

Dr. Caren Yoga Studio

銀髮族瑜伽運動班

作為賽馬會齡活城市夥伴計劃2022及2025之成員，Dr. Caren 致力鼓勵長者及銀髮族人士開展運動習慣，即使過往缺乏運動，只要你有決心改善健康，歡迎你參加銀髮族瑜伽運動班，與你一起強身健體。



本課程以瑜伽 (Yoga) 為主，並結合普拉蒂 (Pilates)、體適能 (Fitness) 及功能性訓練 (Functional Training)，助參加者改善身心健康 (如提昇心肺耐力、肌肉力量、平衡、協調性、舒緩情緒壓力等)，持之而恆就能改善健康。

課堂內容適合：

- 缺乏運動的中年人士及長者
(主要55歲至70歲，70歲或以上人士建議先試堂)
- 慢性病患或體質虛弱者
- 男女均可

Dr. Caren Yoga Studio
創辦人兼課程總監
劉凱琳博士



課堂目標

1. 鼓勵長者及中年人士透過瑜伽增加體力活動的參與度
2. 鼓勵參加者透過恆常瑜伽練習及功能性訓練改善身心健康及生活質素
3. 鼓勵參加者建立運動習慣，關注健康

網上登記請即掃二維碼



九龍永康街51-53號時穎中心15樓5室

荔枝角港鐵站B1出口沿大南西街至永康街步行約四分鐘)



<https://www.drcarenyoga.com/silveryogafitness>



YouTube **drcarenyoga**



54085726



Dr. Caren Yoga Studio

銀髮族瑜伽運動班

初班：適合沒有運動習慣或沒有瑜伽學習經驗

星期	報名	日期	時間	堂數	年齡	每位(港幣)	全期學費	單堂
月份	狀態							
1-2/2026	現正招生	5/1 - 9/2/2026	11:00am-12:00pm 60分鐘	6	55-70歲	\$672	\$123	
					18-54歲	\$768	\$138	
1-2/2026	現正招生	16/2-23/3/2026 23/2 上課時間為1030am -1130am	11:00am-12:00pm 60分鐘	6	55-70歲	\$672	\$123	
					18-54歲	\$768	\$138	
1/2026	歡迎插班	3-24/1/2026	9:00am-10:00am 60分鐘	4	55-70歲	\$448	\$123	
					18-54歲	\$512	\$138	
1-2/2026	歡迎插班	31/1 - 21/2/2026	9:00am-10:00am 60分鐘	4	55-70歲	\$448	\$123	
					18-54歲	\$512	\$138	

初至中班：適合有運動習慣或已有6個月或以上瑜伽學習經驗

星期	上課地點	日期	時間	堂數	年齡	每位(港幣)	全期學費	單堂
月份								
1-2/2026	現正招生	6/1 - 10/2/2026	10:30-11:30am 60分鐘	6	55-70歲	\$672	\$123	
					18-54歲	\$768	\$138	
1-2/2026	現正招生	6/1 - 10/2/2026 20/1 & 10/2/2026上課時間為 12-1pm	12:45-1:45pm 60分鐘	6	55-70歲	\$672	\$123	
					18-54歲	\$768	\$138	
12/2025 - 2/2026	現正招生	18/12/2025, 8/1-5/2/2026 25/12/2025, 1/1/2026無堂	12:45-1:45pm 60分鐘	6	55-70歲	\$672	\$123	
					18-54歲	\$768	\$138	
12/2025 - 2/2026	現正招生	12/2 - 26/3/2026 19/2/2026無堂	12:45-1:45pm 60分鐘	6	55-70歲	\$672	\$123	
					18-54歲	\$768	\$138	
1-3/2026	現正招生	23/1 - 6/3/2026 27/2/2026無堂	2:00-3:00pm 60分鐘	6	55-70歲	\$672	\$123	
					18-54歲	\$768	\$138	
2-4/2026	現正招生	13/3 - 17/4/2026 3/4/2026無堂	10:30-11:30 60分鐘	6	55-70歲	\$672	\$123	
					18-54歲	\$768	\$138	

中班：適合有運動習慣或已有1年或以上瑜伽學習經驗

星期	上課地點	日期	時間	堂數	年齡	每位(港幣)	全期學費	單堂
月份								
12/2025 - 1/2026	現正招生	15/12/2025 - 26/1/2025 29/12/2025無堂	2:00-3:00pm 60分鐘	6	55-70歲	\$672	\$123	
					18-54歲	\$768	\$138	
2-3/2026	現正招生	2/2 - 16/3/2026 23/2/2025無堂	2:00-3:00pm 60分鐘	6	55-70歲	\$672	\$123	
					18-54歲	\$768	\$138	
12/2025 - 2/2026	滿	18/12/2025, 8/1-5/2/2026 25/12/2025, 1/1/2026無堂	11:00am-12:00pm 60分鐘	6	55-70歲	\$672	\$123	
					18-54歲	\$768	\$138	
12/2025 - 2/2026	滿	12/2 - 26/3/2026 19/2/2026無堂	11:00am-12:00pm 60分鐘	6	55-70歲	\$672	\$123	
					18-54歲	\$768	\$138	

Dr. Caren Yoga Studio

銀髮族瑜伽運動班

高班：適合有運動習慣或已有2年或以上瑜伽學習經驗

星期	上課地點	日期	時間	堂數	年齡	每位(港幣)	全期學費	單堂
三 2-4/2026	現正 招生	25/2 - 1/4/2026	2:00-3:00pm 60分鐘	6	55-70歲 18-54歲	\$672 \$768	\$123 \$138	
五 1-2/2026	現正 招生	16/1 - 20/2/2026	10:30-11:30 60分鐘	6	55-70歲 18-54歲	\$672 \$768	\$123 \$138	
五 2-4/2026	現正 招生	27/2 - 10/4/2026 3/4/2026無堂	10:30-11:30 60分鐘	6	55-70歲 18-54歲	\$672 \$768	\$123 \$138	

優惠(1) 於同一月份之課程同時報讀8堂或以上者，學費可獲9折優惠

優惠(2) 於生日月份內報讀4堂或以上者可獲8折優惠，亦可同時享用優惠 (1) (即可享72折)，而本優惠只可以使用壹次。

試堂後報全期或插班補差價

55歲或以上				18-54歲			
堂數	原價 (港幣)	試堂 (港幣)	補差價	堂數	原價 (港幣)	試堂 (港幣)	補差價
6	672		549	6	768		630
5	560		437	5	640		502
4	448		325	4	512		374
3	336	123	213	3	384		246
2	224		101	2	256		118
1	123		不適用	1	138		不適用



九龍永康街51-53號時穎中心15樓5室

荔枝角港鐵站B1出口沿大南西街至永康街步行約四分鐘)

網上登記請即掃二維碼



Find us on
Facebook



Instagram



YouTube drcarenyoga



54085726