沙田體育會主辦



肌筋膜放鬆班



內容：

利用網球、Foam Roller， 舒展縮短肌筋膜， 放鬆上下肢，目標是改善身體痛症，包括腰背痛及關節炎等，同時改善身體柔軟度。

透過姿勢評估幫助找出痛症的起因，集中改善都市人長期姿勢錯誤而引起的痛症，如寒背、盤骨歪斜。

課程日期	星期	課程時間	堂數	名額	收費
8, 15, 22, 29 / 12 / 2026 5, 12, 19, 26 / 1 / 2027 2, 16 / 2 / 2027	二	11:00-12:15	10	8 人	$800

導　　師：May Chan

上課地點：沙田體育會活動室

參加條件：適合任何年齡女性參加

申請方法：填妥報名表格後連同學費(現金或支票)親臨或寄交
沙田瀝源邨壽全樓地下 107-110 號 沙田體育會
支票抬頭請寫「沙田體育會有限公司」

上課須知：本會提供瑜伽墊

查詢電話：2691 5657

電　　郵：esther_yu@stsa.org.hk

網　　頁：stsa.org.hk