

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

- 星期一下午7:00-8:30
- 星期四下午5:50-6:50
- 星期四下午7:00-8:00
- 星期三下午8:30-9:30

### 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

### 肩頸腰背治療伸展瑜伽

- 星期二下午5:30-6:30
- 星期二下午6:45-7:45
- 星期二下午8:00-9:00

### 脊柱保健伸展瑜伽

- 星期一下午6:50-8:20
- 星期三下午6:50-8:20

### 陰瑜伽 Yin Yoga

星期三下午5:30-6:30

### 運動伸展+肌力訓練運動

- 星期五上午11:00-12:00
- 星期五下午3:00-4:00
- 星期五下午6:00-7:00

### 哈達瑜伽

星期四下午1:30-3:00

## 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3:00-4:30
- 星期五下午4:30-6:00
- 星期六上午9:30-11:00

### 綜合舞蹈班

- 星期二下午2:30-3:30初班
- 星期二下午3:30-4:30中班

### 爵士舞班 Jazz Dance

星期二下午5:30-6:30

### 韓流舞蹈K POP Dance

- 星期四下午7:30-8:30
- 星期五下午7:20-8:20

### ★ 中東肚皮舞

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

### 牛春明太極拳

星期一上午10:00-11:30

### 脊椎螺旋伸展運動班

星期六下午5:00-6:30

## 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6:00-7:00
- 星期一下午8:15-9:15
- 星期五下午6:15-7:15
- 星期六下午2:00-3:00

### Fat Burn Aerobics

星期五下午7:20-8:20

### Dance Fitness

- 星期一下午7:00-8:00
- 星期三下午7:50-8:50
- 星期六下午3:00-4:00

### Funky Dance

- 星期二下午6:50-7:50
- 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
- 星期六下午3:15-4:15

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

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。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：下午7:00~8:30 逢星期四

B班：下午5:50~6:50 逢星期四 導師：Kaly

C班：下午7:00~8:00 逢星期四 導師：Kaly

D班：下午8:30~9:30 逢星期三 導師：Gloria

學費：380元/4堂；單堂110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



# STRETCH YOGA+ MYOFASCIAL RELEASE

# 瑜伽伸展 + 筋膜放鬆運動

本課程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筋膜。加上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；單堂110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



導師 : April Shum

# 肩頸腰背 治療伸展瑜伽

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5:30-6:30 逢星期二

B班：下午6:45-7:45 逢星期二

C班：下午8:00-9:00 逢星期二

學費：380元/4堂；單堂110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



導師 : Vicky

# BACK CARE YOGA

## 脊柱保健瑜伽

課程以保健和修復練習。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、髖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。對於工作在辦公室需要長時間保持一種姿勢而導致的脊柱僵硬，肩頸背肌肉酸痛有一定的輔助治療作用。

A班：下午6:50-8:20 逢星期一 導師：Gloria

B班：下午6:50-8:20 逢星期三 導師：Regina

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



# YIN YOGA

# 陰瑜伽

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，有助血液循環，令身體更健康。

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：下午5:30-6:30 逢星期三

學費：380元/4堂；單堂110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)



導師：Regina

報名或查詢：

WHATSAPP: 6840 1651

或掃QR CODE網上報名



# STRETCH YOGA+ WORK OUT

## 伸展+ 肌力訓練

這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，一系列肌力訓練及伸展，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。

A班：上午11:00-12:00 逢星期五 導師：Jarvia

B班：下午3:00-4:00 逢星期五 導師：Vicky

C班：下午6:00-7:00 逢星期五 導師：Alice

學費：380元/4堂，單堂110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



# HATHA YOGA

# 哈達瑜伽

哈達瑜伽為印度傳統及最廣泛的瑜伽派別，透過呼吸練習與式子練習，調和身體及喚醒自身覺知。

課堂教授入門級的式子及著重調整正確姿勢，為同學在不同肌力上打好基本功，開發自身柔軟度，在伸展全身的同時也可以訓練常被忽略練習的肌力，適合任何程度人士參加。

A班：下午4:45-6:15 逢星期二

B班：下午1:30-3:00 逢星期四

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



導師 : Summer



# 脊椎螺旋 伸展運動班

長期姿勢不正確及缺乏運動等，會引致肌肉容易出現缺氧缺血問題，導致筋膜收縮無法放鬆，出現痛症。

但改善痛症可以由筋膜螺旋伸展做起，課堂中，利用柔和伸展旋轉身體關節延展筋膜和肌肉慢慢漸進式伸拉動作，從而改善肩頸、腰椎、膝頭及腳踝等痛症，達到自我調整姿勢及修復身體活動功能等效果及更具抗衰老作用。

日期：逢星期四

時間：下午3:00-4:30

學費：660元/4堂；單堂180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



導師：Miss New

# PILATES

# 普拉堤及

# 全身伸展

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 導師：Alice

B班：下午6:45~7:45 逢星期三 導師：Alice

C班：上午10:30~12:00 逢星期六 導師：Ching Ching

D班：中午12:15~1:45 逢星期六 導師：Ching Ching

E班：下午3:51~4:15 逢星期六 導師：Millie

學費：380元/4堂(每堂1小時)；單堂110元

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



# BELLY DANCE

# 肚皮舞

肚皮舞是盛行於中東的舞蹈之一。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，令女性展現出獨特的韻味與奔放。

A班：下午2:30-4:00 逢星期二

B班：下午8:30-9:45 逢星期四

學費：600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



導師 : Basali Bobo

# BELLY DANCE

# 肚皮舞

源於中東的肚皮舞擁有二千多年的歷史，是一種既複雜又多姿多彩的舞蹈。肚皮舞講求身體及肌肉的控制及協調。學習肚皮舞除可享受舞蹈的樂趣外，更有助改善身體的線條。

日期：下午3:00-4:30 逢星期二

學費：600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



導師：Berlinda



# 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6:00-7:00 逢星期一

B班：下午8:15-9:15 逢星期一

D班：下午6:15-7:15 逢星期五

E班：下午2:00-3:00 逢星期六

學費：380元/4堂；單堂110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



導師：ZIN™Elaine



導師：ZIN™Millie



# BELLY DANCE

# 肚皮舞

課堂中訓練各部位的肌力，將身體分成不同區域獨立運作並組合，形成特殊柔美線條，搭配上音樂情感，展現出中東獨特韻味及奔放，配合導師編排的舞蹈，綻放前所未有的性感與迷人光彩。

日期：下午3:00-4:30 逢星期三

學費：600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



導師 : Vivian Iao

# 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。

A班：下午6:50~7:50 逢星期二 導師：Stephanie

B班：下午7:50~8:50 逢星期二 導師：Stephanie

C班：下午6:30~7:30 逢星期四 導師：Sony

D班：下午8:20~9:20 逢星期五 導師：Misuki

學費：380元/4堂，單堂110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



# DANCE FITNESS

## 韓流健體舞

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。

A班：下午7:00-8:00 逢星期一

B班：下午7:50-8:50 逢星期三

C班：下午3:00-4:00 逢星期六

學費：380元/4堂；單堂110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



導師：Millie/Yannis



# FAT BURN AEROBICS

## 修身帶氧運動

### 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。

A班：下午7:20-8:20 逢星期五

B班：下午1:00-2:00 逢星期六

學費：380元/4堂；單堂110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



導師：Elaine

# K POP DANCE

# 韓流舞蹈

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：下午7:30~8:30 逢星期四 導師：Sony

B班：下午7:20~8:20 逢星期五 導師：Koey

學費：380元/4堂；單堂110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



# LINE DANCE

# 現代排排舞

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3:00-4:30 逢星期五(初班)

D班：下午4:30-6:00 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



導師：Martina Lau

# JAZZ DANCE

## 爵士舞

課程適合對爵士舞感興趣的學員。學習爵士舞基本動作，加強鍛煉肌肉及關節的動力及靈活性，增強身體柔韌度及協調力。透過簡單動作配以流行音樂，享受自由度大，舞步多變的爵士風，培養個人舞動風格。

日期：逢星期二

時間：下午5:30-6:30

學費：380元/4堂；單堂110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



導師：文達Manda

# 綜合舞

## 初班課程：

透過中西舞蹈綜合練習，如爵士舞、現代舞、中國舞、排排舞及運動舞等，既可舒展筋骨，加強心肺功能，亦可改善關節的靈活性，提升身體協調及方向感，體驗舞動的喜悅，輕鬆減壓。適合愛舞動的學員，不需舞蹈基礎。1-2節課完成一個舞蹈小品。

## 中班課程：

在基礎綜合舞種上加入更多難度的動作，以爵士舞、現代舞及中國舞小品為主軸，學員深入學習肢體運動的變化，開發身體的感知，強調訓練學員身體的協調能力及對音樂的節奏感，並增強舞動時的綜合表現力。適合稍具舞蹈基礎人士參加。

初班：下午2:30-3:30

逢星期二

中班：下午3:30-4:30

逢星期二

學費：380元/4堂；單堂110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



導師：文達Manda



# 牛春明太極拳

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



導師  
牛春明太極拳團隊教練

# 金曲歌唱技巧班

歡迎隨時預約免費試堂

唱歌能抒發感情、緩解壓力及怡悅心情！  
是一種被公認為能夠強化心肺功能及治癒  
情緒的養生內氣運動。

本課程特色是通過呼吸技巧練習來增強人  
體橫隔肌舒張能力，使能改善唱歌及說話  
時的氣息不足及吐字不清問題，並能緩和  
聲帶疲勞、發聲障礙及優化嗓音。

課程以多元化的教學方式進行，令學員能  
在輕鬆愉快氣氛下享受歌唱樂趣之餘達致  
強化心肺功能效果。

日期：逢星期四

時間：下午3:00-4:30

費用：720元/6堂

上課地址：瑪利亞書院

(旺角彌敦道788-790號利美大廈6樓)

報名或查詢：

WHATSAPP: 6840 1651

或掃QR CODE網上報名



導師：陸惠儀 女士



# 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

