

2026年第1季特別課程一覽 2026 1ST Season Special Course Listing

堂數 No of class : 10 (每堂55分鐘 55mins/session)

星期一 Monday (開課日期 Start Date: 5/1)			
課程編號 Code	時間 Time	課程 Course	導師 Instructor
SC101	10:30-11:25am	芭蕾舞熱身(地板芭蕾舞訓練及伸展) Ballet Pre-class Warm Up (Floor Ballet and Stretching)	伍美宜 Emily NG
SC102	11:30am-12:25pm	芭蕾舞 Ballet (初級班 Elementary)	伍美宜 Emily NG
星期二 Tuesday (開課日期 Start Date: 6/1)			
課程編號 Code	時間 Time	課程 Course	導師 Instructor
SC103	10:30-11:25am	身體肌力與體能訓練 Muscle Toning and Cardio Training	歐凱樺 Annie AU
SC104	11:30am-12:25pm	頤鉢身心放鬆伸展 Stretch and relax with singing bowl	歐凱樺 Annie AU
星期四 Thursday (開課日期 Start Date: 8/1)			
課程編號 Code	時間 Time	課程 Course	導師 Instructor
SC107	10:30-11:25am	瑜珈環 Yoga Zen Ring	郭文靜 Pinki KWOK
SC108	5:45-6:40pm	Zumba Fitness	趙浩然 Rex CHIU
星期五 Friday (開課日期 Start Date: 9/1)			
課程編號 Code	時間 Time	課程 Course	導師 Instructor
SC109	10:30-11:25am	瑜珈 Yoga	岑寶珊 Bonnie SHUM
星期六 Saturday (開課日期 Start Date: 10/1)			
課程編號 Code	時間 Time	課程 Course	導師 Instructor
SC112	5:30-6:25pm	身體肌力與體能訓練 Muscle Toning and Cardio Training	歐凱樺 Annie AU