



# 健體器械使用課程

10月班日期:19/10(星期五)

11月班日期:16/11(星期五)

12月班日期:14/12(星期五)

中午12時至下午1時

中午12時至下午1時

中午12時至下午1時

名額：4人

從未參加之會員可享  
半費優惠：**\$110**

導師：體適能教練

費用：原價：~~\$220~~(1節)

備註：完成課程後可免費預約使用本中心健體器械。

## 課程內容：

- 認識中心的器械運用
- 了解安全守則
- 器械使用示範
- 製訂基本的個人運動策劃

## 報名及查詢

親臨中心或致電 3763 1000

地址：新界大埔富善邨善鄰樓地下A翼及B翼  
電話：3763 1000 網址：[www.jcch.org.hk](http://www.jcch.org.hk)