

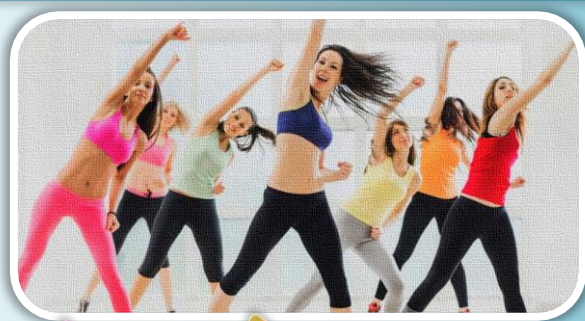
聚龍鄉村俱樂部

興趣班課目錄

更新日期 Post Up Date :
12/8/2022



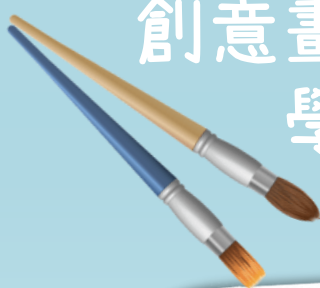
瑜珈 & 普拉提健體課程
Yoga & Pilates Class



Zumba Fit Dance



武當內家太極拳
Wudang Neijia Tai Chi



創意畫班手工班
學前塗鴉班



網球興趣班
Tennis Class



嵩山少林兒童武術班
Shaolin Kung Fu



跆拳道
Taekwondo



懷舊國語金曲

あい
う え



兒童少年初級日本語課程
Japanese Language Course

*興趣班內容繁多不能盡錄，詳情請到會所大堂壁報或致電26948298查詢。

聚龍鄉村俱樂部

2022年興趣班課程表

Country Club Royale

Interest Class Schedule 2022

課程 Course		日期及時間 Date & Time	地點 Venue	年齡 Age	月費 Monthly Fee	導師 Tutor	名額 Capacity
瑜珈 & 普拉提健體課程 Yoga & Pilates	課程 A Class A	星期一 Monday 10:30-11:30	舞蹈室 Aerobic Room	18+	\$150 (單堂收費) \$150 (One Lesson)	Venisa Yeung	8
	課程 B Class B	星期五 Friday 10:30-11:30		18+			8
	課程 C Class C	星期三 Wednesday 10:00-11:00		18+			8
	課程 D Class D	星期三 Wednesday 21:00- 22:00		13+			8
	成人瑜珈 Adult Yoga	星期三 Wednesday 20:00 21:00		13+	\$120 * 堂數 (月費) \$120 * Lesson (Monthly Fee)	Queenie Yeung	8
ZUMBA	ZUMBA Fit Dance	星期一 Monday 20:30-21:30		16+			8
跆拳道班 Taekwondo	課程 A Taekwondo A	星期六 Saturday 15:45-17:15	舞蹈室 Aerobic Room	5-15	\$90* 課堂 \$90 * Classes	岑奶廉	8
	精英班 Elite Class	星期日 Sunday 16:45-18:15		10+			8
	黑帶訓練班 Black Belt Training Class	星期六 Saturday 14:15-15:45		5-15			8

聚龍鄉村俱樂部

2022年興趣班課程表

Country Club Royale

Interest Class Schedule 2022

課程 Course	日期及時間 Date & Time	地點 Venue	年齡 Age	月費 Monthly Fee	導師 Tutor	名額 Capacity
創意畫手工班 Creative Art & Craft	課程 A Class A	3/F 瑞龍廳 Function Room	3.5-4.5 (K1 - K2)	\$170* 課堂 \$170* Classes	Miss Wiki	4-6
	課程 B Class B		5-6 (K2 - K3)			4-8
	課程 C Class C		6.5+ (P.1 +)			4-8
	NEW 課程 D Class D		3.5-4.5 (K1 - K2)			4-8
兒童日本語課程 Japanese Language Course	課程 Class	2/F 玉龍廳 Function Room	6-12	\$190* 課堂 \$190* Classes	池田老師	4-8
網球興趣班 Tennis Course	詳情請與會所職員 聯絡 Please contact Clubhouse staff for details	網球場 A Tennis Court A	(6-17)小童 Children	\$280*堂/Classes (18+成人 Adult) \$350*堂/Classes	Billy Sir	2-6

聚龍鄉村俱樂部 2022年興趣班課程表

Country Club Royale Interest Class Schedule 2022

課程 Course		日期及時間 Date & Time	地點 Venue	年齡 Age	月費 Monthly Fee	導師 Tutor	名額 Capacity
武當內家太極拳 Wudang Neijia Tai Chi		星期四 Thursday 20:30-21:30	舞蹈室 Aerobic Room	18+	\$80/堂 \$80 * Classes	魏偉良	6-12
嵩山少林兒童武術班 Shaolin Kung Fu		星期五 Friday 19:30-20:30		5-10		Aiden Kwok	6-12
兒童泳班 Child Swimming Course	課程 A2 Class A2	星期一 Monday 17:00-18:00	2/F 游泳池 2/F Swimming Pool	3+	\$280/堂 \$280 * Classes	林良藝 吳海林	3-4
	課程 B Class B	星期二 Tuesday 10:00-11:00					3-4
	課程 C Class C	星期四 Thursday 10:00-11:00					3-4
水中健體課程 Swimming Fitness Course	課程 A Class A	星期二 Tuesday 09:00-10:00	2/F 游泳池 2/F Swimming Pool	16+	\$280/堂 \$280 * Classes	林良藝 吳海林	3-6
	課程 B Class B	星期四 Thursday 09:00-10:00					
	課程 C Class C	星期一 Monday 18:30-19:30					
懷舊國語金曲		星期一 Monday 20:00-21:30	2/F 玉龍廳 Function Room	18+	\$120/堂 \$120 * Classes	劉天妮	5-12

聚龍鄉村俱樂部 興趣班課程簡介

Country Club Royale

Interest Class Course Introduction

瑜珈 & 普拉提健體課程

Yoga & Pilates Class

希望透過簡易瑜伽式子及普拉提動作伸展全身肌肉，以達至建立肌力、強化核心肌群、促進血液循環、舒緩疲勞、以幫助調節體質及平衡內分泌，從而有效提升健康及自信。

安全而有效的練習，能輕鬆鬆鬆幫你趕走腰酸背痛，同時放鬆心情，達致舒緩壓力的功效。



ZUMBA Fit Dance

「ZUMBA」是現時在歐美相當流行的健康舞。它揉合了拉丁美洲及國際音樂的一種舞蹈風格，是一套充滿活力及高效消耗的帶氧健體動感舞蹈。每種舞步節拍非常簡單有趣，打破傳統健身舞的枯燥乏味，適合任何人士參與。



武當內家太極拳 Wudang Neijia Tai Chi

楊式太極拳是傳統武術中的內家拳，是現代人養生的主要拳法，與其他拳術還是有很大的不同；楊式太極拳是一項內外雙修的武術，須以內功修練為宗旨，不僅要求外在姿勢的準確，還非常注重內的修練。



聚龍鄉村俱樂部 興趣班課程簡介

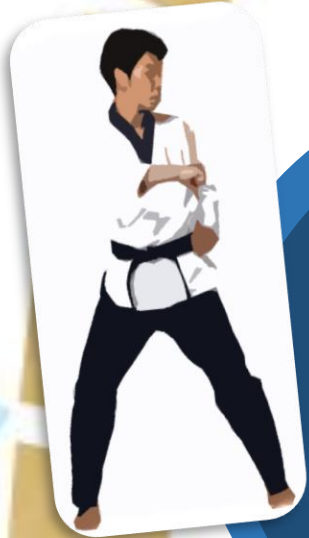
Country Club Royale Interest Class Course Introduction



嵩山少林兒童武術班 Shaolin Kung Fu

增加兒童對愛中國文化、體會中華民族尊師重道的精神、自覺地時刻嚴守紀律、勇敢接受挑戰、提升集中力及專注力。

課程內容：少林武學文化及歷史、學習少林拳術基本招式、學習少林基本拳、王步拳、連環拳、羅漢十八手、七星拳等拳術。



跆拳道 Taekwondo

能訓練學員的靈活性，思考力，意志力和處理特發事情的應變能力，是課餘的一項優良活動。跆拳道是一種講求個人紀律，尊師重道，團隊精神，高尚品德及強身健體的武術運動。我們相信透過跆拳道運動的特質，對青少年的全面發展定有莫大裨益



網球興趣班 Tennis Class

網球是一項運動，常見的有一對一的單打和二對二的雙打，對抗雙方隔著球網，用球拍將網球擊打至對方場地中，目標是令對方無法將球打回我方場地，是一種需要體力和腦力的運動，適合社會各階層與年齡段人群。



游泳興趣班 Swimming Course

游泳，則是在水中靠浮力，借自身肢體的動作在水中運動前進的運動和技能。游泳運動可分為競技游泳和實用游泳，包括：蝶泳、仰泳（也稱背泳）、蛙泳、自由式（主要使用捷泳或爬泳），四種泳姿的競速項目，以及花樣游泳等

聚龍鄉村俱樂部 興趣班課程簡介

Country Club Royale Interest Class Course Introduction

兒童及少年初級 日本語課程

由資深日本籍導師池田先生教授，對象為初學者或已略會日語的同學，希望透過和日本人練習常用日語會話和基本詞彙等。

課堂會以英文和簡單廣東話授課



創意畫班/手工班 學前塗鴉班

主要教授兒童藝術創作，鼓勵學生自己動手做，享受及投入藝術帶來的喜樂，致力推動幼兒藝術發展及培養良好學習品格。

導師資料:

www.facebook.com/froggiescatllery/

學生畫作



報名須知：

- 請攜同有效住戶証到會所接待處，**學費將會在住戶證扣取**（如有需要請帶備現金增值），住客必須在報名時出示其本人之住戶証，如住戶未能出示有效之住戶証，所報活動之款項將以訪客計算（以住戶價另加20%）；賓客須在住客的陪同下參加整個興趣班，否則賓客將會被拒絕參加整個興趣班及使用會所內的設施；
- 請於開課前月份的20日至開課月份前繳交學費，如尚未繳交學費的學生，將不接受報名；活動一經報名及交費後，費用恕不退還；參加者不得轉讓活動名額予其他人仕；
- 如有任何查詢，歡迎致電 2694 8298。如有任何爭議，“聚龍居業主立案法團”將保留最終決定權。

Application regulations:

- Please show your Resident Card for class(es) enrollment; **The fee will be deducted from resident card** (Please prepare cash to top up resident card if necessary); Class(es) enrollment should be exclusively for Parc Royale residents with residents card or 20% surcharges will be applied for all guests of Parc Royale residents; Guests of Parc Royale residents must accompany by the residents when attending the program / interest class, or they will be refused to attend the class(es) and using the facilities of the Club house.
- Please pay the class(es) / program fees **after 20TH of the previous month and before the event month started, or enrollment may be refused**. No cancellation and refund will be applied after enrollment and payment of the classes. Classes / program fees are non-transferable and refundable;
- If you have any enquiry, please feel free to contact our staff at 2694- 8298. **If there is any disputes, “THE INCORPORATED OWNERS OF PARC ROYALE” reserves the rights for final decision.**