



港九勞工社團聯會
THE FEDERATION OF HONG KONG
& KOWLOON LABOUR UNIONS

會員半價

無隱藏費，無綁定期，絕不硬銷



限額招生

私房Gym

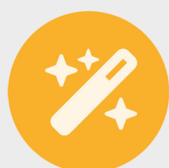
有人教+自己玩

一對一教識你

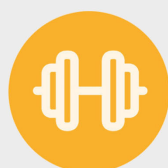
健身增肌同期減脂之做法
正確掌握自操器材使用
設計自己課表不求人
運用GLB令你秒變健身高手

自己玩Gym

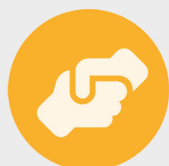
唔使排隊同人爭器材
每次唔同動作自操懶人包
無限自取隨機訓練課表



自訂隨機課表



動作資料詳盡



教練協助實操



個人健身記錄

上嚟玩、陪你操

針對個人度身訂制的訓練課表，
只要你跟住自律執行，教練會繼續個別跟進。

有人教你！無人sell你！

註場教練會免費協助你完成訓練課程，仲有親自示範大量健身動作影片重溫。

只限四位同場使用

無人掙啞鈴、無人霸器材、所有學員都經過優質的課程指導，氣氛融洽，各取成果。



器械動作 立刻上手

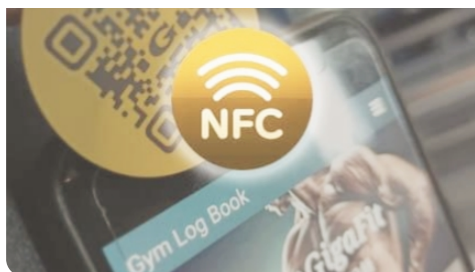
無限量動作教學，包括拉筋、操肌、舒緩、有氧等專業內容，能夠使用手機收看。

脫離新手 變成高手

資深的健身教練，為你製訂課程，陪你操兼跟進，通過記錄GymLogBook 你會真正明白健身原來是這樣的。



送你個人NFC手機拍咭



極速直接登入個人專頁，即時獲得所有課程內容，容易收藏、無限使用。

隨機課表"懶人包"

內容詳盡、無限更新、立即體驗

按此  換一批



多部位 健身球

必須主動收縮腹部及臀部肌肉，並將上下肢垂直向地面放下。



全身 橡筋帶

初學者以兩側移動為基礎，續後嘗試正面或背向移動。



腿部 器械

雙腳需要多往前踏，必須扣好安全欄杆在第三格高度，上身垂直升降，膝屈不少於九十度。



上背 器械

調節把手往內，雙手向後窄握，上身向前輕微傾斜，曲肘往下降，直手往上推。



腹肌 器械

選擇不同手柄，配合基本動作原理，上半身旋轉訓練側腰腹。



背肌 橡筋帶

過程保持站姿上身不動、沉肩、膊不前移，可使用阻力帶。



手臂 TRX

肘貼身來回由曲變直，身平板來回傾前下壓。



肩膊 伸展

開始前必須主動將一側肩膊拉低，而並非只將對側嵩肩。



下肢 TRX

保持TRX拉力及身向前傾大約45度完成跑步動作。

全身 有氧

上身側彎同時下肢側踢起，令側腰上下半部同時造出C彎狀。



下背 伸展

以防跌坐後姿勢為基礎，配合盆骨後移作靜態伸展下腰深層肌肉。



背肌 器械

反傳統式法碼運作原理，有技巧利用浮板輔助，作為徒手懸垂自身重量之前期訓練方法。

獲得你的健身課程

健身沒有課表，等於訓練沒有目的，要避免萬無目的健身，必須要有自己的個人課程，資深教練會為你度身訂造，教你自己設計課表的方法。

1 Day Program 🔒

2 Day Pgm 🔒

3 Day Pgm 🔒

5 Day Pgm 🔒

7 Day Pgm 🔒

Spec. Pgm 🔒



SAM WONG

用我經驗知識
為健身學者啟導與護航

1.52萬 位訂閱者



註場教練簡介

Sam 自90年代開始健身，直至2004成為私人教練至今，先後取得各項專業健身證書，還有「上海中醫藥大學 - 人體解剖實地操作」證書，軟組織手法治

療、整脊治療師等資歷及臨床經驗。曾任教於賽馬會員工俱樂部、紀律部隊及高級私人會所、長者居屋等，為客人設計運動處方並提供私人訓練、主理運動班及健身室團體導向訓練課程。近年Sam自家Fit 在 YouTube頻道，超過一萬訂閱及四百多輯影片，還有會員免費線上課程內容教學。

專業證書

整脊治療師 (2016)

軟組織手法治療師 (2014)

上海中醫藥大學－

人體實地(屍體)解剖操作 (2014)

整體脊椎整復技巧進階 (2013)

物理治療助理 (2012)

長者體適能訓練 (2011)

產前產後運動訓練 (2010)

體重控制及營養學 (2009)

運動按摩學 (2007)

泰拳教練 (2006)

健身球教練 (2005)

急救及心肺復甦法 (2004)

高級私人體適能教練 (2004)



場地資訊

位於荔枝角，已經開業15年的
GigaFit 是一間私人訓練健身
室，同時有定期運動班、專業肩
頸按療。

真。限額招全新會員

如果你忘記舊生編號，請使用下
面尋找優先加入。

請輸入手機號碼

尋 找



勞聯會員半價優惠

- 我們不會向任何會員進行硬銷，亦不設簽訂時間的合約，更加沒有其他額外或隱藏收費。
- 獨立的私人訓練項目，係以每十堂計，屬於自由選擇的服務，從不硬銷。
- 自由使用健身室，新會員必須選購私房Gym組合，通過指導獲得操作經驗，保障自身安全。
- 私房Gym月費，沒有綁定期合約，無需預繳，按月自行續期，自由選擇暫停。

私房Gym組合【新會員】

首四次1對1私人訓練 + 三個月私房Gym會籍 + 每月額外四次真人指導 = \$5,000 (勞聯\$2,500)

私房Gym月費【舊會員】

每月續期\$700 (勞聯\$350)

私房Gym私教【自由選擇】
1對1健身訓練十堂\$7,000 (勞
聯\$3,500)



私房Gym (有人教+自己玩)

年中無休 | 10am - 10pm

辦公地址 | 荔枝角 青山道658號

福至工業大廈2樓 [+ 地圖](#)

 立即獲得優惠



2011-2023 © GigaFit Company

 私人訓練 | 運動班 | 肩頸按摩