



沙田體育會 主辦

伸展拉伸瑜珈班

伸展拉伸好處：

1. 增加血液循環- 防止肌肉痙攣和靜脈曲張；
2. 提高身體靈活性- 增加肌肉彈性及柔韌性
3. 改善體態- 柔軟脊柱、改善圓肩駝背；
4. 改善肌肉勞損點- 提高肌肉伸縮 鬆解肌肉黏連
5. 改善肩頸僵硬酸痛- 預防肩頸勞損/肩周炎；
6. 舒緩減壓- 舒緩腰肌、坐骨、腿痠酸、助眠

課程日期	星期	課程時間	堂數	名額	收費
28 / 9 / 2026 5, 12, 26 / 10 / 2026 2, 9, 16, 23, 30 / 11 / 2026 7 / 12 / 2026	一	11:00-12:15	10	8 人	\$800
22, 29 / 9 / 2026 6, 13, 20, 27 / 10 / 2026 3, 10, 17, 24 / 11 / 2026	二	A) 09:20-10:35 B) 14:15-15:30	10	8 人 8 人	\$800 \$800
17, 24 / 9 / 2026 8, 15, 22, 29 / 10 / 2026 5, 12, 19, 26 / 11 / 2026	四	11:00-12:15	10	8 人	\$800
3, 10, 17, 24 / 9 / 2026 8, 15, 22, 29 / 10 / 2026 5, 12 / 11 / 2026	四	14:15-15:30	10	8 人	\$800

導師：Zoe Ng /Yoga Alliance 國際認可

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
支票抬頭請寫「沙田體育會有限公司」

查詢電話：2691 5657

上課須知：本會提供瑜伽墊

電 郵：esther_yu@stsa.org.hk

