# 香港女教師協會
# 2021 年暑期興趣班

網上報名

| 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期日 |
|---|---|---|---|---|---|
| **Slim Dance**<br>1:00-2:00 | 增肌消脂<br>伸展治療班<br>2:00~3:00 | 親子瑜伽<br>伸展運動班<br>(A 班)1:45~2:45<br>(B 班)3:00~4:00 | **K-Pop Dance**<br>1:00~2:00 | 全身伸瑜伽班<br>1:40-2:40 | 兒童肚皮舞<br>上午<br>11:00~12:00 |
| **Zumba Fitness**<br>2:00-3:00 | 肩頸腰背<br>治療伸展<br>瑜伽班<br>3:15~4:15 | 普拉堤及<br>全身伸展班<br>2:00-3:00 | **Funky Dance**<br>帶氧健體舞<br>2:00-3:00 | 橡筋帶<br>健體運動班<br>2:00-3:00 | 兒童瑜伽班<br>12:15~1:15<br>(3-5 歲)<br>1:30~2:30<br>(6-10 歲) |
| | | | 藝術治療系列：<br>水彩甜點全修課<br>下午 8:00-10:00<br>透過 ZOOM 以線上形式進行 | 藝術治療系列：<br>西洋書法字體設計課程<br>下午 8:00-10:00<br>透過 ZOOM 以線上形式進行 | 親子瑜伽<br>伸展運動班<br>3:00~4:00 |
| | | | | | 親子呼拉舞<br>12:15~1:30 |
| | | | | | 親子肚皮舞<br>2:15~3:30 |

## 上課地址：

會址(旺角彌敦道 720 號家樂樓 11 樓 1104-1105 室)

學費：$340/4 堂

網站：www.hkwto.org.hk

## 查詢/報名留位：

- ✓ 詳情及開課日期可瀏覽本會網站 (www.hkwto.org.hk)
- ✓ 致電本會(電話：27877311)
- ✓ WhatsApp：68401651

## ***自組興趣班***

我們亦歡迎自組興趣班，親朋好友，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，您們便可以盡情享受與好姊妹、好同事等學習的樂趣！這個服務可以令你們嘗試不同的興趣及彈性善用餘暇。

# 香港女教師協會

# 暑~兒童肚皮舞

網上報名

## Kids Belly Dance~

**導師：Emmy**

肚皮舞深受各年齡階段女性的推崇，這次我們便來讓小朋友感受一趟充滿異國色彩的舞蹈之旅。

課堂中，透過一連串肚皮舞基礎動作、技巧和舞碼，隨着輕鬆開心的中東流行音樂舞動，感受異國風情，讓他們在舞蹈中發掘自我、增加自信心及鍛練優雅的體態和氣質，讓這個暑假充滿精彩繽紛，舞動美麗。

日期：**11/7，18/7，25/7，1/8，8/8，15/8(逢星期日)**

時間：上午 **11:00~12:00**

費用：**$540/6 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 WhatsApp：6840 1651~

暑

# 香港女教師協會

# ~親子呼拉舞

網上報名

## Hawaiian Hula Dance~

**導師：Emmy**

一聽到夏威夷舞，心神即飄到椰林樹影、水清沙幼的熱帶島。國，充滿異國風情……來吧！讓您和小朋友配合傳統輕快音樂，以不同的手腳動作，表達對大自然的熱愛，開心渡過熱情的暑假！

夏威夷舞，擁有 **Aloha Spirit -** 代表關愛，感恩和尊重。舞蹈注重手腳和腰部動作，生動可愛，是正面的富有生命力的舞蹈，樂趣無窮，透過這開心舞蹈，希望大家都能身心放鬆，享受健康快樂的夏天。

日期：**11/7，18/7，25/7，1/8，8/8，15/8 (逢星期日)**

時間：下午 **12:15~1:30**

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 WhatsApp：6840 1651~

暑

# 香港女教師協會

# ~親子肚皮舞

網上報名

## 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：**11/7，18/7，25/7，1/8，8/8，15/8 (逢星期日)**

時間：下午 **2:15~3:30**

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 WhatsApp：6840 1651~

暑

# 香港女教師協會

# ~兒童瑜伽班~

網上報名

## 導師：Kayan

兒童瑜伽是一個為不同歲別的兒童而設的一個瑜伽體系，透過輕鬆有趣的練習和專業的引導技巧，讓他們能在一個放鬆的環境得到啟發性學習和成長。

在課堂中，配合上自發性和趣味性的活動，把瑜伽體式、呼吸、靜坐內觀、正念與核心價值等，透過故事、歌曲、遊戲和不同活動模式展現出來，讓兒童能在多感官環境中學習，探索動覺、視覺、聽覺、內在，從而能讓孩子自然而然愛上練習，增加孩子的肌耐力和柔軟度，引領孩子培養正面情緒及專注力，改善駝背矯正儀態，增加自信。

日期：**11/7，18/7，25/7，1/8，8/8，15/8 (逢星期日)**

時間：下午 **12:15~1:15** **(3-5 歲)**

時間：下午 **1:30~2:30** **(6-10 歲)**

費用：**$540/6 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 WhatsApp：6840 1651~

# 香港女教師協會

暑

# ~親子瑜伽伸展運動班~

網上報名

導師：晶晶/Kayan

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。

課堂中，透過練習瑜珈的伸展動作及呼吸法，可以令孩子專注其身體，提昇孩子的專注力及敏感度，培養正面情緒及專注力，改善駝背矯正儀態，增加自信。對家長而言，親子瑜珈更可以減壓輕鬆的伸展放鬆運動，在輕鬆融洽的環境下加強與子女間的溝通及合作，享受親子甜蜜時光。

日期：**21/7，28/7，4/8，11/8 (逢星期三)**

**(A 班)**時間：下午 **1:45~2:45**

**(B 班)**時間：下午 **3:00~4:00**

**(C 班)** 日期：**11/7，18/7，25/7，1/8 (逢星期日)**

時間：下午 **3:00~4:00**

費用：**$640/4 堂 (包括家長及小朋友)**

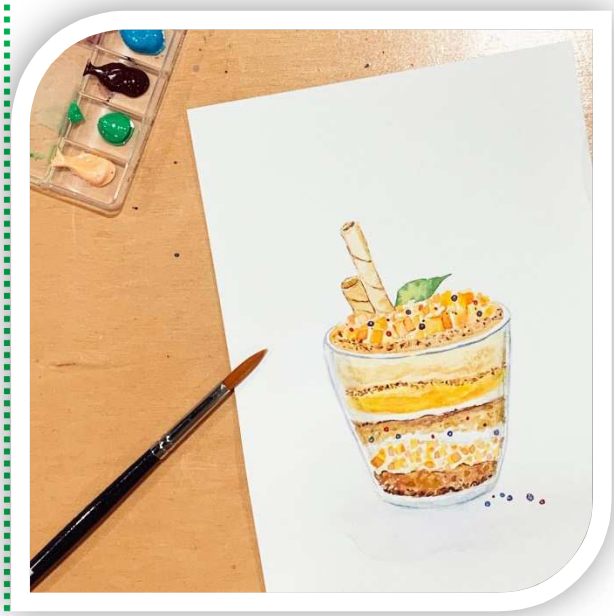
地址：會址(旺角彌敦道 720 號家樂樓 11 樓 1104-1105 室)

~查詢/留位：27877311(楊小姐) 或 WhatsApp：6840 1651~

# 香港女教師協會 主辦

會址：九龍旺角彌敦道 720 號家樂樓 11 樓 1104-05 室　網址：hkwto.org.hk
電話：2787 7311　傳真：27877312　電郵：hkwto 2006@yahoo.com.hk

## 藝術治療系列：水彩甜點全修課



課程從教授簡單色彩配搭及基礎水彩技法入門教授，透過學習的水彩技法，繪畫不同題材的甜點作品，喜歡甜點的您一定不可錯過呢！

*參加者不需要有任何繪畫經驗。
*材料費已包括筆記、水彩紙張、相框、課堂期間所需顏料及工具。
*課堂上鼓勵學員開啟鏡頭展示練習，以便了解進度。同時歡迎課後電郵練習給導師修改。

導 師：陳綺雯女士 Mandy Chan
（擁有豐富藝術教學經驗，曾於海外不同地區傳授水彩及西洋書法技藝）

日 期：2021 年 7 月 9、16、23、30 日及 8 月 6 日（逢星期五，共 5 堂）

時 間：晚上 8:00 至 10:00

地 點：透過 ZOOM 以線上形式進行

名 額：15 名

網上報名

費 用：400 元 (已包括材料費 120 元及郵寄材料包費用約 30 元)

截止報名日期：2021 年 6 月 20 日，名額有限，報名從促。

報 名 辦 法 ：有意參加的學員，請於截止報名日期或之前登入這鏈結報名 < https://forms.gle/FzNhSTWQQZziguc77>，填妥網上報名表，如成功報名者，本會將於 6 月 21 日與其聯絡及確認。

**~查詢電話：2787 7311 或 WhatsApp：6840 1651~**

備註：
1. 截止報名日期後，不可轉換參加活動人選。
2. 若報名人數超過限額，將以先到先得形式決定取錄名單。

# 香港女教師協會 主辦

會址：九龍旺角彌敦道 720 號家樂樓 11 樓 1104-05 室　網址：hkwto.org.hk
電話：2787 7311　傳真：27877312　電郵：hkwto 2006@yahoo.com.hk

## 藝術治療系列：西洋書法字體設計課程

課程從教授由淺入深教授，適合對西洋書法及繪畫有興趣之人士。

西洋書法字體設計課程由基本筆法著手，於課堂上你會學習以不同工具結合西洋書法及插畫的技巧，創作出不同的書畫結合作品。

**參加者不需要有任何繪畫經驗。
*材料費已包括筆記、練習紙張、相框、課堂期間所需顏料及工具。
*課堂上鼓勵學員開啟鏡頭展示練習，以便了解進度。同時歡迎課後電郵練習給導師修改。

導 師：陳綺雯女士 Mandy Chan
（擁有豐富藝術教學經驗，曾於海外不同地區傳授水彩及西洋書法技藝）

日 期：2021 年 7 月 15、22、29 日及 8 月 12、19 日（逢星期四，共 5 堂）

時 間：晚上 8:00 至 10:00

地 點：透過 ZOOM 以線上形式進行

名 額：15 名

網上報名

費 用：400 元 (已包括材料費 120 元及郵寄費用約 30 元)

截止報名日期：2021 年 6 月 21 日，名額有限，報名從促。

報 名 辦 法 ：有意參加的學員，請於截止報名日期或之前登入這鏈結報名 < https://forms.gle/FzNhSTWQQZziguc77>，填妥網上報名表，如成功報名者，本會將於 6 月 21 日與其聯絡及確認。

**~查詢電話：2787 7311 或 WhatsApp：6840 1651~**

備註：
1. 截止報名日期後，不可轉換參加活動人選。
2. 若報名人數超過限額，將以先到先得形式決定取錄名單。

香港女教師協會

暑

# K-Pop Dance

網上報名

## 導師：Miss Sony

**K-Pop Dance**（韓國流行舞蹈）源自南韓，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：**15/7，22/7，29/7，5/8**　(逢星期四)
時間：下午 **1:00~2:00**　　費用：**$340/4** 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 **WhatsApp：6840 1651**

香港女教師協會

# Funky Dance

網上報名

## 導師：Miss Sony

本課程透過輕快音樂，配合充滿動感的帶氧韻律動作，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，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。

日期：**15/7，22/7，29/7，5/8**　(逢星期四)
時間：下午 **2:00~3:00**　　費用：**$340/4** 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 **WhatsApp：6840 1651**

暑

香港女教師協會

# 增肌消脂伸展治療班

**導師：Joan**

課程以導師指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，以達至改善肌肉柔軟度及預防慢性痛症等問題。

除此以外，再配合帶氧運動的肌力訓練，加強肌肉力量及改善身體線條，同時有效地針對錶層及深層肌肉作出伸展。

日期：**20/7，27/7，3/8，10/8　(逢星期二)**
時間：下午 **2:00~3:00**　　費用：**$340/4** 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 **WhatsApp：6840 1651**

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。動作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。

日期：**20/7，27/7，3/8，10/8　(逢星期二)**
時間：下午 **3:15~4:15**　　費用：**$340/4** 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 **WhatsApp：6840 1651**

暑

香港女教師協會

# 全身伸展瑜伽班

**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。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。

日期：**16/7，23/7，30/7，6/8** (逢星期五)

時間：下午 **1:40~2:40** 費用：**$340/4** 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 **WhatsApp：6840 1651**

香港女教師協會

# 橡筋帶健體運動班

**導師：April**

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。

日期：**16/7，23/7，30/7，6/8** (逢星期五)

時間：下午 **2:00~3:00** 費用：**$340/4** 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 **WhatsApp：6840 1651**

## 香港女教師協會

# Zumba Fitness

### 導師：Elaine

**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！在舞動時能同一時間訓練不同的肌肉群，包括髖關節、骨盆旁邊的肌肉，腹、背部肌肉，及手腳肌群，有助增加其協調及靈活性。

日期：**19/7，26/7，2/8，9/8** (逢星期一)
時間：下午 **2:00~3:00** 費用：**$340/4** 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 **WhatsApp：6840 1651**

## 香港女教師協會

# 普拉提及全身伸展班

### 導師：晶晶/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。

日期：**14/7，21/7，28/7，4/8** (逢星期三)
時間：下午 **2:00~3:00** 費用：**$340/4** 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 **WhatsApp：6840 1651**