

~會址興趣班~

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
全身伸展 治療瑜珈班 下午 2:00-3:15	肚皮舞 下午 2:30~4:00	普拉提瑜珈班 下午 5:00-6:00 6:15-7:15	Zumba Fitness 下午 11:00-12:00	瑜伽伸展及 肌筋膜放鬆班 下午 2:30-3:30	現代排排舞 上午 9:45~10:45 9:45~11:15
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	肩頸腰治療伸展 瑜珈班 下午 6:00~7:00 7:30~8:30 7:25-8:25	Funky Dance 上午 10:00-11:00 下午 6:30-7:30	K-Pop Dance 下午 5:15~6:30	帶氧健體伸展班 上午 10:30-12:00
Slim Dance 下午 7:30~8:30	肩頸腰治療伸展 瑜珈班 下午 5:15-6:15 6:40~8:10 8:15-9:15	Funky Dance 下午 8:40~9:40	K-Pop Dance 下午 7:30~8:30	肚皮舞 下午 6:30~7:30 8:30-9:30	全身伸展 治療瑜珈班 下午 12:45-2:00
Funky Dance 下午 6:15~7:15 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 7:15~8:15 8:15~9:30	現代排排舞 下午 4:30~6:00	肩頸腰治療 伸展瑜珈班 下午 1:15~ 2:45
	Slim Dance 下午 8:20~9:20			Funky Dance 下午 6:30~7:30 7:30-8:30 8:30-9:30	瑜伽伸展及 肌筋膜放鬆班 下午 2:15-3:15 3:30-4:30
				Zumba Fitness 下午 7:30~8:30 7:45~8:45	Slim Dance 下午 2:30~3:30
				Slim Dance 下午 8:45~9:45	Funky Dance 下午 4:00~5:00

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：\$280/4 堂(1 小時)或\$420/4 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.hkwto.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，我們便會為您們配對專業的導師，只要是您們想學的課程，我們都可配合！

費用：\$280/4 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，能夠集中鍛鍊腰，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：9/7，16/7，23/7，30/7，6/8 (逢星期一)

時間：下午 7:30~8:30

(B)日期：10/7，17/7，24/7，31/7 (逢星期二)

時間：下午 8:20~9:20

(C)日期：4/7，11/7，18/7，25/7 (逢星期三)

時間：下午 8:40~9:40

(D)日期：6/7，13/7，20/7，27/7 (逢星期五)

時間：下午 8:45~9:45

(E)日期：7/7，21/7，28/7，4/8 (逢星期六)

時間：下午 2:30~3:30

名額： 6-12 名 費用：\$280/ 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

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： 10/7，17/7，24/7，31/7 (逢星期二)

時間：下午 8:35~9:35

名額： 6-12 名

費用：\$280/ 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-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 班)日期： 5/7，12/7，19/7，26/7 （逢星期四）

時間：下午 7:30~8:30

(B 班)日期： 6/7，13/7，20/7，27/7 （逢星期五）

時間：下午 5:15~6:30

名額： 5-8 名

費用：\$280/ 4 堂或\$360/4 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)

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。

(A)日期：7/7，14/7，21/7，28/7 (逢星期六)

時間：上午 10:30~12:00

(B)日期：7/7，14/7，21/7，28/7 (逢星期六)

時間：下午 2:00~3:30

名額：6-8 名

費用：\$420/ 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)

自由快樂 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！

日期：**6/7，13/7，20/7，27/7 (逢星期五)**

時間：**下午 7:45~8:45 或 7:30-8:30**

名額：**6-12 名**

費用：**\$280/ 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)**

全身伸展及提昇姿勢班

在 **Zumba** 堂後，每人的新陳代謝率已被有效地提升了。這時候就是做腹肌鍛煉 (**Core Strengthening**) 和全身肌肉伸展 (**Stretching**) 的最佳時機，可以幫助糾正身體的姿勢和減少痛症，對身體的益處事半功倍。在 **Zumba** 後的 **60** 分鐘，我們會有四分之一時間做輕鬆腹肌鍛煉，其餘四分之三時間做全身肌肉伸展。所有伸展動作會在輕鬆的音樂下進行，令你更能輕鬆地提升身體能量。

歡迎你齊來享受 **Zumba** 舞蹈運動以及全身肌肉伸展等等所帶給你身體正面的改變！

日期：**6/7，13/7，20/7，27/7 (逢星期五)**

時間：**下午 8:45~9:45**

名額：**6-12 名**

費用：**\$280/ 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)**

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：7/7，14/7，21/7，28/7 (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：9/7，16/7，23/7，30/7 (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：6/7，13/7，20/7，27/7 (逢星期五)

時間：下午 4:30 ~6:00 (初班)

名額：6-10 名

費用：\$280/4 堂或\$420/4 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/Suki

日期：9/7，16/7，23/7，30/7 (逢星期一)

時間：下午 6:15-7:15 或 7:30-8:30 或 8:45~9:45

(B 班) 導師：Stephanie

日期：3/7，10/7，17/7，24/7 (逢星期二)

時間：下午 6:30~7:30 或 7:30~8:30

(C 班) 導師：Misuki

日期：4/7，11/7，18/7，25/7 (逢星期三)

時間：下午 8:40~9:40

(D 班) 導師：Sony

日期：5/7，12/7，19/7，26/7 (逢星期四)

時間：下午 6:30~7:30 或 8:40-9:40

(E 班) 導師：Stephanie、Suki、Regina

日期：6/7，13/7，20/7，27/7 (逢星期五)

時間：下午 6:30~7:30 或 7:30~8:30 或 8:45~9:45

(F 班) 導師：Sony/ Misuki/ Suki

日期：7/7，14/7，21/7，28/7 (逢星期六)

時間：下午 4:00~5:00 或 2:30-3:30

名額：6-12 名 學費：\$280/4 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

利用大毛巾、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)日期：4/7，11/7，18/7，25/7 (逢星期三)

時間：下午 6:00~7:00

(B)日期：4/7，11/7，18/7，25/7 (逢星期三)

時間：下午 7:30~8:30 或 7:25-8:25 或 8:35-9:35

(C)日期：3/7，10/7，17/7，24/7 (逢星期二)

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

(D)日期：7/7，14/7，21/7，28/7 (逢星期六)

時間：下午 1:15-2:45

名額：6-12名

費用：\$280/4堂(1小時) 或\$420/4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

導師：Alice

透過瑜伽的肌肉鍛鍊增加筋絡舒展，促進內臟功能及改善血液循環；柔合普拉提軸心鍛鍊。有助改善腰背痛、日常不良姿勢、強化深層肌肉、體態及腰脊問題。

(A)日期：4/7，11/7，18/7，25/7 (逢星期三)

時間：下午 5:00~6:00

(B)日期：4/7，11/7，18/7，25/7 (逢星期三)

時間：下午 6:15~7:15

名額：6-12 名

費用：\$280/4 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)

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：9/7，16/7，23/7，30/7 (逢星期一)

時間：下午 2:00~3:15

費用：\$320/4 堂(1 小時 15 分)

(B 班) 日期：7/7，14/7，21/7，28/7 (逢星期六)

時間：下午 12:45~2:00

費用：\$340/4 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：3/7，10/7，17/7，24/7，31/7 (逢星期二)

時間：下午 2:30~4:00 (舞碼班) (1.5 小時)

費用：\$550/5 堂

(B 班)

日期：5/7，12/7，26/7 (逢星期四)

時間：下午 7:15~8:15 (Basic 基礎訓練班)

費用：\$240/3 堂

(C 班)

日期：5/7，12/7，26/7 (逢星期四)

時間：下午 8:15~9:30 (Intermediate 研習精進班)

費用：\$270/3 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)

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：7/7，14/7，21/7，28/7 (逢星期六)

時間：下午 2:00-3:00

(B 班) 日期：6/7，13/7，20/7，27/7 (逢星期五)

時間：下午 6:30~7:30 或 8:30-9:30

費用：\$320/4 堂 名額：6-8 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

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：6/7，13/7，20/7，27/7 (逢星期五)

時間：下午 2:30~3:30

費用：\$280/4 堂

(B 班) 日期：7/7，14/7，21/7，28/7 (逢星期六)

時間：下午 2:15~3:15

費用：\$280/4 堂

(C 班) 日期：7/7，14/7，21/7，28/7 (逢星期六)

時間：下午 3:30~4:30

費用：\$280/4 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)