

# 港青悠閒空間 文娛課程 YMCA Leisure Programmes

辦公時間 Office Hours :

星期一至五 Mon-Fri 10:00 - 13:00, 14:00 - 19:00

星期六 Sat 10:00 - 13:00, 14:00 - 17:00

(星期日及公眾假期除外 Except Sunday and Public Holiday)

查詢 Enquiry : 2268 7733

電郵 Email : ce\_info@ymcahk.org.hk

網頁 Website : www.ymcahkcollege.edu.hk/leisure.htm

臉書 Facebook : YMCA Leisure Programmes 悠閒空間

## 導師認證課程 Professional Qualification Programmes

### 日本和諧粉彩 Pastel Nagomi Art

日文 Nagomi 解作「和諧」的意思。是一門療癒系的粉彩指繪藝術，由日本的細谷典克先生 (Mr. Hosoya Norikatsu) 創立。意思是給予希望的藝術；無論是任何年紀、有沒有繪畫經驗、用簡單工具也能做出漂亮的圖畫。繪畫過程中能帶來平靜心靈、抒減壓力，更可啟發創作力，給予滿足喜樂。



### 日本和諧粉彩 JPHAA 準指導師認證課程 JPHAA Certified Associate Instructor Course

本課程將學習 20 張準指畫，以掌握繪畫日本和諧粉彩的獨有基本技巧，除了學習繪畫技巧外，導師為資深註冊社工及日本和諧粉彩 Pastel Nagomi Art® JPHAA 正指導師，會帶領大家進行心靈的探索，分享如何運用和諧粉彩，配合不同的輔導卡、以帶領不同對象之體驗班或小組 / 輔導工作，導師更會透過個案及實務經驗分享，讓參加者更易掌握實踐教授工作坊的技巧。課程特別適合社工、教師、輔導工作者、教會同工、希望自我心靈探索舒壓、想了解子女內心世界的家長或成為和諧粉彩導師的參加者。

編號	日期	時間	堂數	會員	非會員
24ECAXCC 090001	19/9 - 7/11 (Thu) *17/10 不用上課	19:00-22:00	7	<del>\$6,500</del> \$5,850	<del>\$7,130</del> \$6,480

備註：1. 此課程不設早鳥優惠

- 參加者完成課程後，需繳交 3 張創作畫及簡短作業，由本會認證導師代理申請，合格者可獲發由「日本粉彩希望藝術協會」創辦人細谷典克先生簽發之「日本和諧粉彩準指導師認可證書」，並可自行舉辦各項日本和諧粉彩工作坊 / 體驗班 / 興趣小組等等
- 學費已包括超過 \$2,000 的顏料及導師證書申請費用
- 導師證書申請需時約兩個月
- 參加者無需任何繪畫經驗

### 日本和諧粉彩 JPHAA 正指導師認證課程 JPHAA Certified Advanced Instructor Course

\* 本課程只限持有「日本和諧粉彩準指導師認可導師」人士報讀

本課程畢業生將可成為開辦「日本和諧粉彩準指導師認證課程」及各項日本和諧粉彩工作坊的導師。參加者會從了解作品的背景故事、意義及技巧，以至自行設計教案，以掌握日本和諧粉彩獨有的高難度技巧。

會員	非會員
<del>\$4,000</del> \$3,600	<del>\$4,210</del> \$3,810

備註：1. 此課程不設早鳥優惠

- 本課程只限持有「日本和諧粉彩準指導師認可導師」人士報讀
- 參加者完成課程後，需繳交 5 件作品，由本會認證導師代理申請，合格者可獲發由「日本粉彩希望藝術協會」創辦人細谷典克先生簽發之「日本和諧粉彩正指導師認可證書」，以自行開班舉辦「日本和諧粉彩準指導師認證課程」及各項日本和諧粉彩工作坊
- 學費已包括超過 \$2,000 的顏料及導師證書申請費用
- 導師證書申請需時約兩個月

### 學員注意事項 Reminders for Participants :

- 報名程序現於網上進行，報名詳情請參考 P.2-4。  
An online enrolment platform is available, please refer to P.2-4 for more details.
- 於開課 14 天前報名，可享★9 折早鳥優惠！  
(先進會員收費或 其他列明不設早鳥優惠課程 除外)  
Enrolment 14 days before commencement of each programme will enjoy ★10% Early Bird Discount!  
(Except Master Member prices or other mentioned no Early Bird Discount Course.)
- ♥ 適合先進會員。Suitable for Master Member.
- 如果課程提供先進會員 (55 歲或以上) 報名優惠，先進會員需要親臨會員部報名才可以享有優惠，否則網站上無法以優惠價錢報名。  
Master member discount is not available for online enrolment, please come to enrol in person to enjoy the discount offer.
- 公眾假期不用上課。No class on public holidays.
- 所有圖片只供參考。All images are for reference only.

### 台灣認證流體畫師資課程：

### Felix & Rena Art 流體藝術壓克力師資認證

本課程為流體藝術師資課程，導師為資深註冊社工及台灣流體藝術認證導師，教授流體藝術基礎至進階技巧，及伸延藝術創作。有別於一般課程，參加者除了學習流體基礎及進階技巧，完成 20 多件作品外，導師更會帶領大家進行心靈的探索，分享如何運用流體畫帶領不同對象之體驗班或小組。



編號	日期	時間	堂數	會員	非會員
24ECAXCB 100001	19/10 - 26/10 (Sat)	10:00-18:00	2	<del>\$7,500</del> \$6,750	<del>\$7,920</del> \$7,170

備註：1. 此課程不設早鳥優惠

- 參加者完成課程後，需繳交 5 件作品，由本會認證導師代理申請，合格者可獲發由台灣發出「Felix & Rena Art 流體藝術壓克力師資認證」證書，並可自行開辦認證課程及工作坊
- 學費已包括全套基本工具材料一套及導師證書申請費用
- 導師證書申請需時約兩個月
- 參加者無需任何繪畫經驗

### 日本 Atelier TUA :

### Art Plus One 酒精墨水導師認證課程

本課程將教授初階至進階以及其他伸延技巧及裝飾，內容包括酒精、墨水及風向的基礎理論、紙張及顏料的特性及應用、基礎圓形、波點技巧、年輪、玫瑰、花朵技法和應用延伸藝術創作。導師為資深註冊社工及日本 Atelier TUA 酒精墨水認證導師，課程特色之處是參加者除了可學習酒精墨水有關技巧外，導師更會帶領大家進行心靈的探索，融入心靈輔導的元素，透過實務經驗，分享成為導師的心得，糅合成一個促進身心靈發展的課程。

編號	日期	時間	堂數	會員	非會員
24ECAXCA 090001	4/9 - 25/9 (Wed) *18/9 不用上課	19:00-22:00	3	<del>\$4,200</del> \$3,780	<del>\$4,425</del> \$4,005

備註：1. 此課程不設早鳥優惠

- 參加者完成課程後，需繳交 3 件作品，由本會認證導師代理申請，合格者可獲發由日本 Atelier TUA 發出「Art Plus One 酒精墨水師資認證」證書，開辦認證課程及工作坊
- 學費已包括全套基本工具材料一套、日本老師原片教學及導師證書申請費用
- 導師證書申請需時約兩個月
- 參加者無需任何繪畫經驗

三人成班，可自行組班  
有興趣報讀歡迎查詢：  
2268 7733



# 悠閒空間 文娛課程

## LEISURE AND HEALTH CARE CENTER

# BODY,

Art & Relaxation Programmes



Floral Design Programmes



# MIND,

Music Programmes



Dance Programmes



# SPIRIT.

查詢及報名：

☎ 2268 7733

✉ ce\_info@ymcahk.org.hk

📘 YMCA Leisure Programmes 悠閒空間

📷 ymcahk\_ce

悠閒空間

文娛課程

YMCA Leisure Programmes

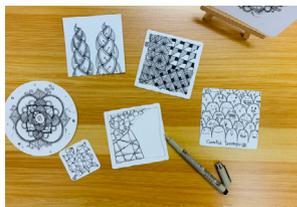
## 藝術與舒壓系列 Art & Relaxation Programmes

對象 Target：15 歲或以上人士 Ages 15 or above  
語言 Language：粵語 Cantonese  
地點 Venue：港青(尖沙咀)6樓 6/F, YMCA (TST)

### 靜心禪繞·初階班

#### Zentangle Workshop - Beginners

禪繞 (Zentangle) 畫，是一種跨越宗教的心靈活動，在導師指導下，重複繪畫不同的禪繞圖案 (Pattern)，在隨心、放鬆的環境下創作。過程中沒有對錯、比較、批評，只需靜下心來、放鬆，一次一筆，專注於當下；透過繪畫留意身體的感覺、情緒感受及思想念頭。每一筆，回到呼吸，回到當下，覺察身心狀態。課堂特意加入靜心練習，練習會以簡單及生活化為重點，讓參加者可將靜心練習帶回家，融入生活當中並持續練習。



課堂內容：

- 認識禪繞故事及理念
- 學習禪繞及靜心方法
- 三課分別以圓、線及空間為主題，介紹不同的禪繞圖案
- 每堂創作兩至三幅禪繞畫，會因應參加者的進度而有所調整。

編號	日期	時間	堂數	會員	非會員
24ECACZT 110101	5/11 - 19/11 (Tue)	19:00-20:30	3	\$1,360	\$1,560

- 備註：1. 參加者無需任何繪畫或靜心經驗  
2. 課程費用已包括材料費 (材料為美國官方紙磚、針筆、鉛筆、紙擦筆及工具袋)  
3. 課堂內容會因應參加者的進度而有所調整  
4. 參加者完成初階班後，可參加中、高階班持續學習禪繞及靜心

### 毛筆書法 (初階)

#### Chinese Calligraphy (Beginners)

本課程教授漢字筆劃及書寫技巧，認識「文房四寶」，及教授毛筆書法的歷史傳統、文化等，以加深學員對此藝術的理解。適合任何對毛筆書法有興趣的人士報讀。查詢及報名歡迎致電 2268 7733 與職員聯絡。

編號	日期	時間	堂數	會員	非會員
24ECACCC 110001	6/11 - 11/12 (Wed)	19:00-20:30	6	\$900	\$1,200

- 備註：1. 參加者需自備毛筆、小碟、墨汁及九宮格宣紙。  
2. 參加者完成初階班後，可參加進階班



### 成人專業彩繪課程

#### Face Painting Professional Course

本課程適合對彩繪有興趣的人士，無論有沒有藝術底子的人士都能從中感受彩繪的樂趣。導師會教授各種彩繪技巧，以及教授最受歡迎的手繪及面繪圖案。課堂內設有練習環節，讓參加者可以增加實踐技巧，為成為專業彩繪師有更進一步的發展。



#### 成人專業彩繪課程 - 初階

##### Face Painting Professional Course - Beginners

課堂內容：

- 認識顏料及用具
- 教導如何運用各種畫筆
- 分享畫線、彩虹、點花等技巧
- 下閃粉的最佳位置
- 教授手繪技巧為主

編號	日期	時間	堂數	會員	非會員
24ECAXFP 110001	1/11 - 15/11 (Fri)	19:00 - 21:30	3	\$2,120	\$2,330

#### 成人專業彩繪課程 - 進階

##### Face Painting Professional Course - Advanced

課堂內容：

- 分享印 Stencil 技巧
- 教授面繪技巧為主

編號	日期	時間	堂數	會員	非會員
24ECAXFP 110101	22/11 - 6/12 (Fri)	19:00 - 21:30	3	\$2,120	\$2,330

備註：1. 此課程不設早鳥優惠

2. 參加者必需完成初階課程後，才可參加進階課程
3. 初階課程可以優惠價 \$680 (價值 :\$865) 購買專業彩繪顏料及用具一套
4. 盛水用的器具請自行購買
5. 進階課程主要為面繪課堂，歡迎於最後一課邀請一位親朋好友作為堂上練習對象；或使用導師提供的人面練習版練習



## 花藝設計系列 Floral Design Programmes

對象 Target：15 歲或以上人士 Ages 15 or above  
語言 Language：粵語 Cantonese  
地點 Venue：港青（尖沙咀）6 樓 6/F, YMCA (TST)

..... 導師：游玉嬋老師 .....

游老師擁有美國 AFS 亞太區花藝導師專業資格，有 25 年以上的豐富教學經驗。游老師每年均與花藝設計班學員參與港青花藝設計展覽，過去亦曾獲圓方商場及尖沙咀街坊福利會邀請參與花藝展覽。游老師更曾接受《東方日報》專題訪問，介紹港青花藝設計課程。



### 西式花藝設計 – 第 1 級 Western Floral Design Class – Level 1

第一級課程乃為初學者而設，導師將教授西式花藝設計的基本設計要素和原理，如線條、花形、空間、質感、顏色，平衡、比例和一致性等。透過不同花形的學習，讓學員對花藝設計有更多的認識。西式花藝設計課程共有四級。



備註：1. 課程費用已包括首堂材料費。導師將於堂上收取餘下每堂 \$180 的材料費，請以現金付款  
2. 請於上課時自備剪刀及環保袋

編號	日期	時間	堂數	先進會員	會員	非會員
24ECFCWT 100101	15/10 - 17/12 (Tue)	18:30-20:00	10	\$1,300	\$1,450	\$1,920
24ECFCWT 100102	16/10 - 18/12 (Wed)	15:00-16:30	10	\$1,300	\$1,450	\$1,920
24ECFCWT 100103	17/10 - 19/12 (Thu)	18:30-20:00	10	\$1,300	\$1,450	\$1,920

悠閒空間 文娛課程

### 花藝設計課程

下午花藝設計課程  
花藝設計工作坊  
西式花藝設計課程  
專業花藝製作及花店運作基礎



網上報名平台

查詢及報名：  
☎ 2268 7733 / 2268 7745  
✉ ce\_info@ymcahk.org.hk  
🌐 YMCA Leisure Programmes 悠閒空間  
📱 ymcahk\_ce



### 下午花藝設計 Afternoon Floral Design Course

本課程內容會以示範形式教授並配合講解設計的結構原理，技巧運用及風格概論等花藝知識，適合對花藝有基礎認識的學員報讀。

本課程每月均教授不同款式和風格的設計，學員透過認識不同設計、材料和技巧運用，豐富了對花藝設計的構思和創作知識，更藉著實習可以大大提升花藝的品味，有助塑造個人獨特風格。同時，在課程裡導師亦會穿插一些特別節日如農曆新年、情人節、復活節、聖誕節等應節主題作品的學習，為節日平添氣氛和喜樂。

- 備註：1. 本課程內容著重示範及講解，不設堂上實習。  
2. 課程費用已包括首堂材料費（材料費並不包括花器）。導師將於堂上收取餘下每堂 \$210 的材料費，請以現金付款。  
3. 三合一優惠：於同一季度中連續報讀三個月同一花藝課程，第三個月可享 4 折優惠價報讀課程。  
4. 三合一優惠與先進會員收費不能同時使用。  
5. 請於上課時自備剪刀及環保袋 / 花袋。



#### 星期一班

編號	日期	時間	堂數	先進會員	會員	非會員
24ECFCAM 100001	7/10 - 28/10 (Mon)	14:30-15:30	4	\$580	\$640	\$760
24ECFCAM 110001	4/11 - 25/11 (Mon)		4	\$580	\$640	\$760
24ECFCAM 120001	2/12 - 30/12 (Mon)		5	\$670	\$750	\$900

#### 星期二班

編號	日期	時間	堂數	先進會員	會員	非會員
24ECFCAM 100002	8/10 - 29/10 (Tue)	15:30-16:30	4	\$580	\$640	\$760
24ECFCAM 110002	5/11 - 26/11 (Tue)		4	\$580	\$640	\$760
24ECFCAM 120002	3/12 - 17/12 (Tue)		3	\$500	\$550	\$640

#### 星期四班

編號	日期	時間	堂數	先進會員	會員	非會員
24ECFCAM 100003	10/10 - 31/10 (Thu)	14:00-15:00	4	\$580	\$640	\$760
24ECFCAM 110003	7/11 - 28/11 (Thu)		4	\$580	\$640	\$760
24ECFCAM 120003	5/12 - 19/12 (Thu)		3	\$500	\$550	\$640

課程歡迎包班  
查詢詳情：  
2268 7733

..... 導師：馮偉康老師 .....

馮老師是荷蘭 DFA 專業花藝導師及美國 AIFD 花藝設計師，擁有 18 年花藝設計經驗。馮老師曾帶領香港某花會奪得多屆香港花卉展覽獎項，亦為本港多間酒店提供專業的花藝設計服務，及任教於多間僱員再培訓中心機構的花藝培訓課程。



**專業花藝製作及花店運作基礎** ★  
**Professional Floral Design and Foundation of Flower Shop Start-Up**

本課程由花店經營者擔任導師，專為對花藝設計及花店運作有興趣，或希望初步了解花店經營模式的人士而設。此課程學習與實踐並重，一方面教授花店業內知識及營運技巧，另一方面讓學員掌握花藝設計及製作常見的花店產品。

課程內容：

- 第一堂：日常花店運作及銷售技巧 (理論課)
- 第二堂：花藝設計技巧 — 製作花束
- 第三堂：花藝設計技巧 — 製作花籃
- 第四堂：花藝設計技巧 — 製作新娘花球
- 第五堂：花藝設計技巧 — 製作婚禮襟花
- 第六堂：鮮花保養及花材存貨、訂貨、成本控制管理 (理論課)

編號	日期	時間	堂數	會員	非會員
24ECFCFS 100001	25/10 - 29/11 (Fri)	19:00-21:00	6	\$1,680	\$2,080

備註：1. 第二至五堂為花藝製作實習堂，導師將於首堂收取共 \$1,200 材料費，請以現金付款  
2. 請於實習堂時帶備剪刀及環保袋

**音樂系列**  
**Music Programmes**

對象 Target：12 歲或以上人士 Ages 12 or above  
語言 Language：粵語 Cantonese  
地點 Venue：港青 (尖沙咀) 6 樓 6/F, YMCA (TST)

..... 導師：趙嘉欣老師 .....

趙老師—英國皇家音樂學院鋼琴演奏高級文憑 (LRSM)，以及英國倫敦聖三一學院音樂理論文憑 (AMusTCL)

**流行曲電子琴彈奏—初班**  
**Pop Style E-Piano — Beginners**

本課程採用易學易明之琴譜作教材，讓學員能於短時間內掌握彈奏技巧，享受箇中樂趣。課堂內導師將會示範及與學員分享多首華語及英語流行曲。課程以小班教學，本會提供每人一部電子琴於課堂使用。流行曲電子琴彈奏班共分為初、中、高班，完成初班之學員可報讀中班。

編號	日期	時間	堂數	會員	非會員
24ECMCEP 100101	7/10 - 9/12 (Mon)	19:00-20:00	10	\$2,180	\$2,450

備註：1. 不設先進會員收費優惠  
2. 如課堂因行政理由 (如導師生病等) 或惡劣天氣原因，導致未能如期上課，中心將安排補課或順延課堂，惟所繳款項恕不退還。

**經典金曲電子彈奏—初班**  
**Golden Oldies E-Piano — Beginners**

本課程採用易學易明之琴譜作教材，讓學員能於短時間內掌握彈奏技巧，享受箇中樂趣。課堂內導師將會示範及分享 50 至 80 年代華語及英語經典金曲。課程以小班教學，本會提供每人一部電子琴於課堂使用。經典金曲電子彈奏班共分為初、中、高班，完成初班之學員可報讀中班。

編號	日期	時間	堂數	會員	非會員
24ECMCGP 100101	7/10 - 9/12 (Mon)	15:00-17:30	10	\$2,300	\$2,750

備註：1. 不設先進會員收費優惠  
2. 如課堂因行政理由 (如導師生病等) 或惡劣天氣原因，導致未能如期上課，中心將安排補課或順延課堂，惟所繳款項恕不退還。

**私人鋼琴班**  
**Private Piano**

一對一鋼琴課程，由經驗導師個別授教，可因應學員程度安排課程內容。報名方式：請致電 2268 7733 聯絡職員，課程需由職員安排作實。

日期	時間	堂數	會員	非會員
每星期 1 堂 (自選日期)	每星期 1 堂 (自選 1 小時)	10	\$2,600	\$2,900

備註：  
1. 私人鋼琴班不設早鳥優惠  
2. 學員不可與他人轉讓或交換任何課堂 / 課程，並且嚴禁他人替代出席  
3. 如課堂因行政理由 (如導師生病等) 或惡劣天氣原因，導致未能如期上課，中心將安排補課或順延課堂，惟所繳款項恕不退還。

**舞蹈系列**  
**Dance Programmes**

對象 Target：15 歲或以上人士 Ages 15 or above  
語言 Language：粵語輔以英語 Cantonese supplemented with English  
地點 Venue：港青 (尖沙咀) YMCA TST

..... 導師：張昭儀老師 .....

張老師擁有多項教學資格及豐富皇家舞蹈學院教師證書；英國皇家學經驗，並持有英國皇家舞蹈學舞蹈教師協會院士；英國皇家舞蹈學院 Silver Swans 課程授權導師；教師協會高級舞蹈員證書，以及英國皇家舞蹈學院註冊教師；英國香港芭蕾舞學院專業教師文憑。

**銀齡芭蕾舞圓夢坊**  
**Silver Swans Workshop**

語言 Language：粵語 Cantonese  
地點 Venue：港青 (尖沙咀) 6/F, YMCA (TST)

歡迎 55 歲以上，無須舞蹈經驗。

課程內容與優點：  
讓學員維持身體柔軟度，改善平衡與姿態，緩和慢性的痛症；  
掌握連串舞步與旋律，改善認知功能；  
展現優美的舉止和舞動，感受芭蕾舞美態，達至自我實現；  
保持活躍的社交，享受芭蕾舞的樂趣。

編號	日期	時間	堂數	會員 (每位)	非會員 (每位)
24ECDCSW 100001	18/10 - 29/11 (Fri)	10:30-11:30	7	\$770	\$980

備註：1. 參加者需穿著合適的芭蕾舞軟鞋或技巧鞋  
2. 不設先進會員收費優惠  
3. 此課程不設早鳥優惠

..... 導師：張錦成老師 .....

張老師有 40 多年教授標準舞經驗，現為世界舞蹈總會國際裁判，並持有三間著名舞蹈協會專業資格：英國國家舞蹈教師協會院士 — 標準舞及拉丁舞（最優等級）；澳洲國家舞蹈協會院士 — 標準舞及拉丁舞（最優等級）；以及香港標準舞總會 — 標準舞及拉丁舞（最優等級）。

Mr. Cheung is a Qualified Teacher of Dancing and has the experiences of teaching Ballroom Dancing for over 40 years. He is also an International Adjudicator of the World Dance Council and a Fellow of: The National Association of Teachers of Dancing (NATD) - Ballroom & Latin Branches (Highly Commended); The Australian National Dance Association (ANDA) - Ballroom & Latin Branches (Highly Commended); and The Hong Kong Ballroom Dancing Council (HKBDC) - Ballroom & Latin Branches (Highly Commended).

本課程按照英國皇家舞蹈教師協會要求，讓學員在寬敞的環境下，學習各種正規標準舞蹈。導師將示範及教授現代標準舞，包括：拉丁舞、華爾滋、快步舞、恰恰恰舞、倫巴舞、牛仔舞以及探戈。本課程亦適合希望改善舞蹈技巧的人士。

This course is designed for participants to learn ballroom dancing in strict accordance with Imperial Society of Teachers of Dancing (ISTD) in a spacious environment. Modern Ballroom Dances are selected for teaching, including Latin, Waltz, Quickstep, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive and Tango. It is also for those who want to sharpen their dancing techniques.



免費試堂 Free Trial : Cha-Cha-Cha

FREE

日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	留位截止日期及時間 Reservation Deadline
3/10 (Thu)	19:30-20:30	1	3/10 (Thu) 12:00

備註 Remarks :

1. 免費試堂只接受預先電話留位，留位及查詢請電 2268 7733  
Free Trial session accepts reservation in advance only.  
For reservation and enquiries, please call 2268 7733
2. 主要以先到先得方式分配名額；首次參加者將獲優先考慮  
Available mainly on a first-come-first-served basis; priority will be given to applicants enrol for the first time

標準舞蹈 – 基礎班 Ballroom Dancing – Beginners

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem (每位)	非會員 NMem (每位)
24ECD CBD 100101	7/10 - 12/12 (Mon & Thu)	19:30 - 20:30	20	\$1,740	\$2,180

標準舞蹈 – 進階班 Ballroom Dancing – Advanced

編號	日期	時間	堂數	會員 (每位)	非會員 (每位)
24ECD CBD 100201	7/10 - 12/12 (Mon & Thu)	18:30-19:30	20	\$1,740	\$2,180

備註 Remarks : 不設先進會員收費優惠  
No special prices for Master Member

嬋柔® 運動   
GYROKINESIS®

語言 Language : 粵語 Cantonese

地點 Venue : 港青 (尖沙咀) 6/F, YMCA (TST)

是一種全身脊椎多面向的運動，被翻譯為「禪柔運動」或「脊椎螺旋運動」，透過一連串流暢且節奏性的動作並搭配不同呼吸方式在椅子上與墊子上進行的運動。活動全身，強化心肺功能，連結神經系統，助於創造身體關節的空間與可活動度，強化鍛鍊肌力並同時伸展肌筋膜，鍛鍊核心同時平衡身心，有助提升生活品質。

初級入門班 (適合從未接觸過嬋柔® 運動的學員) :

編號	日期	時間	堂數	會員 (每位)	非會員 (每位)
24ECD CGK 100001	17/10 - 19/12 (Thu)	18:30-19:45	10	\$1,490	\$1,900
24ECD CGK 100002	22/10 - 24/12 (Tue)	20:15-21:30	10	\$1,490	\$1,900

初級入門進階班 (適合已報讀 1 期或以上嬋柔® 運動的學員) :

編號	日期	時間	堂數	會員 (每位)	非會員 (每位)
24ECD CGK 100101	16/10 - 18/12 (Wed)	20:15-21:30	10	\$1,490	\$1,900

初級中階班 (適合已報讀 3 期或以上嬋柔® 運動的學員) :

編號	日期	時間	堂數	會員 (每位)	非會員 (每位)
24ECD CGK 100201	14/10 - 16/12 (Mon)	20:30-21:45	10	\$1,490	\$1,900

- 備註 : 1. 參加者需穿著合適的運動服及運動鞋  
2. 不設先進會員收費優惠  
3. 課堂內容會因應參加者的進度而有所調整

勁歌跳韓舞   
K-POP Dance

語言 Language : 粵語 Cantonese

地點 Venue : 港青 (尖沙咀)  
6/F, YMCA (TST)



韓語 K-POP 音樂流行大熱，導師於課堂上教授時下最流行的韓國歌曲舞蹈，學習人氣歌手們的動作，排練舞步與走位。

星期一班

編號	日期	時間	堂數	會員 (每位)	非會員 (每位)
24ECD CKP 100001	14/10 - 16/12 (Mon)	19:15-20:30	10	\$1,490	\$1,900

- 備註 : 1. 參加者需穿著合適的運動服及運動鞋  
2. 不設先進會員收費優惠