

# 中華游樂會健身教練資歷

本會駐場教練



**Senior Fitness Instructor**  
高級駐場教練及私人教練  
**Edward Poon 潘俊軒**

個別教授：  
單堂：HK\$580  
10堂：HK\$5,250

1對2教授：  
單堂：HK\$870

- Certificate of Coaching Level 2, HKCBBA 中國香港健美總會 - 二級健身教練證書
- Certified Bronze Professional Personal Fitness Trainer, IPTFA 國際康體專才培訓學院 - 銅級專業健體私人教練證書
- Certificate of Coaching Level 1, HKCBBA 中國香港健美總會 - 一級健身教練證書
- Physical Fitness Foundation Certificate, HKPFA 中國香港體適能總會 - 體適能基礎證書
- Certified Adult CPR, Red Cross 香港紅十字會 - 成人心肺復甦法證書



**Fitness Instructor**  
駐場教練及私人教練  
**Venus Lee 李雁瑜**

個別教授：  
單堂：HK\$580  
10堂：HK\$5,250

1對2教授：  
單堂：HK\$870

- Certificate in Advanced Personal Fitness Trainer, AASFP 亞洲運動及體適能專業學院 - 高級私人體適能教練證書
- Stretch Trainer Certification, AASFP 亞洲運動及體適能專業學院 - 伸展教練證書
- Cardio-Pulmonary Resuscitation Certification, AASFP 亞洲運動及體適能專業學院 - 運動按摩證書
- First Aid Certificate, St. John Ambulance 香港聖約翰救傷會 - 急救證書



**Fitness Instructor**  
駐場教練及私人教練  
**Paul Lo 盧世康**

個別教授：  
單堂：HK\$580  
10堂：HK\$5,250

1對2教授：  
單堂：HK\$870

- Diploma in Fitness Personal Trainer, IPTFA 國際康體專才培訓學院 - 健體私人教練證書
- Certified in Functional Training Instructor, IPTFA 國際康體專才培訓學院 - 功能訓練教練證書
- Certified in Personal Trainer, AITP 澳洲體適能專業教練學院 - 私人教練證書
- Certified in Automated External Defibrillation Course, St. John Ambulance 香港聖約翰救傷會 - 自動體外心臟去纖維性顫動法證書
- First Aid Certificate, St. John Ambulance 香港聖約翰救傷會 - 急救證書



**Fitness Instructor**  
駐場教練及私人教練  
**Mike Wong 黃家偉**

個別教授：  
單堂：HK\$580  
10堂：HK\$5,250

1對2教授：  
單堂：HK\$870

- Advanced Personal Fitness Trainer Certification, AASFP 亞洲運動及體適能專業學院 - 高級私人體適能教練證書
- Certified Bronze Professional Personal Fitness Trainer, IPTFA 國際康體專才培訓學院 - 銅級專業健體私人教練證書
- Stretching Instructor, Hong Kong Exercise Association 伸展導師 - 香港伸展運動學會
- Myofascial Release Series Level 1, Hong Kong Exercise Association 肌肉釋放運動證書 - 香港伸展運動學會
- First Aid Certificate, St. John Ambulance 香港聖約翰救傷會 - 急救證書



**Personal Trainer**  
私人健身教練  
**Anson Liu 廖皓賢**

私人健身個別教授：  
單堂：HK\$630  
10堂：HK\$5,775

私人健身 1對2教授：  
單堂：HK\$945

運動治療個別教授：  
單堂：HK\$840  
10堂：HK\$7,875

- Sports Therapist, The Society of Sports Therapists 英國運動治療師協會 - 運動治療師
- Bachelor of Social Sciences (Honours) in Sports and Recreation Management specialized in Sports Therapy, Thei 香港高等教育科技學院 - 運動及康樂管理(榮譽)學士主修運動治療
- Certified Personal Trainer, NSCA 美國肌力與體能協會 - 私人健身教練證書
- Immediate Care in Sport Level 2, Faculty of Pre-Hospital Care The Royal College of Surgeons of Edinburgh 愛丁堡皇家醫院前外科醫學院 - 運動創傷急救課程二級證書
- HKRU U8's Coaching Course, Hong Kong Rugby Union 香港欖球總會 - U8 教練課程

專長：運動創傷評估及處理、復康運動、手法治療、水療、專項運動強化及肌肉鍛煉

本會私人健身教練兼運動治療師

本會私人健身教練



**Personal Trainer**  
私人健身教練  
**Alex Cheng 鄭旭陽**

個別教授：  
單堂：HK\$580  
10堂：HK\$5,250

1對2教授：  
單堂：HK\$870

- Certified in Personal Trainer, AITP 澳洲體適能專業教練學院 - 私人教練證書
- Specialized Prescription Program: Elderly Fitness, AASFP 亞洲運動及體適能專業學院 - 長者體適能訓練導師證書
- Fit-Ball Instructor Certification, AASFP 亞洲運動及體適能專業學院 - 健身球教練證書
- Certificate in Flexibility Instructor, AITP 澳洲體適能專業教練學院 - 柔韌性訓練導師證書

專長：運動創傷復健訓練、改善退化及勞損運動訓練、老人健身、伸展運動



**Personal Trainer**  
私人健身教練  
**Johnson Lee 李盡忠**

個別教授：  
單堂：HK\$580  
10堂：HK\$5,250

1對2教授：  
單堂：HK\$870

- International Certified Personal Trainer, NASM 美國國家體育醫學學會 - 國際私人健身教練
- Certified in Golf Fitness Specialist, NASM 美國國家體育醫學學會 - 高爾夫球健身專家證書
- Certified in Youth Exercise Specialist, NASM 美國國家體育醫學學會 - 青少年運動專家證書
- Certificate in Women's Fitness Specialist 美國國家體育醫學學會 - 女性健身導師證書
- Elderly Fitness Instructor Certification, HKPFA 中國香港體適能總會 - 老人體健導師證書
- Certificate in Personal Trainer, AITP 澳洲體適能專業教練學院 - 私人教練證書

專長：評估肌肉平衡、放鬆肌肉、增強肌力和肌耐力



**Personal Trainer**  
私人健身教練  
**Joe Ho 何景棋**

個別教授：  
單堂：HK\$685  
10堂：HK\$6,300

1對2教授：  
單堂：HK\$1,025

- Certified International Personal Fitness Trainer, IPTA 國際私人教練專業學院 - 國際專業私人體適能教練證書證書
- Qualified Running Pacer - Nike Run Club Hong Kong 香港 Nike Run Club - 跑步配速員
- First Aid Certificate, Red Cross 香港紅十字會 - 急救證書

專長：功能訓練、1對1私人健身訓練、肌力、舉重、健美、團體體能訓練及高強度間歇訓練



**Personal Trainer**  
私人健身教練  
**Rachel Chiu 趙碧君**

個別教授：  
單堂：HK\$580  
10堂：HK\$5,250

1對2教授：  
單堂：HK\$870

- Certified in Personal Trainer, AITP 澳洲體適能專業教練學院 - 私人教練證書
- Stretching Instructor Certification, Hong Kong Stretching Exercise Association 香港伸展運動學會 - 伸展導師證書
- Foundation Certificate in Tai-Na For Health, HKU SPACE 香港大學專業進修學院 - 保健推拿基礎證書
- Self Myofascial Release Certification, NBFA 國際健美及體適能學院 - 肌肉釋放鬆弛治療證書
- Certificate in Hatha Yoga Instructor, AITP 澳洲體適能專業教練學院 - 哈達瑜伽導師證書
- Trishon Level 1 Coaching Course, TriHK 香港三項鐵人總會 - 第一級三項鐵人教練培訓課程

專長：教導應用滾筒自我推拿伸展及推拿手法修正、肌肉力量及呼吸運動技巧訓練、透過訓練使身體結構回復正常發力點



**Personal Trainer**  
私人健身教練  
**Tilly Liu 廖燕玉**

個別教授：  
單堂：HK\$580  
10堂：HK\$5,250

1對2教授：  
單堂：HK\$870

- Certified in Personal Trainer, AITP 澳洲體適能專業教練學院 - 私人教練證書
- Resistance Training Instructor Certification, HKPFA 中國香港體適能總會 - 器械健體導師證書
- Certified Stretching Instructor, HKPFA 中國香港體適能總會 - 伸展訓練導師證書
- Elderly Fitness Instructor Certification, HKPFA 中國香港體適能總會 - 老人體健導師證書
- Certified Pilates Instructor, AITP 澳洲體適能專業教練學院 - 普拉提教練證書
- Yoga Instructor Diploma - YAHK 香港瑜伽教練總會 - 瑜伽導師文憑課程

專長：集健身、瑜伽、普拉提及伸展於一身，加強肌肉力量，提高身體柔軟度



**Personal Trainer**  
私人健身教練  
**Koobie Koo 古少顏**

個別教授：  
單堂：HK\$580  
10堂：HK\$5,250

1對2教授：  
單堂：HK\$870

- Certified Silver Advanced Personal Fitness Trainer, IPTFA 國際康體專才培訓學院 - 銀級專業健體私人教練證書
- Certified Aerobics and Fitness Instructor, IFA 國際健身協會 - 有氧運動及健身教練
- Certified Level 1 Bodybuilding Coach, HKCBBA 中國香港健美總會 - 一級教練證書
- Certified Sports Science & Fitness, NASM 美國運動及體適能專業學院 - 運動科學及體適能證書
- Certified Fit-ball Personal Trainer, AITP 澳洲體適能專業教練學院 - 健身球專業教練證書

專長：滑筒按摩、核心訓練、增肌及體能訓練、專項運動訓練、循環訓練 (Circuit Training) 及高強度間歇訓練 (HIIT)



**Personal Trainer**  
私人健身教練  
**Jacky Tang 鄧世康**

私人健身個別教授：  
單堂：HK\$630  
10堂：HK\$5,775

私人健身 1對2教授：  
單堂：HK\$945

運動治療個別教授：  
單堂：HK\$840  
10堂：HK\$7,875

- Sports Therapist, The Society of Sports Therapists 英國運動治療師協會 - 運動治療師
- Bachelor of Social Sciences (Honours) in Sports and Recreation Management specialized in Sports Therapy, Thei 香港高等教育科技學院 - 運動及康樂管理(榮譽)學士主修運動治療
- Certified Personal Trainer, NSCA 美國肌力與體能協會 - 私人健身教練證書
- Registered Exercise Professional, ICREPS 國際註冊體適能專業教練聯合會 - 註冊運動專家
- Immediate Care in Sport Level 2, Faculty of Pre-Hospital Care The Royal College of Surgeons of Edinburgh 愛丁堡皇家醫院前外科醫學院 - 運動創傷急救課程二級證書

專長：運動創傷評估、運動創傷處理、復康運動、手法治療、水療及預防受傷訓練



香港中華游樂會  
CHINESE RECREATION CLUB, HONG KONG

以優惠價錢購買之10堂私人健身教授服務，必須於購買日起計一年內完成。會員及家屬使用私人健身教授服務，均須另付健身室設施收費(\$19)。