處會支撑力不夠開始出現變形，肌筋膜與關節也因此出現許多不適，想徹底根治解決關鍵就在「肌力」！
- 現導師帶領大家進行一系列的肌力訓練及伸展，透過簡單器材，引領您循序漸進訓練肌力與肌耐力。

日期：逢星期五

A班：上午11:00-中午12:00

B班：中午12:15-下午1:15

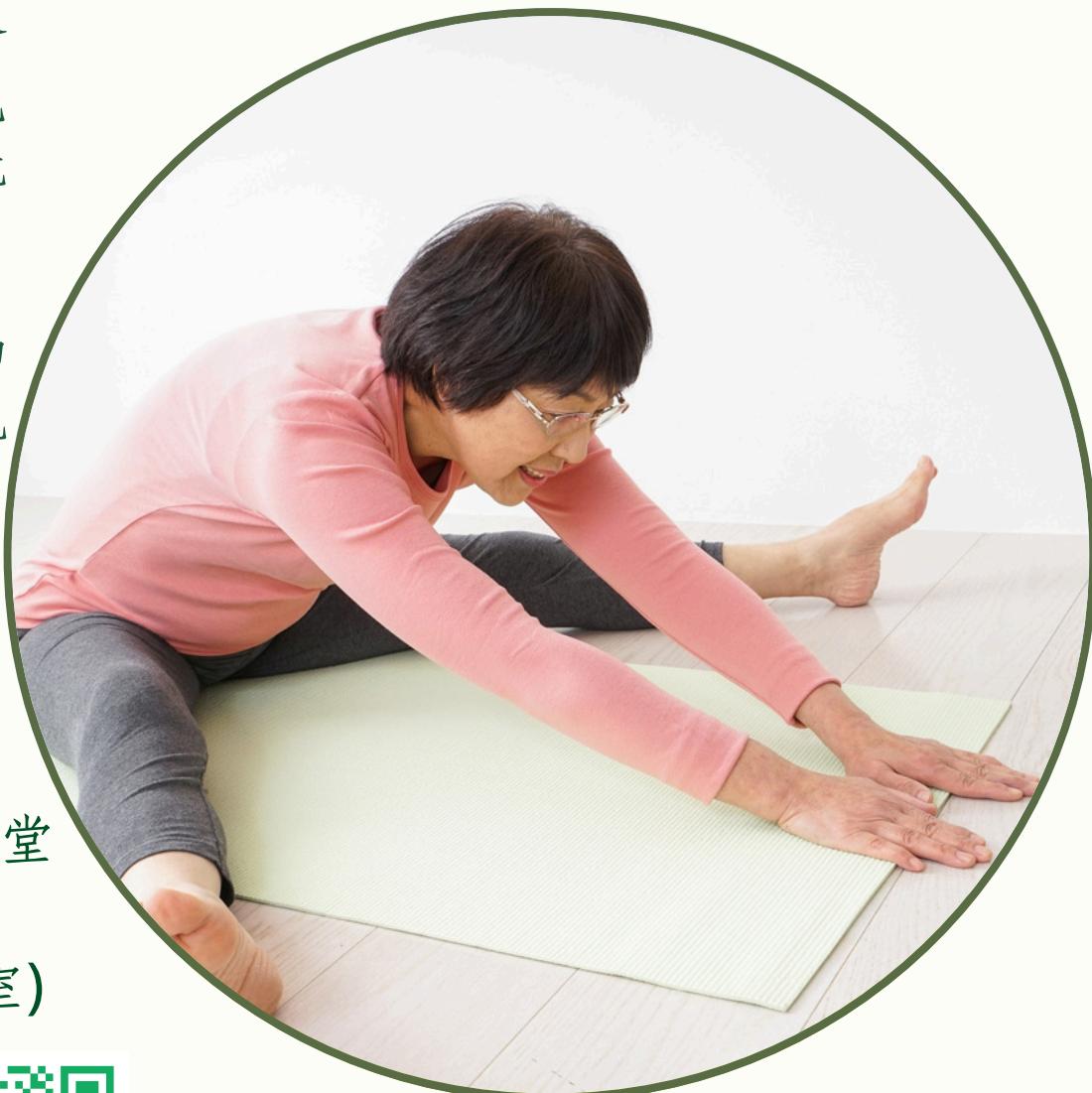
學費：380元/4堂；110元 /單堂或試堂

上課地址：香港女教師協會

(旺角彌敦道720號家樂樓11樓1104室)

報名或查詢

WhatsApp: 6840 1651
或掃QR Code網上報名



BELLY DANCE

中東肚皮舞

中東肚皮舞已逐漸成為女性喜愛的運動，深受各年齡階段女性的推崇。肚皮舞動感十足，能充分訓練各部位的肌力，例如脖子、肩膀、手臂、腹部、腰部、臀部、腹部及大腿的肌力及靈活度，同時不受年齡和體型的限制。



BASALI
BOBO

逢星期四

下午8:30~9:45



VIVIAN

逢星期三

下午2:30~4:00



BERLINDA

逢星期二

下午3:00~4:30



EVA

逢星期二

下午6:45~8:00

由淺至深，循序漸進，技巧研習+成品舞

學費：600元/4堂；160元/單堂或試堂

上課地址：香港女教師協會(旺角彌敦道720號家樂樓11樓1104室)

報名/查詢：

WhatsApp : 6840 1651 或掃QR Code網上報名



LINE DANCE 現代排排舞

導師：MARTINA LAU

現代排排舞 (Line Dance) 亦即是坊間流行的集體舞 (Group Dance)，步法簡單易學，不需舞伴。舞步種類包括：社交舞的恰恰恰(Cha Cha Cha)、華爾茲 (Waltz)、倫巴 (Rumba)、探戈 (Tango)；亦包括嘻哈(Hip Hop)、爵士舞 (Jazz)、Para Para 等。

課程分初(beginner)及中班 (improver)，由淺入深，循序漸進。旨在於輕快的音樂中，進行適量的帶氧運動，既可舒展筋骨、鬆弛神經，又可享受跳舞的樂趣。

A班：下午3:30-5:00 逢星期一(初/中班)

B班：下午6:30-8:00 逢星期一(中/高班)

C班：下午2:30-4:00 逢星期五(初班)

D班：下午4:15-5:45 逢星期五(中班)

E班：上午9:30-11:00 逢星期六(初/中班)

學費：570元/4堂(每堂1小時30分鐘)；單堂160元

上課地址：香港女教師協會

(旺角彌敦道720號家樂樓11樓1104室)



報名或查詢

WhatsApp: 6840 1651

或掃QR Code網上報名



中國古典舞

導師: EVA MING ZHU

中國古典舞是中國文化藝術的一部分，不但俱有宮廷舞蹈的富麗堂皇，也有民間舞蹈的豐富多彩。古典舞課程，是跳好古典舞的基礎，經過身韻訓練，才能達到在舞蹈過程中，把身體各部位及手、眼、身、法、步相互的協調性，增強肌肉鍛鍊、音感、柔軟度，突顯女性的姿態美。

A班：逢星期二

時間：下午8:15-9:30

B班：逢星期四

時間：下午2:00-3:30

學費：570元/4堂；單堂160元

上課地址：香港女教師協會

(旺角彌敦道720號家樂樓11樓1104室)



報名或查詢

WhatsApp: 6840 1651

或掃QR Code網上報名



K POP DANCE

韓流舞蹈

導師: SONY / KOEY

K-Pop Dance 主要分為「MV Dance」及「排舞」。「MV Dance」主要是模仿韓國歌手在音樂錄像裡的舞步，而「排舞」則由導師安排舞蹈，再配合韓國流行歌曲，跳出獨特風格。課堂會教授舞蹈的基本技巧和舞台表演的技巧，簡單易學，就算沒有舞蹈底子亦可以掌握得到。

A班：逢星期四；下午7:30~8:30

B班：逢星期五；下午7:15~8:15

學費：380元/4堂；110元/單堂或試堂

上課地址：香港女教師協會

(旺角彌敦道720號家樂樓11樓1104室)

報名或查詢



WhatsApp: 6840 1651

或掃QR Code網上報名



兒童中國古典舞

導師: EVA MING ZHU

透過輕鬆有趣的舞步和音樂節奏練習，學習中國舞蹈基本知識。並且通過舞蹈的學習，可開闊眼界、陶冶性情、挺拔形體又學到一技之長；同時把訓練寓於娛樂之中，令小朋友得到舒展身心、增強體質。

A班：逢星期六

時間：下午5:00-6:30

B班：逢星期日

時間：上午10:00-11:30

學費：570元/4堂；單堂160元

上課地址：香港女教師協會

(旺角彌敦道720號家樂樓11樓1104室)

報名或查詢

WhatsApp: 6840 1651

或掃QR Code網上報名



ZUMBA FITNESS

帶氧森巴舞

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

A班：下午8:15-9:15 逢星期一

B班：上午10:30-11:45 逢星期五

C班：下午6:10-7:10 逢星期五

D班：下午2:05-3:05 逢星期六

學費：380元/4堂；110元 / 單堂或試堂

上課地址：香港女教師協會

(旺角彌敦道720號家樂樓11樓1104室)

報名或查詢

WhatsApp: 6840 1651

或掃QR Code網上報名



導師 : ZINTMElaine

導師 : ZINTMMillie



FUNKY DANCE

帶氧健體舞

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。

導師 : Stephanie

A班 : 下午6:50~7:50 逢星期二

B班 : 下午7:50~8:50 逢星期二

導師 : Sony

C班 : 下午6:30~7:30 逢星期四

導師 : Misuki

D班 : 下午8:20~9:20 逢星期五

學費 : 380元/4堂；110元 / 單堂或試堂

上課地址 : 香港女教師協會

(旺角彌敦道720號家樂樓11樓1104室)

報名或查詢

WhatsApp: 6840 1651

或掃QR Code網上報名



DANCE FITNESS 韓流健體舞

導師: YANNIS

Dance Fitness是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：逢星期三

時間：下午7:50-8:50

學費：380元/4堂；110元 / 單堂或試堂

上課地址：香港女教師協會

(旺角彌敦道720號家樂樓11樓1104室)

報名或查詢

WhatsApp: 6840 1651

或掃QR Code網上報名



FAT BURN AEROBICS

修身帶氧運動

導師: ELAINE

帶氧消脂修身運動

- 多元內容；健康舞、拳擊運動以至HIIT等，鍛練心肺功能和有效燃燒卡路里。

修身及鍛煉肌肉訓練

- 運用槓鈴等工具，鍛練肌肉、肌耐力之餘，能有助改善身體線條。

日期：逢星期五

時間：下午7:15-8:15

學費：380元/4堂；110元 /單堂或試堂

上課地址：香港女教師協會

(旺角彌敦道720號家樂樓11樓1104室)

報名或查詢



WhatsApp: 6840 1651

或掃QR Code網上報名



牛春明太極拳

導師：牛春明太極拳團隊教練

太極拳是一門集養生術及武術於一身的高雅藝術，同時也是中華民族幾千年的珍貴文化遺產。透過柔緩的呼吸和動作協調及專注意識的訓練，達至養生保健之果效。

課程循步漸進由教授《牛春明太極拳精選九式》基礎入門開始，課程完結後，需經師傅批核進行考核，合格後有証書頒發。

日期：逢星期一

時間：上午10:00-11:30

費用：400元/4堂或體驗課120元

上課地址：香港女教師協會
(旺角彌敦道720號家樂樓11樓1104室)

報名或查詢



WhatsApp: 6840 1651

或掃QR Code網上報名



香港女教師協會



香港女教師協會

Hong Women Teachers' Orga

報名方法：

WhatsApp : 6840 1651

或掃QR Code網上報名

歡迎您參加

