



聖雅各福群會
St. James' Settlement

伸展班

\$ 120/堂

在墊上進行伸展，核心肌肉鍛鍊及肢體控制協調的運動。

對象：任何年齡人士，
行動不便或有頸腰患者
不宜參加

體適能教練

器械班

\$ 110/堂

透過循環式的油壓阻力訓練
鍛鍊身體各部份大肌肉群。

對象：任何年齡人士
尤其長者

綜合班

\$ 130/堂

除循環式的油壓阻力訓練外，
部份時間會進行由導師設計的運動。
內容包括帶氧訓練，
平衡訓練，功能性訓練等等，
並按需要運用中心其他器材進行訓練。

對象：不需協助下從椅子站起
並站立步行等



賽馬會R3綜合體健中心



香港灣仔堅尼地道112號13樓

25962770

注：班組均以月費課程報名參加