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11月 – 2027年2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。



班別編號: CS57 (逢星期二)

日期:	11月24日至27年2月2日 (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)

班別編號: CS58 (逢星期五)

日期:	11月27日至27年2月12日 (逢星期五、共8堂) (放假日期：12月25日, 1月1日, 1月8日, 2月5日)
時間:	上午11:05 - 12:05
每班費用: (星期五)	港幣840元 (非會員) 港幣760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11月13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
hktba_hpc
hktbahpc