

~會址興趣班~

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
全身伸展 治療瑜珈班 下午 2:15-3:15	Funky Dance 下午 6:30~7:30	肩頸背痛治療 伸展瑜珈班 下午 12:15~1:15 下午 1:30~2:30	無極養生功 下午 11:00-12:30 下午 2:00~3:30	肚皮舞 下午 5:00~6:00	現代排排舞 上午 9:45~10:45 9:45~11:15	化妝護膚 美容班 上午 10:00~1:00
現代排排舞 下午 3:45~5:15 6:30~8:00	Funky Dance 下午 7:30~8:30	普拉提瑜珈班 下午 5:00-6:00 下午 6:15-7:15	K-Pop Dance 下午 5:00~6:00	Funky Dance 下午 6:30~7:30	全身伸展 治療瑜珈班 下午 12:45-1:45	面部穴位 刮痧班 上午 10:00~12:00
現代排排舞 下午 7:00~8:00 8:00~9:00	Funky Dance 下午 8:30~9:30	肩頸腰治療 伸展瑜珈班 下午 7:25~8:25	Funky Dance 下午 6:00~7:00	Funky Dance 下午 7:30~8:30	肩頸腰治療 伸展瑜珈班 下午 2:10~3:40	肚皮舞 上午 11:00~12:00
Funky Dance 下午 9:10~10:10	Zumba Fitness 下午 8:30~9:30	Funky Dance 下午 8:40~9:40	肚皮舞 下午 7:15~8:15 8:15~9:30	Funky Dance 下午 8:30~9:30	Funky Dance 下午 4:00~5:00	保健及按摩 工作坊 下午 2:00~4:00

上課地點：旺角會址(旺角西洋菜南街 101 號金德行 4 樓) 每班名額：6~14 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.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位同工參加及款項一旦繳交，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 9 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：\$280/4 堂 報名/查詢：27877311(楊小姐)



K-Pop Dance

導師： Sony

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。

日期：6/4，13/4，20/4，27/4 (逢星期四)

時間：下午 5:00~6:00

名額：5-8 名

費用：\$280/4 堂

地址：會址(旺角西洋菜街 101 號金德行 4 樓)

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 Wong

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！

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 30 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：2/5，9/5，16/5，23/5 (逢星期二)

時間：下午 8:30~10:00

名額：10 名 費用：\$420/4 堂

地址：會址(旺角西洋菜街 101 號金德行 4 樓)

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

早期的排排舞於西方舞，多採用鄉謠音樂。現代的排排舞已兼用了其他音樂如拉丁、爵士、甚至中西流行曲。並且加入了許多元素：如社交舞的恰恰恰 (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。所以現代流行的排排舞已經變得非常多姿多采。

(A 班)日期：1/4，8/4，22/4，29/4 (逢星期六)

時間：上午 9:30~10:30 或 10:30~12:00 或 9:45-11:15

名額：8 名 費用：\$280/4 堂或\$420/4 堂

(B 班)日期：3/4，10/4，24/4，8/5 (逢星期一)

時間：下午 3:45~5:15 或 6:30~8:00 或 7:00~8:00

名額：10 名 費用：\$280/4 堂或\$420/4 堂

地址：會址(旺角西洋菜街 101 號金德行 4 樓)

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

中國扇舞

導師：Martina Lau

扇舞的舞姿生動活潑，又能表現出中國舞的古典優雅。本課程將會教導扇的執法和運用，採用耳熟能詳的中國曲調，配上簡單的中國舞步法，透過舞蹈小品來練習不同的動作組合。

舞蹈所用的扇會由導師提供。

日期：3/4，10/4，24/4，8/5 (逢星期一)

時間：下午 6:30~8:00

名額：8 名 費用：\$280/4 堂

地址：會址(旺角西洋菜街 101 號金德行 4 樓)

查詢/留位：27877311(楊小姐)

或網上報名(www.hkwto.org.hk)

Funky Dance

導師：Stephanie/Sony/Misuki

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) 日期：11/4，18/4，25/4，2/5 (逢星期二)
時間：下午 6:30~7:30 或 7:30~8:30 或 8:30~9:30

(B 班) 日期：5/4，12/4，19/4，26/4 (逢星期三)
時間：下午 8:40~9:40

(C 班) 日期：6/4，13/4，20/4，27/4 (逢星期四)
時間：下午 6:00~7:00

(D 班) 日期：7/4，21/4，28/4，5/5 (逢星期五)
時間：下午 6:30~7:30 或 7:30~8:30

(E 班) 日期：1/4，8/4，22/4，29/4 (逢星期六)
時間：下午 4:00~5:00

(F 班) 日期：8/5，15/5，22/5，29/5 (逢星期一)
時間：下午 9:10~10:10

名額：10 名 學費：\$280/4 堂(1 小時)

地址：會址(旺角西洋菜街 101 號金德行 4 樓)

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：Alice/Joan

利用大毛巾、伸展帶、瑜伽磚輔助，令身體在短時間內能得到休息及放鬆。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：5/4，12/4，19/4，26/4 (逢星期三)

時間：下午 12：15-1：15 或 1:30~2:30

(B)日期：5/4，12/4，19/4，26/4 (逢星期三)

時間：下午 7:25~8:25

(C)日期：1/4，8/4，22/4，29/4 (逢星期六)

時間：上午 11:30-12:30 或 12:45~1:45

(D)日期：1/4，8/4，22/4，29/4 (逢星期六)

時間：下午 2:10-3:40

名額：10名

費用：\$280/4堂(1小時) 或\$420/4堂(1.5小時)

地址：會址(旺角西洋菜街101號金德行4樓)

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 / Leona

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：5/4，12/4，19/4，26/4 (逢星期三)

時間：下午 5:00~6:00

費用：\$280/4 堂

(B)日期：5/4，12/4，19/4，26/4 (逢星期三)

時間：下午 6:15~7:15

費用：\$280/4 堂

名額：10 名

地址：會址(旺角西洋菜街 101 號金德行 4 樓)

查詢/留位：27877311(楊小姐)

或網上報名(www.hkwto.org.hk)

肚皮舞

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：6/4，13/4，20/4，27/4 (逢星期四)

時間：下午 7:15~8:15(Basic 基礎訓練班)

費用：\$320/4 堂

(B 班)日期：6/4，13/4，20/4，27/4 (逢星期四)

時間：下午 8:15~9:30(Intermediate 研習精進班)

費用：\$360/4 堂 名額：10~12 名

地址：會址(旺角西洋菜街 101 號金德行 4 樓)

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：3/4，10/4，24/4，8/5 (逢星期一)

時間：下午 2:00~3:15

(B 班) 日期：1/4，8/4，22/4，29/4 (逢星期六)

時間：上午 11:30-12:30 或下午 12:45~1:45

費用：\$280/4 堂，\$320/4 堂(1 小時 15 分)

地址：會址(旺角西洋菜街 101 號金德行 4 樓)

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

無極養生功

導師：陸惠儀

武當無極養生功乃武當山獨門養生之寶，世代祕傳於武當山道人之中，外間難得一見。承傳至（武當山龍門派廿八代傳人，第一位俗家弟子）時候，才能公諸於世。

此功法動靜結合，能提高人體生理機能促進新陳代謝，對發展全身肌肉的耐力及關節的靈活性、彈力及脊柱的柔硬性有顯著作用。功法特式是旋轉疏通，可強化人體大中細血管的內外微循環及淋巴系統，亦即是疏通到中醫及針灸所講的經絡穴道，從而達到養生保健及美容功效。

功法呼吸自然，手法動作瀟灑飄逸如流水行雲，功效立竿見影，安全舒暢。

(A 班)日期：6/4，13/4，20/4，28/4 (逢星期四)

時間：上午 11:00~12:30

(B 班)日期：6/4，13/4，20/4，28/4 (逢星期四)

時間：下午 2:00~3:30

費用：\$320/4 堂

名額：10 人

地址：會址(旺角西洋菜街 101 號金德行 4 樓)

查詢/留位：27877311(楊小姐)

或網上報名(www.hkwto.org.hk)

肚皮舞

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：7/4，21/4，28/4，5/5 (逢星期五)

時間：下午 5:00~6:00

(B 班) 日期：2/4，9/4，23/4，30/4 (逢星期日)

時間：上午 11:00~12:00

費用：\$320/4 堂 名額：5-8 名

地址：會址(旺角西洋菜街 101 號金德行 4 樓)

查詢/留位：27877311(楊小姐)

或網上報名(www.hkwto.org.hk)