

## 屋苑會所服務計劃



**對象：**  
屋苑、會所、物業管理公司等

我們亦可以為住宅會所度身訂造會所運動興趣班、私人教練服務、住戶健康檢測服務、健身室駐場服務、長者活動等，助你為住戶提供最優質的物業管理服務，締造舒適理想的生活。我們按會所住戶的需要，會為會所提供專業的教練與器材，讓住客不用舟車勞頓，只需前往屋苑內的會所也能參加多元化的康體活動。

我們亦可與會所聯合舉辦體驗活動供住戶參與，當中包括可在健康推廣日、運動體驗日。歡迎住戶、業主委員會委員或會所興趣班負責人聯絡 Y Fitness 查詢有關詳情或索取有關報價。

### 計劃目標：

1. 協助屋苑承辦康體服務，屋苑可輕鬆為住戶提供額外增值服務，促進關係建立
2. 我們提供一條龍服務，舒減輕屋苑繁重行政工作
3. 藉此推動睦鄰關係及凝聚屋苑居民，提高業戶對屋苑的歸屬感

### 服務形式：

形式	內容	詳情
會所運動興趣班	可提供暑期班或恒常班，可安排兒童、成人及長者運動課程。內容可參閱下述內容	45 分鐘至 4 小時 可多人參與
私人教練服務	可為住戶安排專業私人教練進行 1vs1 或 1vs2 之私人訓練服務，配合屋苑的健身中心訓練器材，為住戶訂造專屬訓練方案。特設女士私人教練服務，安排具經驗的女教練進行指導教練有豐富私人訓練指導經驗，根據客戶的要求提供不同類型的訓練	每星期一節或兩節 每節 1 小時 建議最少 4 星期以 達至最佳效果
健身室駐場服務	可提供駐場健身教練服務，健身教練會為住戶教授健身知識及器械操作方法，確保場地內住戶安全及有效使用各設施	細節可另行商議
健康檢測服務	為住戶提供各類型智能健康風險評估服務/測試，藉由檢測來了解自身身心狀況，提升健康意識。可安排專業健	細節可另行商議

	體教練、護士等即場解答住戶有關健康的疑難	
長者活動	除康體活動外，我們亦伙拍社企伙伴提供專為長者而設的防跌服務，內容包括防跌講座、防跌智能評估測試、家居環境諮詢、長者生活輔具展覽、長者運動班等	細節可另行商議
健康推廣日、運動體驗日	以半日或一日活動形式，為住戶進行身體健康評估，讓他們了解自己的身體狀況，藉此提高對健康的關注。	細節可另行商議

### 合作方案

我們可以為貴機構提供不同的合作方案，由一小時健康講座，到一年合作計劃，我們都能按屋苑會所實際需要及成本預算，策劃最合適的合作方案。

### 為什麼要選擇 Y Fitness ?

Y Fitness 一站式服務助你輕鬆處理安排：

- 度身設計課程 - 根據參加者的類別及需求，提供最適合的課程內容
- 強大導師支援 - 提供專業合資格的導師團隊，包括健體教練、治療師、營養師、護士等，亦可以安排廣東話、英語或普通話授課之導師
- 合適場地安排 - 可以親臨機構或由到我們伙伴場地舉行不同的運動課程
- 代購課程工具 - 安排課堂用品或提供購買方法，使便利參加者的學習
- 課程行政支援 - 如提供標準點名表樣式、課程意見調查表
- 代製宣傳海報 - 提供標準課程海報樣式免卻製作海報的行政時間
- 支持社會企業 - Y Fitness 致力培訓年輕人成為專業健體教練，助其拓展其興趣為事業

## 會所運動興趣班主題推介

類別	主題及內容
成人運動	<p><b>主題：4+4 全方位運動班</b></p> <p>內容：此運動班中除著重心肺功能、肌力肌耐力、柔軟度及平衡力的訓練外，亦會加入速度、敏捷性、協調性及爆發力的訓練，幫助參加者建立更強健的體魄。經過持續的鍛鍊後，參加者會具備參加其他體育運動的體能。由於此課程的參加者體能較高，所以除自身負重訓練外，課程中亦可會利用不同的健身工具，增加訓練效果。</p>
	<p><b>主題：HIIT 高效消脂健體班</b></p> <p>內容：HIIT(High Intensity Interval Training)是現今最流行的運動訓練之一，其消脂及健體成果驚人。HIIT 的特點是在運動結束後熱量仍繼續燃燒，有助提高新陳代謝率，改善血管健康，膽固醇及胰島素的敏感度。</p>
	<p><b>主題：MIIT 中強度消脂健體班</b></p> <p>內容：MIIT(Medium Intensity Interval Training)運動的強度相對較低。中等強度運動是能保持一個較為舒適的運動強度並間歇時間較長，較適合初學者參加 MIIT。</p>

**主題：伸展運動健體班**

內容：指導這類學員進行正確的伸展運動，由肩、頸、腰、背、盤骨、腳等初級伸展開始。伸展能改善身體柔軟度外，能改善關節退化、關節炎、脊柱變形、腰背痛等症狀。

**主題：Zumba 帶氧健康舞**

內容：運動結合了拉丁舞蹈和有節奏低撞擊力的帶氧運動，當舞者跳動起來容易盡情投入而不覺疲倦，是一套既充滿活力，又奔放自由的舞蹈，容易學習。透過活動，能塑造肌肉線條，更達至消脂的作用。

**主題：FITBALL 健體及伸展運動**

內容：練習 FITBALL 可強化核心肌肉，預防背部問題及提升軀幹穩定性及可增加上肢及下肢的肌肉力量，及可促進心臟健康和血液循環，由低至中強度運動量的多元化鍛鍊。

**主題：普拉提橡筋帶運動**

內容：以基本普拉提運動元素，加上橡筋帶阻力特點，鍛鍊身體核心的深層肌肉，使腰腹肌肉更結實，通過強腰護背訓練，令學員認識正確姿勢，改善自己坐姿和企姿，減低“寒”背的症狀，減低受傷機會，同時增加身柔軟度。

**主題：普拉提環 (Pilates Ring) 運動**

內容：普拉提圓環的動作結合東西方的運動理念及形式，通過正確的深呼吸法及拉伸動作，加強肌肉及關節的柔軟度；舒緩肩頸及背痛問題，長期練習可有助矯正不良姿勢。

**主題：都市病痛症伸展瑜伽**

內容：通過瑜伽，呼吸，靜觀的練習來預防或舒緩痛症，令學員懂得如何淨化自己身體，洗滌心靈，把毒素排出體外，令自己容光煥發，減少疾病。

**主題：舒眠伸展瑜伽**

內容：都市人生活繁忙，往往因為種種原因導致失眠，若失眠是因為身心靈過於緊繃，舒眠伸展瑜伽會是一個合適的緩解方式。藉由放慢呼吸，幫助活躍副交感神經，放鬆身心靈，優化睡眠品質。透過瑜伽式子，放鬆身體各個部位，緩解繃緊不適，有助於提高睡眠質素。

**主題：婦女塑身瑜伽班**

內容：本課程特別針對女性而設。就全身各部份，包括手臂、大腿、小腿、臀部、腹部、背部等進行伸展及運動，達致全方位塑身效果。運動過程中，參加者會大量出汗，加強排毒及修身效果。

**主題：男子器械體適能健體班**

內容：課程須在健身室進行，內容包括教授如何利用有氧運動有效及安全地燃燒體內過量之脂肪、如何利用器械重量訓練使特定之肌肉達到理想之結實程度、各種健體器械之正確使用方法及其健體功能。

	<p><b>主題：女子器械纖體課程</b></p> <p>內容：課程須在健身室進行，內容包括教授如何利用有氧運動有效及安全地燃燒體內過量之脂肪、如何利用器械重量訓練使特定之肌肉達到理想之結實程度、各種健體器械之正確使用方法及其健體功能。</p>
	<p><b>主題：繩流運動班</b></p> <p>內容：繩流是一種新興運動及健身方式，它包含花式跳繩、身體協調、動態靈活以及舞蹈元素，以擺動繩去做出一連串花式動作，而無需做出跳躍動作。繩流運動有助提升關節活動度及協調能力</p> <p><b>主題：水中健體訓練</b></p> <p>內容：水中運動特別適合陸上運動有困難的人，例如關節痛症患者、過重、復康人士等。本課程集肌肉力量、耐力訓練及高度帶氧運動鍛鍊於一身，有效消耗卡路里。除了利用水上器材可以增加阻力和心肺功能外，更可促進血液循環及新陳代謝，全面的鍛鍊能維持身體機能於最佳狀態，輕鬆應付日常活動。</p> <p><b>主題：水中健康舞班</b></p> <p>內容：水中健身操是站在齊腰深的水中，隨著音樂並在教練的帶領下，根據不同人群的需要進行不同方式的有氧、形體、康復等訓練。課程主要包括：伸展運動、力量操、放鬆操、靈敏訓練、柔韌訓練等練習。在音樂的伴奏下結合不同的身體動作和舞蹈步伐來鍛煉和放鬆全身，就好像在水中做遊戲一樣。</p> <p><b>主題：兒童水中健體訓練</b></p> <p>內容：水中健體是一種安全、有效且有趣的運動方式。它提供了一個低衝擊、全身性的訓練環境，同時減少了運動受傷的風險。不論你是受傷康復者、想要改善心血管健康，還是提升平衡和柔軟度，以致想減肥的人士，水中健體都值得一試。</p> <p><b>主題：兒童游泳訓練</b></p> <p>內容：大量科學家證實，及早習泳的兒童游泳班能建立自我自立能力及集中力，選擇屬於你的游泳課程從而大大提升學業表現。</p> <p><b>主題：親子水中運動班</b></p> <p>內容：課程為家長提供一個難得的機會與幼兒一起分享學習游泳的樂趣，從中透過我們為幼兒而設的基本動作訓練提升幼兒的肢體活動能力和水中活動的信心。</p>
<p><b>親子活動</b></p>	<p><b>主題：親子瑜伽運動</b></p> <p>內容：親子瑜伽包含的元素會更豐富，有單人、雙人和群體動作，又有二人輔助伸展，而且可以包含遊戲、音樂、藝術、正念和靜觀等元素，令小朋友更放鬆。透過許多親子雙人的瑜伽動作，父母與孩子肢體上的接觸、擁抱、眼神注視、語言交流等來傳遞。</p> <p><b>主題：親子水中運動班</b></p> <p>內容：課程為家長提供一個難得的機會與幼兒一起分享學習游泳的樂趣，從中透過我們為幼兒而設的基本動作訓練提升幼兒的肢體活動能力和水中活動的信心。</p>
<p><b>長者運動</b></p>	<p><b>主題：4合1綜合運動班</b></p> <p>內容：課程著重訓練中年或以上人士的4項必要體適能元素：心肺功能、肌力肌耐力、柔軟</p>

度及平衡力。

**主題：ZUMBA® Gold 長者健身舞**

內容：課程改良 Zumba® 舞蹈編排，即使沒有舞蹈經驗亦適合參加。透過熱情的音樂，讓參加者投入在持續性的帶氧運動中，一小時的舞蹈讓您盡情流汗，讓您感受到舞動的對身心的好處！Zumba® Gold 雖然強度較低，但簡化後舞步易學之餘更著重穩定性、關節活動度及整體協調。除有效增強心肺功能及保持心臟健康外，亦注重肌群協調、柔軟度及平衡力，減低日常拉傷或跌倒的風險。

**主題：齡活穩步防跌訓練班**

內容：隨住年齡增長、身體機能下降會導致平衡力能力變差。因此，長者跌倒的風險較高。萬一長者跌倒，骨折的風險便會大大增加。長者防跌運動的重要性在於預防跌倒和減少意外事故的風險，經過 8 堂鍛鍊，期望參加者的平衡穩定性得以提昇、同時增強肌肉力量，站立或步行都更見耐力、改善骨骼健康，提高行走能力和日常生活功能，從而提升長者的生活質量和獨立性，透過運動訓練提高長者對身體姿勢及動作的感覺、改善其下肢肌耐力、協調及反應，參加者的體能預期有顯著的進步，可以輕鬆應付日常生活之餘，也不輕易感到疲倦。

**主題：女士強骨運動班**

女士隨著年紀增長，骨質密度跟著下降。研究發現本港五十歲女性約有三分之一人患骨質疏鬆症。而骨質疏鬆患者容易導致骨折，往往在跌倒後無法康復，所以「存錢不如存肌肉」。課程透過系統性的阻力及負重訓練以強化肌肉力量，特別針對強化肩膀、上肢、腰背及雙腿肌力、肌耐力及爆發力。

**主題：長者核心肌肉訓練**

內容：主要訓練核心肌群，包括腹部的深層肌肉、背肌及盆底肌肉，幫助提升穩定力、平衡及協調，也可改善不良姿勢，從而減慢關節退化及減少痛症。

**主題：長者關節痛症舒緩伸展運動**

內容：透過運動，釋放支撐關節與脊椎的肌肉壓力，這就是改善疼痛的關鍵。伸展運動能增強肌肉，也可進一步舒緩或預防疼痛。

**主題：長者八段錦**

內容：八段錦是一套獨立完整的健身氣功，長期練習可強身健體，令全身關節、肌肉及精神符得以放鬆。有助行氣活血，協調臟腑功能，改善新陳代謝，提高身體免疫能力，促進血液循環。

**主題：長者太極班**

內容：太極是一種動作緩慢、柔和、舒展和鬆靜的普及運動，老少咸宜，達到強身健體的目的。

**主題：長者瑜伽班**

內容：專為長者而設，循序漸進的瑜伽動作，非常適合長者練習。透過簡單的瑜伽動式、靜式、呼吸法、按摩法、靜坐法，令之身心重獲調整，重享健康快樂的人生。

## 會所健康活動主題推介

類別	主題及內容
病患管理	<p><b>主題：認識與預防 50 肩</b></p> <p>內容：肩周炎又稱為「五十肩」，活動讓參與者了解其病因和症狀，並學習預防和方法。活動亦提供特定的運動和伸展動作，從而改善靈活性、減輕疼痛，並提高肩關節運動範圍。</p>
	<p><b>主題：穴位按摩踢走頸腰背痛</b></p> <p>內容：上班族或在家長時間使用電腦、鍵盤和滑鼠，可能會因姿勢不良和肌肉繃緊而出現常見的痛症（如頸及腰背痛），此講座會講解辦公室及家常見的痛症，包括，並教授穴位按摩技巧及示範各種伸展放鬆運動</p>
	<p><b>主題：認識關節痛</b></p> <p>內容：參與者可以了解不同類型的關節痛，如關節炎和退化性關節病的原因。工作坊還提供實用的技巧和運動建議，減輕疼痛、增加關節靈活性，改善生活質素。</p>
健康飲食	<p><b>主題：有「營」秘笈</b></p> <p>內容：提高參與者對健康飲食的關注，從而確立正確的健康飲食觀念，讓學員可以「吃得有營，活得健康，做得更醒」。同時會通過各種有趣的運動，鼓勵學員建立健康生活模式</p>
	<p><b>主題：飲食。運動。健康</b></p> <p>內容：幫助參與者建立健康的飲食和運動習慣，以促進身心健康。在工作坊中，專業教練或健康專家將與參與者分享有關營養、飲食計劃和運動方案的知識。參與者將學習如何選擇均衡的飲食，結合適量的運動，以達至身體健康。</p>
舒緩壓力	<p><b>主題：享受靜觀的一刻</b></p> <p>內容：壓力過大而沒有得到適當的處理會影響身心健康，導致日常表現欠佳甚或增加意外事故的風險。靜觀是有效地應對壓力的眾多方法之一，讓人改善情緒，提升心理質素。</p>
	<p><b>主題：睡眠與身心鬆弛</b></p> <p>內容：壓力會導致情緒受影響，繼而影響睡眠質素。通過學習不同的知識技巧，幫助自己放鬆心情；再配合舒壓有氧運動及舒眠伸展運動，有效改善失眠及心情緊張問題。</p>

客戶/合作機構名單

類型	機構名稱	
<b>政府、公營 機構及學校</b>	大會堂公共圖書館 李鄭屋官立小學 仁愛堂陳黃淑芳紀念中學 金文泰中學 香港保護兒童會砵蘭街幼兒學校 保良局東涌兒童綜合服務中心	香港房屋協會 香港中華煤氣 學之園幼稚園暨雙語幼兒園 香港理工大學活齡學院 華人永遠墳場管理委員會
<b>私營公司</b>	索斯科亞洲有限公司 東亞銀行 嘉里物業管理服務有限公司 余仁生(香港)有限公司 新華拓展有限公司 帝景酒店 香港特許秘書公會 香港科技園公司 適生活有限公司 MIU Training Hub ALVA HOTEL BY ROYAL BASF East Asia Regional Headquarters Ltd.	迪卡儂運動用品專門店 家居增值服務有限公司 香港上海滙豐銀行 李錦記健康產品集團有限公司 太古地產 菲臘牙科醫院 昂坪 360 有限公司 NeoDerm Atelier Pacific Ltd EF English Centers Cathay Pacific Services Limited Galaxy Asia Limited Pentagon Technology (Asia) Ltd. Würth Electronics
<b>非政府組 織、慈善機 構及教會團 體</b>	屯門地區康健中心 深水埗地區健康中心 義務工作發展局西園長者中心 天梯使團逸東服務中心 基督教香港潮人生命堂 九龍城浸信會長者鄰舍中心 基督教香港信義會馬鞍山長者地區中心 基督教家庭服務中心欣悅坊地區支援中心 明愛中區長者中心 嗇色園主辦可富耆英鄰舍中心 樂善堂尹立強敬老鄰舍中心 聖雅各福群會蘇屋長者鄰舍中心 聖雅各福群會持續照顧服務 聖雅各福群會賽馬會 We WATCH 優活健 康計劃 聖士提芬會	基督教靈實協會 - 靈實胡平頤養院 基督教靈實協會 - 靈實司務道寧養院 耆康會王華湘紀念長者鄰舍中心 耆康會東區長者地區中心 仁濟醫院曾榮夫人長者鄰舍中心 仁濟醫院鄧碧雲紀念長者鄰舍中心 仁濟醫院吳王依雯長者鄰舍中心 仁愛堂彭鴻樟長者鄰舍中心 仁愛堂胡忠長者地區中心 香港復康聯盟 香港聾人福利促進會 香港心理衛生會 香港戒毒會 香港仔坊會林應和長者鄰舍中心 香港傷健協會 坪洲長者暨青少年鄰舍中心 香港聖公會將軍澳安老服務大樓 - 耆力無窮計劃

機構運動班服務 Corporate Agency Service

	<p>樂耕園 救世軍大窩口長者中心 救世軍南明婦女之家 救世軍就業支援服務 救世軍竹園長者中心 東華三院方樹泉長者地區中心 東華三院胡其廉長者鄰舍中心 新生精神康復會 安泰軒 (葵涌)</p>	<p>香港西區婦女福利會 香港神託會創耆坊 香港家庭福利會-九龍城活齡中心 香港婦女基金會何郭佩珍耆康中心 香港基督教女青年會秀群松柏社區服務中心 香港基督教女青年會大澳社區工作辦事處 香港基督教女青年會明儒松柏社區服務中心 香港基督教女青年會賽馬會樂齡活學中心 香港基督教女青年會人力資源部 香港基督教女青年會青年就業起點</p>
<p>物業管理公 司、屋苑</p>	<p>康業服務有限公司 偉邦物業管理有限公司 信和物業管理有限公司 嘉里物業管理服務有限公司</p> <p><b>新界</b></p> <p>馬鞍山 觀瀾雅軒 Baycrest 馬鞍山 嘉華星濤灣 La Costa 屯門 綠怡居 Botania Villa 將軍澳 新寶城 La Cite Noble 元朗 尚悅 The Reach 元朗 菁雅居 Meadowland 西貢 清水灣半島 Clear Water Bay Peninsula 荃灣 縉皇居 Ocean Pointe 上水 奕翠園 Woodland Crest</p>	<p><b>九龍</b></p> <p>九龍塘 帝景峰 Dynasty Heights 紅磡 海濱南岸 Harbour Place 九龍城 半島豪庭 Royal Peninsula 新蒲崗 譽港灣 The Latitude</p> <p><b>香港島</b></p> <p>西灣河 嘉亨 Grand Promenade 馬鞍山 觀瀾雅軒 BAYCREST 屯門 綠怡居 Botania Villa 九龍塘 帝景峰 DYNASTY HEIGHTS 西灣河 嘉亨灣 Grand Promenade 紅磡 海濱南岸 Harbour Place 馬鞍山 嘉華星濤灣 La Costa 將軍澳 新寶城 La Cite Noble 元朗 菁雅居 Meadowlands 西貢 清水灣半島 Clear Water Bay Peninsula 荃灣 縉皇居 Ocean Pointe 九龍城 半島豪庭 Royal Peninsula 新蒲崗 譽港灣 The Latitude 元朗 尚悅 The Reach 上水 奕翠園 Woodland Crest</p>

### Y Fitness 躍動力服務介紹

Y Fitness 躍動力是女青年會 2018 年成立的社會企業，一直提供嶄新及專業健體訓練服務。除為個人學員提供各種健體訓練課程外，亦為不同機構團體提供機構康體服務。同時，我們會致力培訓年青人成為「專業健體教練」，提供就業及持續發展的機會，促進他們於此行業的長遠發展。

### 查詢及聯絡

如有任何查詢、索取報價及商合作計劃，歡迎與 Y Fitness 助理健體經理 Eric Li 聯絡：電郵 [ericli@ywca.org.hk](mailto:ericli@ywca.org.hk) 電話：3476 1312 / 9344 6393

