



錦 綉 花 園
鄉 村 俱 樂 部

FAIRVIEW PARK
COUNTRY CLUB

康體部課程概覽

Training Courses

生效日期 Effective on 1/1/2025 – 31/12/2025

** 查詢詳情及參加方法，歡迎致電康體部，電話：2482-8681 **

** For information and application, please contact S&R Dept., Tel: 2482-8681 **

條款及規定：

1. 本人為錦綉花園鄉村俱樂部之會員。
2. 參加者一經報名，俱樂部即在其賬戶扣除所需費用。如參加者臨時缺席、遲到或取消報名，之前所繳交的費用一概不會退款。
3. 本人明白俱樂部對參加者於課程中遭遇之任何受傷或意外，均不負任何責任；所以，參加者可自行事先購買保險。
4. 倘若個別課程之報名人數不足，俱樂部有權將課程延期、取消或另作安排，並將結果通知參加者。俱樂部有權於不作事先通知之情況下，隨時修改、取消或結束任何課程。
5. 本人願意提供個人資料及明白該等資料僅作處理參加下列課程之用。

TERMS & CONDITIONS：

1. I am a **member of FPCC**.
2. Once the Club has accepted a Member's application, full fee will be debited to the Member's account. **No refund will be made if the Member voluntarily cancels the application or stop attending the course.**
3. I understand that the Club accepts no liability or responsibility for any accident or injury which may occur to any participant during the course. Therefore, participants may wish to arrange for their own insurance in advance.
4. In case of insufficient enrollment, a course will be postponed, cancelled or rescheduled, and participants will be notified. However, the Club reserves the right to amend, cancel or terminate any recreational course as deemed necessary without prior notice.
5. I voluntarily submit my personal information, and understand that such information will only be used for holding the following course.

健體訓練課程 Fitness Training Course

個人健體課程 Personal Fitness Training

費用 Fee : \$680 / 每小時 hour
\$5,500 / 10 節 sessions
\$10,000 / 20 節 sessions
\$13,500 / 30 節 sessions

時間任擇 (歡迎向康體部職員查詢及預約)

Negotiable (Welcome to contact our S&R staff for details and advance booking is required.)

總教練 Head Coach : 顏志明先生 Mr C M NGAN



瑜伽 Yoga

A 班

日期 Date/時間 Time : 逢星期日 (Every Sun) / 8:45am – 9:45am

費用 Fee : \$440/ 4 節 sessions

導師 Instructor : 伍焯榮先生 Mr. C W NG

B 班

日期 Date/時間 Time : 逢星期日 (Every Sun) / 10:00am – 11:00am

費用 Fee : \$440/ 4 節 sessions

導師 Instructor : 伍焯榮先生 Mr. C W NG

C 班

日期 Date/時間 Time : 逢星期一 (Every Mon) / 10:00am – 11:00am

費用 Fee : \$440/ 4 節 sessions

導師 Instructor : 伍焯榮先生 Mr. C W NG

D 班

日期 Date/時間 Time : 逢星期一 (Every Mon) / 8:00pm – 9:00pm

費用 Fee : \$580/ 4 節 sessions

導師 Instructor : 陳美華小姐 Ms M W CHAN

E 班

日期 Date/時間 Time : 逢星期一 (Every Mon) / 9:00pm – 10:00pm

費用 Fee : \$580/ 4 節 sessions

導師 Instructor : 陳美華小姐 Ms M W CHAN

F 班

日期 Date/時間 Time : 逢星期四 (Every Thu) / 9:00pm – 10:00pm

費用 Fee : \$580/ 4 節 sessions

導師 Instructor : 陳美華小姐 Ms M W CHAN

普拉提班 Pilates

(16 歲或以上 Aged 16 or above)

日期 Date/時間 Time : 逢星期二 (Every Tue) / 10:00am – 11:00am

費用 Fee : \$510/ 4 節 sessions

導師 Instructor : 陳美華小姐 Ms M W CHAN

筋膜鬆弛班 Myofascial Release Course

(16 歲或以上 Aged 16 or above)

日期 Date/時間 Time : 逢星期二 (Every Tue) / 11:15am – 12:15pm

費用 Fee : \$600/ 4 節 sessions

導師 Instructor : 陳美華小姐 Ms M W CHAN

靜態瑜伽 YIN Yoga

(16 歲或以上 Aged 16 or above)

日期 Date/時間 Time : (A) 逢星期四 (Every Thu) / 10:00am – 11:30am

(B) 逢星期五 (Every Fri) / 8:30pm – 10:00pm

費用 Fee : \$760/4 節 sessions

導師 Instructor : 陳美華小姐 Ms M W CHAN

漢方理療瑜伽 Kampo Restorative Yoga (本課程以廣東話授課)

(16 歲或以上)

日期 / 時間 : 逢星期三 / 早上 11:15 – 中午 12:15

費用 : \$560/4 節

導師 : Ms KRIS PANG

養生瑜伽 Holistic Yoga (本課程以廣東話授課)

(16 歲或以上)

日期 / 時間 : 逢星期三 / 中午 12:30– 下午 1:30

費用 : \$560/4 節

導師 : Ms KRIS PANG

樂齡動感健體班 Elderly Fitness Course

(60 歲或以上 Aged 60 or above)

日期 Date/時間 Time : 逢星期三 (Every Wed) / 9:00am – 10:00am

費用 Fee : \$520/4 節 sessions

導師 Instructor : MMC Recreation Service Ltd.

樂齡痛症舒緩伸展班 Elderly Stretching Course

(60 歲或以上 Aged 60 or above)

日期 Date/時間 Time : 逢星期三 (Every Wed) / 10:00am – 11:00am

費用 Fee : \$520/4 節 sessions

導師 Instructor : MMC Recreation Service Ltd.

強身健體 **FITNESS**

瑜伽輪(初階班) Yoga Wheel (Beginner)

(16 歲或以上 Aged 16 or above)

日期 Date/時間 Time : (A) 逢星期五 (Every Fri) / 10:00am – 11:00am
(B) 逢星期六 (Every Sat) / 7:00pm – 8:00pm

費用 Fee : \$550/4 節 sessions

導師 Instructor : MMC Recreation Service Ltd.

全城舞動 **DANCE**



芭蕾舞(學前班) Ballet (Pre Primary)

(只收 3-5 歲學員 Aged 3-5 only)

日期 Date/時間 Time : 逢星期二 (Every Tue) / 3:45pm – 4:30pm (45mins 分鐘)

費用 Fee : \$850/4 節 sessions

導師 Instructor : 周美寶小姐 Ms. Chow Mei Po, Clara

芭蕾舞(小學班) Ballet (Primary in dance)

(只收 6 歲或以上學員 Aged 6 or above)

日期 Date/時間 Time : 逢星期二 (Every Tue) / 4:30pm – 5:15pm (45mins 分鐘)

費用 Fee : \$850/4 節 sessions

導師 Instructor : 周美寶小姐 Ms. Chow Mei Po, Clara

芭蕾舞(第一級 及 第二級) Ballet (Grade 1 & Grade 2)

(只收 6 歲或以上學員 Aged 6 or above)

日期 Date/時間 Time : 逢星期二 (Every Tue) / 6:15pm – 7:00pm (45mins 分鐘)

費用 Fee : \$860/4 節 sessions

導師 Instructor : 周美寶小姐 Ms. Chow Mei Po, Clara

芭蕾舞(第五級) Ballet (Grade 5)

(只收 8 歲或以上學員 Aged 8 or above)

日期 Date/時間 Time : 逢星期二 (Every Tue) / 5:15pm – 6:15pm

費用 Fee : \$900/4 節 sessions

導師 Instructor : 周美寶小姐 Ms. Chow Mei Po, Clara

芭蕾舞(第三級 及 第四級) Ballet (Grade 3 & Grade 4)

(只收 10 歲或以上學員 Aged 10 or above)

日期 Date/時間 Time : 逢星期二 (Every Tue) / 7:00pm – 8:00pm

費用 Fee : \$880/4 節 sessions

導師 Instructor : 周美寶小姐 Ms. Chow Mei Po, Clara

全城舞動 **DANCE**

動感瘦身舞班 Funky Dance

(16 歲或以上 Aged 16 or above)

日期 Date/時間 Time : 逢星期六 (Every Sat) / 8:00pm – 9:00pm

費用 Fee : \$600/4 節 sessions

導師 Instructor : MMC Recreation Service Ltd.

活力尊巴舞班 Zumba Fitness

(16 歲或以上 Aged 16 or above)

日期 Date/時間 Time : (A) 逢星期三 (Every Wed) / 8:00pm – 9:00pm

(B) 逢星期五 (Every Fri) / 11:00am – 12:00nn

費用 Fee : \$600/4 節 sessions

導師 Instructor : MMC Recreation Service Ltd.

文化藝術 **CULTURE & ART**

古 箏 Guzheng

兒童班 (For Children)

(6 -14 歲 Aged 6 - 14)

日期 Date/時間 Time : (A) 逢星期六 (Every Sat) / 2:00pm – 3:00pm

(B) 逢星期六 (Every Sat) / 3:00pm – 4:00pm

費用 Fee : \$1,200/ 4 節 sessions

導師 Instructor : 葉係奴老師 Ms. Yip Hei Man

成人班 (For Adult)

日期 Date/時間 Time : (A) 逢星期一 (Every Mon) / 10:00am – 11:00am

(B) 逢星期五 (Every Fri) / 11:00am – 12:00nn

費用 Fee : \$1,200/ 4 節 sessions

導師 Instructor : 葉係奴老師 Ms. Yip Hei Man

古 箏 (個別教授) Guzheng Lesson (Individual)

時間任擇 (歡迎向康體部職員查詢及預約)

Negotiable (Welcome to contact our S&R staff for details and advance booking is required.)

費用 Fee : \$720/ 小時 hour / 1 位學員 student

導師 Instructor : 葉係奴老師 Ms. Yip Hei Man

文化藝術 **CULTURE & ART**

水墨畫 Chinese Ink Painting

A) 兒童班 For Children : 5 - 12 歲 Aged 5 - 12

B) 少年班 For Teens : 13 - 17 歲 Aged 13 - 17

日期 Date/時間 Time : (A) 逢星期日 (Every Sun) / 10:00am – 11:30am

(B) 逢星期日 (Every Sun) / 11:30am – 1:00pm

費用 Fee : \$800/ 4 節 sessions

導師 Instructor : 蘇銘霞老師

成人班 (For Adult)

日期 Date/時間 Time : (A) 逢星期一 (Every Mon) / 11:00am – 12:30pm

(B) 逢星期三 (Every Wed) / 11:00am – 12:30pm

(C) 逢星期五 (Every Fri) / 8:00pm – 9:30pm

費用 Fee : \$800/ 4 節 sessions

導師 Instructor : 蘇銘霞老師

武術文化 **WU SHU**

跆拳道 Taekwon-Do

A) 幼兒班 For Kids : 6.5 歲或以下 Aged 6.5 or below

B) 兒童班 For Children : 7 歲或以上 Aged 7 or above

日期 Date/時間 Time : (A) 逢星期一 (Every Mon) / 5:00pm – 6:00pm

(B) 逢星期一 (Every Mon) / 6:00pm – 7:30pm

費用 Fee : \$560 / 月 Month

導師 Instructor : 漢道館 Hondotkd - 劉漢良師傅 Mr. H L LAU

空手道 Karate-Do

A)班 Class A : 4-11 歲 Aged 4-11

B)班 Class B : 12 歲或以上 Aged 12 or above

C)班 Class C : 4-11 歲 Aged 4-11

日期 Date / 時間 Time : (A) 逢星期六 (Every Sat) / 9:15am – 10:30am

(B) 逢星期六 (Every Sat) / 10:30am – 11:45am

(C) 逢星期六 (Every Sat) / 11:45am – 1:00pm (初級 Beginner)

費用 Fee : \$560 / 4 節 sessions

導師 Instructor : 日本剛柔流正剛會 - 杜永成總教練

All Japan GoJu-Ryu Karate-Do - Mr. To Wing Shing, Danny

劍擊(一級) Fencing (Grade 1)

A1) 兒童班 For Children : 10 歲或以下 Aged 10 or below

A2) 少年班 For Junior : 11 歲或以上 Aged 11 or above

日期 Date / 時間 Time : (A1) 逢星期六 (Every Sat) / 2:00pm – 3:00pm

(A2) 逢星期六 (Every Sat) / 3:15pm – 4:15pm

費用 Fee : \$780 / 4 節 sessions

導師 Instructor : 劍坊 Fencing Arena

劍擊(初級) Fencing (Beginners)

B1) 幼兒班 For Kids : 3.5 歲至 5 歲 Aged 3.5 - 5

B2) 兒童班 For Children : 10 歲或以下 Aged 10 or below

日期 Date / 時間 Time : (B1) 逢星期六 (Every Sat) / 4:30pm – 5:30pm

(B2) 逢星期六 (Every Sat) / 5:45pm – 6:45pm

費用 Fee : \$780 / 4 節 sessions

導師 Instructor : 劍坊 Fencing Arena

乒乓球 Table Tennis Course

兒童乒乓球班 (Table-tennis Course For Children)

(6-14 歲 Aged 6 - 14)

日期 Date/時間 Time : (A) 逢星期六 (Every Sat) / 9:00am – 10:00am

(B) 逢星期六 (Every Sat) / 10:00am – 11:00am

(C) 逢星期六 (Every Sat) / 11:00am – 12:00nn

費用 Fee : \$880 / 4 節 sessions

導師 Instructor : 三佳運動公司 MIKA'S Sport Company



乒乓球 (個別教授) Table Tennis Lesson (Individual)

時間任擇 (歡迎向康體部職員查詢及預約)

Negotiable (Welcome to contact our S&R staff for details and advance booking is required.)

費用 Fee : \$550 / 小時 hour / 1 位學員 student

\$620 / 小時 hour / 2 位學員 students

導師 Instructor : 三佳運動公司 MIKA'S Sport Company

壁球 (個別教授) Squash Lesson (Individual)

時間任擇 (歡迎向康體部職員查詢及預約)

Negotiable (Welcome to contact our S&R staff for details and advance booking is required.)

費用 Fee : \$880 / 2 小時 hours / 1 位學員 student

\$1,320 / 2 小時 hours / 2 位學員 students

導師 Instructor : 鄺秉榮先生 Mr. Michael KWONG

羽毛球 (個別教授) Badminton Lesson (Individual)

時間任擇 (歡迎向康體部職員查詢及預約)

Negotiable (Welcome to contact our S&R staff for details and advance booking is required.)

費用 Fee : \$740 / 小時 hour / 1 – 2 位學員 student(s)

導師 Instructor : 南國同盟有限公司 South Federation Limited

高爾夫球 (個別教授) Golf Lesson (Individual)

時間任擇 (歡迎向康體部職員查詢及預約)

Negotiable (Welcome to contact our S&R staff for details and advance booking is required.)

費用 Fee : \$800 / 小時 hour / 1 位學員 student

導師 Instructor : 萬雄立先生 Mr. Man Hung Lap

網球 Tennis

總教練 Head Coach : 李民基先生 Mr. Daniel Lee

網球 (個別教授) Tennis Lesson (Individual)

時間任擇 (歡迎向康體部職員查詢及預約)

Negotiable (Welcome to contact our S&R staff for details and advance booking is required.)

費用 Fee : \$600 / 小時 hour / 1 – 3 位學員 student(s)

導師 Instructor : 李民基先生 Mr. Daniel Lee

網球訓練班 Tennis Training Courses

幼兒網球班 Tennis Course for Kiddy

(4-7 歲 Aged 4-7)

日期 Date/時間 Time : 逢星期四 (Every Thu) / 7:00pm – 8:00pm

費用 Fee : \$740 / 4 節 sessions

兒童網球初班 Elementary Tennis Course for Children

(7-14 歲 Aged 7-14)

日期 Date/時間 Time : 逢星期四 (Every Thu) / 6:00pm – 7:00pm

費用 Fee : \$740 / 4 節 sessions

兒童網球初班 Elementary Tennis Course for Children

(7-17 歲 Aged 7-17)

日期 Date/時間 Time : 逢星期日 (Every Sun) / 5:00pm – 6:00pm

費用 Fee : \$740 / 4 節 sessions



網球訓練班 Tennis Training Courses

兒童網球中/高班 Intermediated / Advanced Tennis Course for Children
(7-16 歲 Aged 7-16)

日期 Date/時間 Time : 逢星期五(Every Fri) / 6:00pm – 7:00pm

費用 Fee : \$740 / 4 節 sessions

兒童網球中/高班 Intermediated / Advanced Tennis Course for Children
(7-16 歲 Aged 7-16)

日期 Date/時間 Time : 逢星期六 (Every Sat) / 5:00pm – 6:00pm

費用 Fee : \$740 / 4 節 sessions

成人網球初/中班 Elementary / Intermediated Tennis Course for Adults
(18 歲或以上 Aged 18 or above)

日期 Date/時間 Time : 逢星期二(Every Tue) / 9:00pm – 10:00pm

費用 Fee : \$740 / 4 節 sessions

成人網球初/中班 Elementary / Intermediated Tennis Course for Adults
(18 歲或以上 Aged 18 or above)

日期 Date/時間 Time : 逢星期日(Every Sun) / 6:00pm – 7:00pm

費用 Fee : \$740 / 4 節 sessions