



香港防癆心臟及胸病協會
林貝聿嘉健康促進及教育中心

(2026年2月-2026年5月)

Core Training & Stretching

修身及伸展班

修身及伸展課程分兩部份，首先會集中腰部及核心肌肉訓練，修身及塑造腰部線條，另一部份會引導學員控制呼吸、集中精神。

課程配合一系列音樂，加上精心結構的伸展、動作與姿勢，產生全身性的訓練。



班別: CS51 (逢星期二)

日期: 2月10日至5月12日
(2月17日, 3月24日, 4月7日放假)
(逢星期二、共11堂)

時間: 上午11:05 - 12:05

每班
費用:
(星期二)

港幣1155元 (非會員)

港幣1045元

(會員及香港防癆會轄下機構員工優惠)

班別: CS52 (逢星期五)

日期: 2月13日至5月15日
(3月20, 27日, 4月3日, 5月1日放假)
(逢星期五、共10堂)

時間: 上午11:05 - 12:05

每班
費用:
(星期五)

港幣1050元 (非會員)

港幣950元

(會員及香港防癆會轄下機構員工優惠)



上課地點: 香港灣仔皇后大道東266號香港防癆心臟及胸病協會地下林貝聿嘉健康促進及教育中心

報名方法: 報名請填妥表格，並連同費用交回本中心 (若報名人數不足，本中心有權取消該課程)

本期運動班會於2026年1月30日截至報名

每班名額有限 請先致電2834 9333查詢

地址: 香港灣仔皇后大道東266號地下林貝聿嘉健康促進及教育中心

電話: 2834 9333

傳真: 2834 5522