



聖公會聖匠堂社區中心
S. K. H. HOLY CARPENTER CHURCH
COMMUNITY CENTRE

全人發展 2026-2027

10至12月恆常運動課程



公開報名：2026年9月3日(四) 可親身到中心報名

查詢電話：39604380

Whatsapp：55398897



Operated by
Hong Kong Sheng Kung Hui Welfare Council Limited
由香港聖公會福利協會有限公司營運



哈達瑜伽



最普遍的瑜伽形式，
以呼吸引導為主，配合溫和姿勢與伸展，
協助鍛練身體力量，提升柔軟度。
節奏平和，易於跟上，適合打好瑜伽基礎。

5/10/2026 – 21/12/2026

暫停日期: 19/10/2026

(50458): 晚上6:30–7:30(一)

對象: 初學者以及希望溫和建立力量與柔軟度的人士。

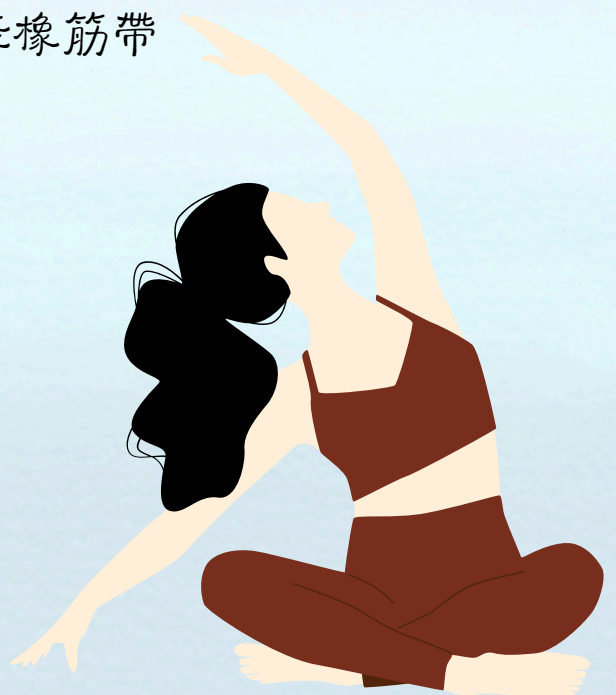
*有興趣參加者請自備兩個瑜伽磚及一條橡筋帶

**以上課程需要自備瑜伽蓆

收費: \$825/11堂

名額: 15

導師: 吳嘉寶



普拉提球



課程以瑜伽墊及普拉提球輔助，
透過腰、背、腹的針對性訓練，
配合腹式呼吸，強化核心肌群，
提升身體平衡及穩定性。
動作溫和，強度會按學員進度逐步調整。



7/10/2026 – 23/12/2026 (三) ✓

(50465): 晚上8:30-9:30(三)

對象: 希望透過溫和練習改善不適的18歲或以上人士

*有興趣參加者請自備一個 25 cm 充氣球

**以上課程需要自備瑜伽蓆

收費: \$1320/12堂

名額: 15

導師: 楊凱茵

Zumba 健身舞



**Zumba舞步簡單、節拍鮮明，人人都能輕鬆
跟上。只要跟著音樂搖擺，你就能在歡樂中
燃燒卡路里、強化心臟、鍛鍊全身肌肉。**

7/10/2026, 14/10/2026

50483 (A班) 7:00PM-8:00PM(三)

50484 (B班) 8:15PM-9:15PM(三)

11/11/2026 - 23/12/2026

暫停日期: 19/10/2026

50485 (A班) 7:00PM-8:00PM(三)

50486 (B班) 8:15PM-9:15PM(三)



對象: 18歲或以上人士

收費: (10月) \$200/2堂

(11-12月) \$700/7堂

名額: 15

導師: 王敏恩

**以上課程需要自備瑜伽蓆

集體綜合舞

NEW!

集體綜合舞是一種融合多種舞蹈風格的集體運動。不需固定舞伴，結合爵士舞、拉丁舞、排排舞、土風舞及流行舞步。簡單易學，有效提升心肺功能、協調性及舒緩壓力。

3/10/2026 – 19/12/2026 (六)

(50487): 早上11:30-下午1:00(六)

對象: 18歲或以上人士



收費: \$1320/11堂

名額: 20

導師: 邱麗娜

伸展瑜珈

以溫柔循序的方式進行，
透過有節奏的動作與伸展，
放鬆容易緊繃的肌肉、關節與深層筋膜。
課堂依據學員能力與需求調整動作，
安全安心練習，舒服穩步進步。

5/10/2026 – 21/12/2026

暫停日期: 19/10/2026

(50459): 晚上7:35-8:35(一)

對象: 初學者及所有想放鬆舒展18歲或以上人士

*有興趣參加者請自備兩個瑜珈磚及一條橡筋帶(1.8)

**以上課程需要自備瑜珈蓆

收費: \$715/11堂

名額: 15

導師: 吳嘉宝



經絡瑜伽

融合中醫智慧與印度瑜伽，
透過特定體式刺激身體穴位，
改善血液循環，促進新陳代謝。
有效排毒、疏通淋巴、平衡內分泌，
由內而外煥發健康光采。



5/10/2026 – 21/12/2026

暫停日期: 19/10/2026

(50457): 晚上8:00-9:30 (一)

對象: 舒緩壓力、尋求內心平靜18歲或以上人士

**以上課程需要自備瑜伽蓆

收費: \$880/11堂

名額: 20

導師: 楊凱茵

陰瑜伽

在忙碌生活中，給自己一個深層放空的機會。

陰瑜伽透過長時間被動伸展，

深入放鬆筋膜與結締組織，

平衡強力瑜伽帶來的剛強與緊繃。

5/10/2026 – 21/12/2026

暫停日期: 19/10/2026

A班(50456): 晚上7:00–8:00(一)

8/10/2026 – 24/12/2026

暫停日期: 17/12/2026

B班(50464): 早上9:30–10:30(四)

對象: 舒緩壓力、尋求內心平靜

18歲或以上人士



收費: A班, B班: \$715 / 11堂

名額: 20

導師: 楊凱茵

**以上課程需要自備瑜伽蓆

瑜伽治療



透過針對性的瑜伽體位法，
伸展身體各部位肌肉，
有效舒緩肩膀痛、腰背痛、膝關節痛、
頸痛等常見都市病。
針對特定痛症設計式子組合，
幫助改善血液循環，
讓身體重新找回輕鬆自在的感覺。

7/10/2026 – 23/12/2026

A班(50461): 早上9:30-10:30(三)

B班(50463): 晚上7:30-8:30(三)

對象: 希望透過溫和練習改善不適的18歲或以上人士

**以上課程需要自備瑜伽蓆

收費: \$960/12堂

名額: 20

導師: 楊凱茵

瘦身瑜伽

透過一連串流暢式子鍛練耐力，

加速新陳代謝、

促進血液循環，

配合呼吸技巧達致身心平衡。

排汗量大，燃脂效果顯著。

7/10/2026 - 23/12/2026

A班(50462): 早上10:40-11:40(三)

8/10/2026 - 10/12/2026

B班(50467): 晚上7:30-8:30(四)

2/10/2026 - 11/12/2026

C班(50470): 晚上7:30-8:30(五) / D班(50471): 晚上8:30-9:30(五)

對象: 希望透過運動燃脂排汗

提升新陳代謝的18歲或以上人士

收費:

A班:\$780/12堂 B班:\$650/10堂

名額:20

C,D班:\$715/11堂

名額:15

導師:楊凱茵



**以上課程需要自備瑜伽蓆

肌群訓練普拉提

全身性低衝擊運動，專注於透過控制、
呼吸與核心力量來穩定脊椎
並強化深層肌肉。

並且強調動作的精確與流暢，
能有效改善體態、提升身體柔韌度與平
衡感



2/10/2026 – 11/12/2026

暫停日期: 23/10/2026, 13/11/2026

(50468): 早上9:45-10:45(五)

對象: 適合現代人進行姿勢矯正與復健人士

**以上課程需要自備瑜伽蓆

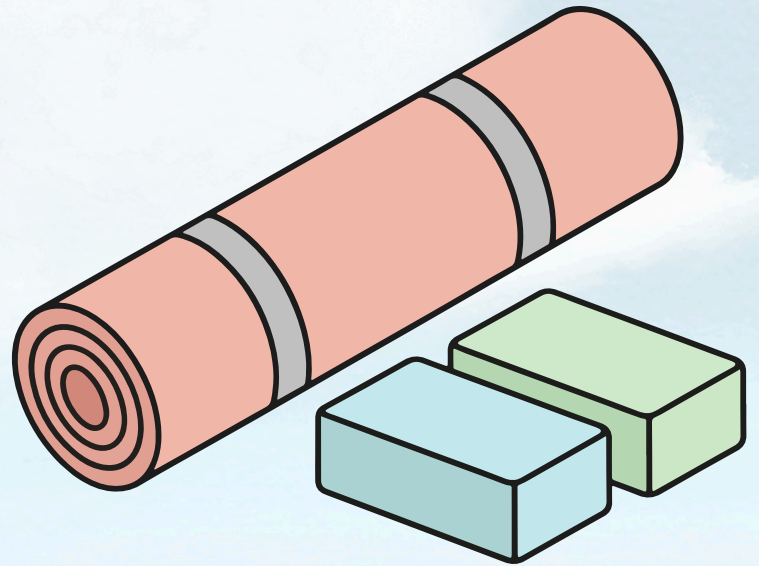
收費: \$675/9堂

名額: 18

導師: 沈慧英

瑜珈磚伸展

旨在延伸肢體、提升穩定度與降低伸展難度，
對於改善肩頸僵硬、強化背部伸展效果顯著。
它能協助修正體態、舒緩痠痛，
能夠有效幫助肌肉放鬆。



2/10/2026 – 11/12/2026 (五)

暫停日期: 23/10/2026, 13/11/2026

(50469): 早上 10:45–11:45

對象: 非常適合現代人進行修正舒緩痠痛

**以上課程需要自備瑜珈蓆

收費: \$675/9堂

名額: 18

導師: 沈慧英

長者日間伸展

透過式子、呼吸法等、鬆弛緊張生活，
減輕壓力，改善不良姿勢，
減輕肩頸僵硬、消化不良、失眠等症狀，
提昇集中力，調整身心健康。

註：課程將在關掉燈光下的環境進行

6/10/2026 – 22/12/2026

暫停日期：20/10/2026

(50460): 早上9:30-11:00(二)

對象：從未接觸過瑜伽的
55歲或以上人士參與。

**以上課程需要自備瑜伽蓆



收費:\$715/11堂

名額:18

導師:許健芳

長者瑜伽

教授簡單易學的瑜伽式子與呼吸法，
動作溫和，有助消除壓力、強身健體。



8/10/2026-24/12/2026

暫停日期：17/12/2026

(50466): 早上10:40-11:40(四)

對象：從未接觸過瑜伽的55歲或以上人士參與。

**以上課程需要自備瑜伽蓆

收費:\$715/11堂

名額:20

導師:楊凱茵

流行排排舞

融合多種舞蹈元素，一群人隨著專屬音樂、齊踏步拍，整齊跳奏。有助提升手腳協調、增強心肺功能，更能舒緩日常壓力，讓你跳走煩惱，舒心開懷。

6/10/2026 – 22/12/2026

高班(50479): 下午 12:00-1:30(二)

7/10/2026 – 23/12/2026

中班A(50478): 下午 12:00-1:30(三)

8/10/2026 – 24/12/2026

中班C(50480): 下午 12:00-1:30(四)

2/10/2026 – 11/12/2026 (五)

中班B(50481): 下午 2:00-3:30(五)



對象: 喜歡音樂與群體氣氛、

希望透過輕鬆跳舞減壓、放鬆心情的18歲或以上人士

收費:

高班 中班A 中班C: \$840/12堂

中班B: \$770/11堂

名額: 28

導師: 梁美霞

空手道

透過有系統性的空手道訓練，鍛鍊學員身心發展，啟發學員之運動潛能；

培養學員運動的習慣，加強對空手道之認識，強化學員之個人成長閱歷。



3/10/2026 – 19/12/2026 (六)

暫停日期: 14/11/2026

(50474): 早上9:30-11:00

收費: \$1100/11堂

導師: 杜國安

對象: 希望透過空手道鍛鍊體魄、培養紀律的5-12歲學童

跆拳道

正道館於中心教授兒童及青少年跆拳道，
導師為區掌邦師範、

伍鎮豪教練及張嘉怡教練。

正道館教授學生跆拳道技巧之餘，
亦講求紀律。

2/10/2026 – 4/12/2026

A班:晚上7:00-8:15(五) 6-12歲

B班:晚上8:15-9:30(五) 12歲以上

收費:\$700/10堂

導師:正道館



對象:希望透過跆拳道鍛鍊體能、提升專注力，
並在群體活動中學習紀律的學童

報名須知

會籍須知

- 凡欲報名參加本中心任何課程或活動者，須先登記成為本中心會員。
- 同住之直系親屬可申請為家庭會員，會籍有效期與核心會員相同。
- 所有會員資料僅供活動邀請、通訊及服務安排之用，並會保密處理，依本會相關政策使用、保存及銷毀。

申請手續及費用

- 申請人須親臨本中心，攜同身份證明文件辦理會員登記。
- 填寫會員申請表，並繳交會員年費。
- 個人會員年費為港幣30元；家庭會員（2-4人）年費為港幣50元。
會籍自申請日起生效，有效期為一年。
- 如會員個人資料（如聯絡電話或地址）有變更，請即通知本中心更新資料。

報名手續

- 可透過以下方式繳付課程或活動費用：
- (一) 現金 (二) 八達通 (三) 信用卡（VISA / MASTER）(四) 支票（抬頭請寫「S.K.H. Holy Carpenter Church Community Centre operated by HKSKHWC Ltd」，並於支票背面註明參加者姓名、聯絡電話及活動名稱）。
- 繳費後請檢查收據上的課程名稱及金額是否正確。
- 所有報名名額及上課資格不可轉讓或由他人代上。
- 若課程已滿，可於接待處登記候補。
- 部分班組設有舊生優先報名安排，現期參加者可於指定日期預繳下一期費用；如尚有名額，將根據候補登記次序或開放予公眾報名。
- 請妥為保存收據，以便在課程延期或取消時辦理退款。

報名須知

颱風及暴雨警告安排

	 Amber 黃	 Red 紅		 Black 黑	 8 號或以上熱帶氣旋警告信號
中心開放					
室內班組活動					

如天文台懸掛黑色暴雨警告或八號或以上熱帶氣旋警告信號，本中心之安排如下：

- 若於早上7時仍然生效，下午1時前之班組及活動取消或延期；
- 若於中午12時仍然生效，下午6時前之班組及活動取消或延期；
- 若於下午4時仍然生效，下午6時後之班組及活動取消或延期。

上課須知

- 本中心會於活動、興趣班或小組期間進行拍攝，用作紀錄或宣傳用途。如不同意，請於參加活動時告知職員。
- 參加者須留意活動／課程之報名資格與內容，確保具備參與能力，並遵從中心職員指示。
- 如遇特別情況，本中心保留更改導師、上課時間及地點之權利。
- 請學員依指定時間出席首堂課並攜同收據以供查核。
- 除授課需要或特別安排外，課室內一律禁止飲食。
- 家長須準時接回兒童班學員，本中心恕不提供代為托管服務。
- 請愛護中心設施，維持秩序，尊重導師及遵守規則。如有違反，本中心有權終止參加資格，費用概不退還；若造成損壞，須照價賠償。

報名須知

上課須知

- 本中心會於活動、興趣班或小組期間進行拍攝，用作紀錄或宣傳用途。如不同意，請於參加活動時告知職員。
- 參加者須留意活動／課程之報名資格與內容，確保具備參與能力，並遵從中心職員指示。
- 如遇特別情況，本中心保留更改導師、上課時間及地點之權利。
- 請學員依指定時間出席首堂課並攜同收據以供查核。
- 除授課需要或特別安排外，課室內一律禁止飲食。
- 家長須準時接回兒童班學員，本中心恕不提供代為托管服務。
- 請愛護中心設施，維持秩序，尊重導師及遵守規則。如有違反，本中心有權終止參加資格，費用概不退還；若造成損壞，須照價賠償。

報名須知

退出及退款安排

- 已報名之課程或活動，一經確定，恕不接受更改或取消，所有款項概不退還。
- 參加者如因個人原因(如身體不適、時間相撞等)未能準時出席，將視為自動放棄，本中心不會退回費用。惟因中心因素（如天氣惡劣、人數不足）導致取消者可於一個月內憑收據辦理退款，逾期視作放棄。
- 若本中心更改課程或活動時間，導致參加者未能出席，可辦理退費；
但會員年費不設退款。
- 因個人原因退出者，參加資格不可轉讓，已繳費用恕不退還。
- 取回退款期限：由收到通知日起計180天內憑收據正本前往中心簽收退款，
逾期不受理及退款歸中心擁有。
- 除活動或課程取消外，所有繳費一經確認，恕不退還。
如因個人時間衝突、
身體不適或其他私人原因缺席，恕不設補堂或退款。

中心保留最終決定權利



3960 4380



5539 8897

(WhatsApp)

報名：紅磡戴亞街一號聖匠堂地下大堂接待處

中心開放時間

星期一至五：9:30am-1:00pm

2:00pm-10:00pm

星期六：9:30am-1:00pm

2:00pm-6:00pm

 **地址：紅磡戴亞街一號四樓（紅磡街市旁）**

查詢及報名熱線：3960 4380

 **Whatsapp：5539 8897**



仲有更多

