

瑜伽課程總覽 (10-12月)

2435 9342

6418 6466

青衣邨社區會堂



@tyech.ty



網上報名系統

透過瑜伽式子和呼吸調息，調整身體機能吸收養份，促進血液循環，
提昇身體柔軟度、防止骨骼疏鬆保持青春活力。

導師資歷：陳瑞雲女士 - 勵志瑜伽會會長、資深瑜伽教練、運動療法導師，曾於電視節目中擔任瑜伽教學示範

謝彩麗小姐 - 勵志瑜伽會資深導師、澳洲體適能瑜伽教練、持NLP身心語言程式學證書

楊偉平先生 - 資深瑜伽導師，教授瑜伽25年，於香港大學及法住機構擔任瑜伽教練

許嘉朗小姐 - 於大學修讀心理學、香港瑜伽教練總會瑜伽教練文憑證書(RYT200)、澳洲體適能教練學院普拉提墊
上運動教練及修畢中國香港體適能總會體適能基礎證書

Miss Peggy - 持國際認可哈達瑜伽導師證書(RYT200)

註1：每班名額15至30人不等，視乎課室大小而定。持續參加之舊生可優先報讀下期課程，新生可致電查詢課程餘額及留位。

註1：請注意，以下瑜伽班別上課地點及任教導師有機會因應場地及人力資源作出變動或調整，於區內不同體育館上課。一經報名，不設退費。

清晨瑜伽A班 (週一)

課程編號	日期	時間	地點	費用/堂數	備註
23TH020072	9/10-4/12	9:15-10:45am	青衣邨社區會堂	\$480/8 堂	資深導師：陳瑞雲女士 *25/12、1/1、12/2 停課
23TH020073	11/12-19/2				

清晨身心靈瑜伽B班 (週二、四)

23TH020074	3/10-9/11 14/11-21/12	9:15-10:45am	青衣邨社區會堂/ 區內體育館	\$690/12 堂	資深導師：許嘉朗小姐
------------	--------------------------	--------------	-------------------	------------	------------

清晨瑜伽C班 (週三)

23TH020039	20/9-8/11	9:15-10:45am	楓樹窩體育館 (活動室)	\$460/8 堂	資深導師：謝彩麗小姐
23TH020075	15/11-3/1				

清晨瑜伽D班 (週三)

23TH020076	4/10-22/11	9:15-10:45am	青衣邨社區會堂/ 青衣西南體育館	\$460/8 堂	資深導師：陳瑞雲女士
23TH020077	29/11-17/1				

清晨瑜伽E班 (週五)

23TH020078	15/9-10/11	9:15-10:45am	青衣西南體育館/ 青衣邨社區會堂	\$460/8 堂	資深導師：謝彩麗小姐 *27/10、24/11、22/12、29/12 停課
23TH020079	17/11-26/1				

清晨瑜伽F班 (週五)

23TH020080	20/10-8/12	9:15-10:45am	楓樹窩體育館 (活動室)	\$460/8 堂	資深導師：楊偉平先生
23TH020081	15/12-2/2				

清晨瑜伽G班 (週六)

23TH020045	(日期待定)	9:15-10:45am	青衣邨社區會堂	\$460/8 堂	資深導師：陳瑞雲女士
23TH020082					

清晨瑜伽H班 (週六)

23TH020047	2/9-28/10	9:15-10:45am	楓樹窩體育館 (活動室)	\$520/8 堂	資深導師：楊偉平先生 *30/9 停課
23TH020083	4/11-23/12				

清晨身心靈瑜伽I班 (週六)

23TH020048	9/9-4/11(待定)	9:15-10:45am	青衣體育館/ 區內場地	\$520/8 堂	資深導師：許嘉朗小姐 *30/9 停課
23TH020085	11/11-30/12(待定)				

晚間瑜伽A、B班 (週二)

23TH020086	24/10-12/12	7:00-8:15pm (A 班)	楓樹窩體育館 (活動室)	\$520/8 堂/ 班	導師：Miss Peggy
23TH020087		8:30-9:45pm (B 班)			

晚間瑜伽C、D班 (週五)

23TH020088	20/10-8/12	7:00-8:25pm (C 班)	青衣邨社區會堂	\$500/8 堂/ 班	資深導師：謝彩麗小姐 *22/12、9/2 停課
23TH020089		8:30-9:55pm (D 班)			
23TH020090	15/12-16/2	7:00-8:25pm (C 班)			
23TH020091		8:30-9:55pm (D 班)			

課程日期及資料將以中心詢問處電腦報名系統資料為準

報名地址及查詢：青衣邨第二期 楓樹窩路 10 號 青衣邨社區會堂 (青衣邨宜逸樓側)

成人瑜伽加開班

☎ 2435 9342

☎ 6418 6466

📍 青衣邨社區會堂



@tyech.ty



網上報名系統

週四晚間瑜伽班 (特別班)

課程編號	日期		時間	地點	費用/堂數	備註
23TH020092	10 月班	5/10-26/10	9:15-10:45am	長發體育館	\$280/4 堂	導師：Miss Peggy
23TH020093	11 月班	2/11-30/11			\$350/5 堂	
23TH020094	12 月班	7/12-28/12			\$280/4 堂	

成人興趣技能培養系列

中國書法班

[書法班及水墨畫班：墨汁由中心提供，學員需自備其他用具，或於第一課向導師購置。]

書法藝術是中國的傳統瑰寶，得到世人欣賞及喜愛。本課程教授學員楷書字的結構及運筆方法與技巧，並按照個別學員進度編排教學內容。

(*學習楷書以外之書體另加\$100)

課程編號	日期	時間	地點	名額	費用/堂數	備註
23TH020059	4/9-6/11	星期一 10:00-11:30am	青衣邨 社區會堂	10 人	\$560/8 堂*	資深導師：陳曼瑜女士 *2/10、23/10{ 5/12、1/1 停課
23TH020095	13/11-15/1					
23TH020098	6/9-25/10	星期三 10:45am-12:15pm	青衣邨 社區會堂	10 人	\$560/8 堂*	資深導師：周雅賢小姐
23TH020100	1/11-20/12					

中國水墨畫班

本課程由淺入深，在導師悉心指導下學習各種日常接觸之動物、花鳥魚蟲、風景等簡單繪畫，藉以引發及培養藝術創作興趣。

課程編號	日期	時間	地點	名額	費用/堂數	備註
23TH020060	4/9-6/11	星期一 11:30am-1:00pm	青衣邨 社區會堂	10 人	\$560/8 堂	資深導師：陳曼瑜女士 *2/10、23/10、5/12、1/1 停課
23TH020096	13/11-15/1					
23TH020097	6/9-25/10	星期三 9:15-10:45am	青衣邨 社區會堂	10 人	\$560/8 堂	資深導師：周雅賢小姐
23TH020099	1/11-20/12					

吳家太極(拳、劍)課程

練習太極拳可鍛鍊身心協調、刺激認知力、提高專注力、舒緩緊張情緒及擴闊社交圈子等，同時亦可強健體魄、祛病延年、有助提升肌肉力量及平衡力。

課程編號	日期	時間	地點	名額	費用/堂數	備註
23TH020062	13/9-15/11	星期三 2:00-3:30pm	青衣西南體育館 (大舞蹈室)	25 人	\$480/8 堂	資深導師：黃國龍先生 *27/9、25/10、22/11、 29/11、27/12、24/1、31/1 停課
23TH020101	6/12-14/2					

健康活力綜合舞(初班)

課程融合了中國舞、民族舞、絲巾舞、扇舞、西方排排舞、爵士舞等，是無需舞伴的集體舞蹈。透過導師方 SIR 精心編排的教材和耐心指導下輕鬆易學，將身心興樂韻融於一體。*導師持有香港專業教舞導師證書資格

週三班

課程編號	日期	時間	地點	名額	費用/堂數	備註
23TH020102	4/10 - 22/11	11:00am-1:00pm	長發體育館 (活動室)	20 人	\$360/8 堂	資深導師：方 Sir
23TH020103	29/11 - 17/1					

週四班

課程編號	日期	時間	地點	名額	費用/堂數	備註
23TH020104	12/10-30/11	11:00am-1:00pm	長發體育館 (活動室)	20 人	\$360/8 堂	資深導師：方 Sir
23TH020105	7/12-25/1					

~ 課程日期及資料將以中心詢問處電腦報名系統資料為準 ~

報名地址及查詢：青衣邨第二期 楓樹窩路 10 號 青衣邨社區會堂 (青衣邨宜逸樓側)