~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 12:30-1:30	肚皮舞 下午 2:30~4:00	普拉堤瑜伽班 下午 3:45-4:45 5:00-6:00 6:15-7:15 7:25-8:25	帶氧健體伸展班 下午 5:30-7:00	橡筋帶健體運動班 下午 12:45-1:45	現代排排舞 上午 9:30~11:00 11:45~12:45
全身伸展 治療瑜珈班 下午 2:00-3:15	舒痛伸展運動 瑜伽班 下午 5:30~6:30	肩頸腰治療 伸展瑜珈班 下午 5:50~6:50 7:25-8:25 7:00~8:00 8:05-9:05	Funky Dance 上午 10:00-11:00 ---------- 下午 6:30-7:30	瑜伽伸展及肌筋膜 放鬆班 下午 12:45-1:45 2:00-3:00	普拉堤瑜伽班 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	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	K-Pop Dance 下午 7:30~8:30	全身伸展 治療瑜珈班 下午 3:15-4:30	流瑜伽 下午 12:30~2:00
Slim Dance 下午 7:30~8:30	Funky Dance 下午 6:30~7:30 7:30~8:30 8:30-9:30	Slim Dance 下午 9:15~10:15	Bollywood Dance 下午 8:35~9:35	瑜伽治療 Yoga Therapy 下午 5:00~6:00 6:15-7:15	全身伸展治療瑜珈班 下午 1:00-2:30
Funky Dance 下午 6:30-7:30 8:45-9:45	Bollywood Dance 下午 8:35~9:35		Funky Dance 下午 8:35~9:35	現代排排舞 下午 4:30~6:00	舒痛伸展 運動瑜伽班 下午 2:45~ 3:45
			肚皮舞 下午 7:15~8:15 8:15~9:30	K Pop Dance 下午 5:15-6:15	Zumba Fitness 下午 2:45-3:45
				Funky Dance 下午 6:30~7:30 7:30-8:30	瑜伽伸展及 肌筋膜放鬆班 下午 3:30-4:30 4:45-5:45
				Zumba Fitness 下午 7:30~8:30 7:45~8:45	橡筋帶健體運動班 下午 4:45-5:45
				Funky Dance 下午 8:50~9:50	Funky Dance 2:45-3:45 或 4:00-5:00

星期日特別課程：

1. Kids Dance 兒童舞蹈班　　下午 12:00-1:00 及 1:00-2:00
2. Funky Dance　　下午 1:00-2:00
3. 瑜伽治療 Yoga Therapy　　下午 1:00-2:00 及 3:15-4:15
4. 親子瑜伽伸展運動班　　下午 2:15-3:15

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.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。

香港女教師協會

Slim Dance

導師： Misuki/Sony

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，腹及大腿的柔勒度、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：**8/7，15/7，22/7，29/7　　(逢星期一)**
　　時間：下午 **7:30~8:30**

(B)日期：**4/7，11/7，18/7，25/7 (逢星期四)**
時間：下午 **8:30-9:30**

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)**

香港女教師協會

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： **4/6，11/6，18/6，25/6 (逢星期二)**
時間：下午 **8:30~9:30**
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)**

香港女教師協會

流瑜伽

導師：晶晶

流瑜伽是時下很流行的一種瑜伽，在練習的過程中以行如流水般流暢的動作組合來強健身體，它比較側重伸展性，力量性，柔韌性，耐力，平衡性，專注力的全面鍛煉。它的體式之間的銜接給人一氣呵成之感。**Flow Yoga** 中的 **Flow** 意為「流水」，所以稱「流瑜伽」，即動作像流水一樣，緩慢流暢，當流水遇到岩石時，會激起浪花，流瑜伽也穿插有快速的節拍性動作組合。

它是一種動態的瑜伽風格，將瑜伽體式與吸氣和呼氣相結合，充滿節奏的練習，流瑜伽課傾向為富有活力和帶氧運動，適用想透過瑜伽增強體能、改善肌肉線條和增強集中力的學員。

(A 班) 日期：**6/7，13/7，20/7，27/7 (逢星期六)**
時間：上午 **9:30-10:30**
費用：**$300/4** 堂

(B 班)日期：**6/7，13/7，20/7，27/7　(逢星期六)**
時間：下午 **1:00~2:30**
費用：**$450/4** 堂

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

香港女教師協會

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：**4/7，11/7，18/7，25/7 (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)**

香港女教師協會

舒痛伸展運動瑜伽班

導師：Joan Wong/Leona

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：**6/7，13/7，20/7，27/7　(逢星期六)**

時間：下午 **2:45~3:45** 或 **1:00-2:30**

費用：**$300/4** 堂或**$450/4** 堂**(1.5** 小時**)**

B 班

日期：**2/7，9/7，16/7，23/7，30/7(逢星期二)**

時間：下午 **5:30~6:30**　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)**

香港女教師協會

印度舞 Bollywood Dance

導師：Mabel Chow

寶萊塢 **(Bollywood)** 於 **20** 世紀 **30** 年代始於孟買，是現今印度的主流電影。電影以印地語為主要語言，兼有歌舞場面。早期的寶萊塢電影中，舞蹈主要是根據印度舞蹈编排的。在現代電影裡，印度舞蹈的元素已開始和西方舞蹈風格相融合。

Bollywood Dance 現在已經成為國際人士所喜愛的舞蹈之一。課程將會教授寶萊塢熱門歌曲，由淺入深，適合任何人士，沒有舞蹈基礎亦可參加。而 **Bollywood Dance Cardio** 是以訓練心肺功能為主，採用充滿活力的寶萊塢音樂和簡單的舞蹈進行。除了增強心肺功能，亦幫助減肥和緩解壓力。

Bollywood Dance Cardio

日期：**4/7，11/7，18/7，25/7 (逢星期四)**

時間：下午 **8:35** 至 **9:35**

費用：**$300/4** 堂　　名額：　**4-10** 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)**

香港女教師協會

Zumba Fitness

導師： Regina /Stephanie/Sony

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：5/7，12/7，19/7，26/7 (逢星期五)

時間：下午 7:45~8:45 費用：$300/ 4 堂

導師：Stephanie

(B 班)日期：5/7，12/7，19/7，26/7 (逢星期五)

時間：下午 7:30-8:30 費用：$300/ 4 堂

導師：Sony

(C 班)日期：6/7，13/7，20/7，27/7 (逢星期六)

時間：下午 2:45-3:45

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)

香港女教師協會

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：4/7，11/7，18/7，25/7 (逢星期四)

時間：下午 7:30~8:30

(B)日期：5/7，12/7，19/7，26/7 (逢星期五)

時間：下午 5:15~6:15

名額： 5-12 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)

香港女教師協會

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：6/7，13/7，20/7，27/7 (逢星期六)
時間：上午 9:30~10:30(初班)
上午 10:30~11:00 (中班)
上午 11:45 ~12:45(初班)

(B 班)日期：8/7，15/7，22/7，29/7 (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：5/7，12/7，19/7，26/7 (逢星期五)
時間：下午 4:30 ~6:00 (中班)

名額：6-10 名
費用：$300/4 堂(1 小時)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)

香港女教師協會

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：8/7，15/7，22/7，29/7　(逢星期一)
時間：中午 12:30-1:30 或 6:30-7:30 或 7:30~8:30 或 8:45~9:45
學費：$300/4 堂

(B 班) 導師：Stephanie
日期：2/7，9/7，16/7，23/7，30/7　(逢星期二)
時間：下午 6:30~7:30 或 7:30~8:30 或 8:30-9:30
學費：$375/5 堂

(C 班) 導師：Misuki
日期：3/7，10/7，17/7，24/7，31/7 (逢星期三)
時間：下午 8:40~9:40
學費：$375/5 堂

(D 班) 導師：Sony
日期：4/7，11/7，18/7，25/7　(逢星期四)
時間：上午 10:00-11:00 或下午 6:30~7:30 或 8:35-9:35
學費：$300/4 堂

(E 班) 導師：Stephanie/ Misuki
日期：5/7，12/7，19/7，26/7　(逢星期五)
時間：下午 6:30~7:30 或 7:30~8:30 或 8:50~9:50
學費：$300/4 堂

(F 班) 導師：Sony/ Misuki
日期：6/7，13/7，20/7，27/7　(逢星期六)
時間：下午 2:45-3:45 或 4:00~5:00 或 4:40~5:40
學費：$300/4 堂

(G 班) 導師： Misuki
日期：7/7，14/7，21/7，28/7　(逢星期日)
時間：下午 1:00~2:00
學費：$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)

香港女教師協會

肩頸腰背治療

伸展瑜伽班

導師： Joan

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。

這個課程運用了瑜伽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。瑜伽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 班)日期：3/7，10/7，17/7，24/7，31/7 (逢星期三)
時間：下午 5:50-6:50

(B 班)日期：3/7，10/7，17/7，24/7，31/7 (逢星期三)
時間：下午 7:00~8:00

(C 班)日期：3/7，10/7，17/7，24/7，31/7 (逢星期三)
時間：下午 8:05~9:05

(D 班)日期：2/7，9/7，16/7，23/7，30/7 (逢星期二)
時間：下午 5:30~6:30

(E 班)日期：2/7，9/7，16/7，23/7，30/7 (逢星期二)
時間：下午 6:40-8:10

(F 班)日期：2/7，9/7，16/7，23/7，30/7 (逢星期二)
時間：下午 8:15-9:15

費用：$375/5 堂 (1 小時) 或$565/5 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)

香港女教師協會

普拉堤伸展瑜珈班

導師：Alice/晶晶

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 班)日期：3/7，10/7，17/7，24/7，31/7　(逢星期三)
時間：下午 3:45~4:45

(B 班)日期：3/7，10/7，17/7，24/7，31/7　(逢星期三)
時間：下午 5:00~6:00

(C 班)日期：3/7，10/7，17/7，24/7，31/7　(逢星期三)
時間：下午 6:15~7:15

(D 班)日期：3/7，10/7，17/7，24/7，31/7　(逢星期三)
時間：下午 7:25~8:25

(E 班)日期：6/7，13/7，20/7，27/7　(逢星期六)
時間：上午 9:30-10:30

(F 班)日期：6/7，13/7，20/7，27/7　(逢星期六)
時間：上午 10:45-12:15

費用：$375/5 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)

香港女教師協會

肚皮舞 Belly Dance

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。

導師：Emmy

(A 班)日期：2/7，9/7，16/7 (逢星期二)
時間：下午 2:30~4:00　(舞碼班)　(1.5 小時)
費用：$360/3 堂

(B 班) 日期：4/7，11/7，18/7，25/7 (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：4/7，11/7，18/7，25/7 (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

導師：Berlinda Tung

(A 班) 日期：6/7，13/7，20/7，27/7　(逢星期六)
時間：下午 2:45-3:45

(B 班) 日期：5/7，12/7，19/7，26/7　(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)

香港女教師協會

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：**5/7，12/7，19/7，26/7　(逢星期五)**
時間：下午 **12:45~1:45** 或 **2:00-3:00**
費用：**$300/4** 堂

(B 班)日期：　**6/7，13/7，20/7，27/7　(逢星期六)**
時間：下午 **3:30~4:30** 或 **4:45-5:45**
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**)

香港女教師協會

橡筋帶健體運動班

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：**6/7，13/7，20/7，27/7** (逢星期六)

時間：下午 **4:45~5:45**

學費：**$300/4** 堂

B 班

日期：**5/7，12/7，19/7，26/7** (逢星期五)

時間：下午 **12:45~1:45**

學費：**$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**)

香港女教師協會與 Wave Dance Studio 合辦

空中瑜伽

Aerial Yoga

Aerial Yoga 空中瑜伽又名 **Anti-gravity Yoga** 反重力瑜伽。利用空中布繩索輔助卸去部份身體重力練習瑜伽式子，加強身體平衡和協助伸展，離地進行及反重力完成一系列動作。而且空中布繩索輔助可以矯正伸展脊椎和釋放關節之間壓力，並通過地心吸力原理達致深層伸展，有助暢通經脈，令血氣運行全身，對通淋巴及紓緩肩頸背痛精神更放鬆。

初班將於低空進行反重力簡單伸展動作，利用空中布繩索輔助可以矯正伸展脊椎和釋放關節之間壓力，於不平衡情況下鍛鍊深層肌肉"穩"固關節。 些課程沒有空中動作，適合初學者入門。

A 班

日期：**5/7，12/7，19/7，26/7 (逢星期五)**

時間：下午 **6:30~7:30**

B 班

日期：**5/7，12/7，19/7，26/7 (逢星期五)**

時間：下午 **7:45~8:45**

費用：**$400/4 堂**

名額：**6-10 人**

地址：**Wave Dance Studio**

九龍觀塘開源道 54 號豐利中心 9 樓 915 室

(觀塘地鐵站 B1 出口，步行 5 分鐘)

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

香港女教師協會

Kids Dance

兒童舞蹈班

導師：Misuki

課程目的訓練小朋友身體肌肉的協調，使他們能於舞蹈中尋找自我、增加自信心及表演慾，培養小朋友從小對舞蹈產生興趣，訓練音樂節奏感，幫助小朋友發展其想像力，讓兒童自我認識，表達內心情感以培養個人情操及鍛練優雅的體態和氣質。

Jazz Dance 課程主要讓年幼的學員在舞蹈及音樂的引領下，配合整體的活動：包括腦、身體、視覺、手足的反應，從舞步中提昇集中力及協調性，促進身、心健康發展。同時透過舞動表現自我，增強群體適應力、學習與朋輩共處，提升幼兒的學習及反應能力。

K Pop Dance 課程將利用流行的韓國音樂，教導小朋友的基礎舞蹈技巧，訓練身體的協調及靈活性，透過舞步指導小朋友的節奏感。

Jazz Dance

(A 班) 日期：**7/7，14/7，21/7，28/7 (逢星期日)**
時間：下午 **12:00~1:00**

K Pop Dance

(B 班)日期：**7/7，14/7，21/7，28/7 (逢星期日)**
時間：下午 **1:00~2:00**

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)**

香港女教師協會

親子瑜伽伸展運動班

導師：晶晶

親子瑜伽伸展運動班是一個健康的親子或家庭活動，藉著家長與子女一起學習瑜珈動作，帶動親子間的瞭解、互愛及和諧的關係。而透過伸展運動可以增加兒童身體適當柔韌度、改善個人姿勢，對增高、預防脊椎側彎及強化肌肉、練習平衡有一定幫助。
很多研究都發現練習瑜珈動作可以提昇孩子的學業成績，原因是透過練習瑜珈的靜心動作及呼吸法，可以令孩子專注其身體及動作，提昇孩子的專注力及敏感度。另外透過很多按摩內臟的瑜珈動作可以改善孩子駝背、上呼吸道敏感、改善腸胃道功能及減低過肥的危險，令孩子身高、體型及整個身體有更健康及均衡的成長。對家長而言，親子瑜珈更是一項可以減壓輕鬆的伸展放鬆運動。

日期：**7/7，14/7，21/7，28/7 (逢星期日)**
時間：下午 **2:15~3:15 或 4:30-5:30**
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**)

香港女教師協會

全身伸展治療瑜伽班

導師：Leona

日常中工作量繁重，積聚疲勞，令肩、頸、腰背出現各種痛症。本課程透過特別設計的式子，結合串連流動的瑜珈動作，再配合瑜伽呼吸法與伸展動作，讓學員可釋放因作息不正常所產生的壓力、提高身體自癒力，放鬆自己及平靜心靈。

這一系列動作可延展肌肉、增強核心力量、強化內在器官與排毒，幫助活化細胞、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，每堂練習均有不同的主題，例如後彎、打開髖關節、前彎等。

(A 班) 日期：**8/7，15/7，22/7，29/7 (逢星期一)**
時間：下午 **2:00~3:30**
費用：**$450/4 堂(1 小時 30 分)**

(B 班)日期：**6/7，13/7，20/7，27/7** **(逢星期六)**
時間：下午 **1:00~2:30**
費用：**$450/4 堂(1 小時 30 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**)

香港女教師協會

瑜伽治療 Yoga Therapy

導師：Polly Tang

簡介：

Yoga Therapy 的設計讓每個瑜伽式子(動作姿態)組合起來達到調理身心的果效，專注於身體的需要，留意內在的變化。沒有高難度的動作的需要，但需要你全心的投入，目標只放於身心的整合。在練習的過程中，可以讓您懂得放鬆身心、享受呼吸和認識內在的身心反應和知覺。

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包括頸痛、腰背痛、坐骨神經痛、膝關節痛及肩頸痛，及如何有效地拉伸痛症部位。

A 班：星期五

日期：**21/6，28/6，5/7，12/7**

時間：下午 **6:15-7:15**

B 班：星期五

日期：**21/6，28/6，5/7，12/7**

時間：下午 **5:00-6:00**

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**)

香港女教師協會

~親子肚皮舞 Belly Dance~

導師：Emmy

這個開心暑假，非一般的體驗，豐富對舞蹈和藝術的視野，大人小朋友齊齊增加腦部及身體協調性、節奏感、平衡力和集中力，培養對跳舞的興趣。

家長們與子女一齊動動手，踢踢腳，學習富特色的肚皮舞吧！家長可以與子女一同感受異地風情。透過練舞的過程，可訓練小朋友的聆聽、團隊協作、自律性等能力；父母亦可趁機舒展筋骨、消脂健美。今個暑假，讓學習變得「國際化」！

日期：14/7，21/7，28/7，4/8，11/8，18/8 (逢星期日)

(A 班)時間：上午 11:30~12:45

(B 班)時間：下午 2:00~3:15

(C 班)時間：下午 3:30~4:45

~費用：$980/6 堂(包括家長及小朋友)~

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)

香港女教師協會

天然護膚品工作坊之

DIY 天然萬用膏

導師：Candy Cheung

近年不少人崇尚天然，喜歡以天然材料製作藥膏及護膚品。本工作坊導師將教導學員製作 3 款天然萬用膏——金盞花膏、左手香膏及紫雲膏。金盞花有抗菌消炎的作用，可修復受損肌膚，對抗過敏；左手香用途廣泛，可預防感冒，也可用於消炎鎮靜、除瘀止血、止癢止痛、消腫解毒、抗痘抗敏、美白防皺等；而紫雲膏對於皮膚外傷有生肌、殺菌的功效，能幫助傷口復原，對濕疹、皮膚感染等都有頗好的療效。

內 容：

1.製作新鮮金盞花膏、左手香膏及古方紫雲膏
2.講解濕疹常見西醫處方潤膚膏及外搽藥膏的害處
3.介紹萬用膏來源和歷史
4.介紹萬用膏古方主要成分、功效及禁忌
5.指導學員親自製作男女老幼皆宜的萬用膏

＊ 學員需自備圍裙，課堂完成後，可帶走萬用膏製成品共 21 份：包括 1 大（15g 扁管裝）及 6 小（5g 唇膏管裝）金盞花膏、左手香膏及紫雲膏

日期：7 月 21 日(星期日)

A 班：
時間：上午 10:30-1:00

B 班：
時間：下午 2:00-4:30

費用：$240 元 (已包括材料費)

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)

香港女教師協會

印度舞工作坊

Bollywood Dance Workshop

導師：Mabel Chow

寶萊塢 (Bollywood) 於 20 世紀 30 年代始於孟買，是現今印度的主流電影。電影以印地語為主要語言，兼有歌舞場面。早期的寶萊塢電影中，舞蹈主要是根據印度舞蹈编排的。在現代電影裡，印度舞蹈的元素已開始和西方舞蹈風格相融合。

寶萊塢舞 (Bollywood Dance) 是很難學會嗎？若您未曾參加過，又怎會知道答案呢？請來這工作坊尋找答案吧！工作坊將會教授一首充滿活力的寶萊塢熱門歌曲，舞蹈簡單易上手，亦可用作表演，沒有舞蹈基礎亦可參加。來，跟我一起感受寶萊塢舞的魅力！

日期：7 月 7 日及 7 月 14 日 (星期日)
時間：下午 2:30~4:00
費用：$150/2 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)

香港女教師協會

Kids Dance

兒童舞蹈班

導師：Misuki

課程目的訓練小朋友身體肌肉的協調，使他們能於舞蹈中尋找自我、增加自信心及表演慾，培養小朋友從小對舞蹈產生興趣，訓練音樂節奏感，幫助小朋友發展其想像力，讓兒童自我認識，表達內心情感以培養個人情操及鍛練優雅的體態和氣質。

課程內容讓年幼的學員在舞蹈及音樂的引領下，配合整體的活動：包括腦、身體、視覺、手足的反應，從舞步中提昇集中力及協調性，促進身、心健康發展。同時透過舞動表現自我，增強群體適應力、學習與朋輩共處，提升幼兒的學習及反應能力。

日期：12/7，19/7，9/8，16/8，23/8，30/8 (逢星期五)

(A 班)時間：上午 10:00~11:00

(B 班)時間：下午 11:00~12:00

~費用：$450/6 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)

香港女教師協會

親子瑜伽伸展運動班

導師：晶晶

親子瑜伽伸展運動班是一個健康的親子或家庭活動，藉著家長與子女一起學習瑜珈動作，帶動親子間的瞭解、互愛及和諧的關係。而透過伸展運動可以增加兒童身體適當柔韌度、改善個人姿勢，對增高、預防脊椎側彎及強化肌肉、練習平衡有一定幫助。

很多研究都發現練習瑜珈動作可以提昇孩子的學業成績，原因是透過練習瑜珈的靜心動作及呼吸法，可以令孩子專注其身體及動作，提昇孩子的專注力及敏感度。另外透過很多按摩內臟的瑜珈動作可以改善孩子駝背、上呼吸道敏感、改善腸胃道功能及減低過肥的危險，令孩子身高、體型及整個身體有更健康及均衡的成長。對家長而言，親子瑜珈更是一項可以減壓輕鬆的伸展放鬆運動。

A 班

日期：**16/7，23/7，30/7，6/8，13/8**　　**(逢星期二)**

時間：下午 **3:00-4:00** 或 **4:15-5:15**

B 班

日期：**18/7，25/7，1/8，8/8，18/8**　　**(逢星期四)**

時間：上午 **11:30-12:30** 或 **1:00-2:00**

C 班

日期：**14/7，21/7，28/7，4/8，11/8**　　**(逢星期日)**

時間：上午 **10:00-11:00** 或 **11:15-12:15**

~費用：$375/5 堂/每人~

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**)