



Waterfall Sports & Wellness 董事總經理陳大衛指，運動會所設施要與時並進。

# 智能化+家庭樂 新世代健身



Waterfall太古會所翻新登場，室內匹克球場成新亮點。



瑜伽課程切合都市女性身心需要。

# 第一 個家 打造你的

恒溫暖水泳池是一家大小的休閒樂園。



會所設有純素餐廳和池畔咖啡室，提供健康餐單和飲品。



健康餐飲有助補充體力。

## 從消脂到治療 各類團體課程一站滿足

在香港健身市場競爭激烈的環境下，Waterfall Sports & Wellness 太古會所憑藉多元化設施與課程，成為本地健身界的亮點。除了常見的運動設備外，會所更提供超過45種團體課程，種類之多冠絕全港，涵蓋嘻哈有氣、爵士雕塑及電子舞曲燃脂循環等。

### 結合多元化設施

The One 運動會籍會員能專享恒溫暖水泳池，一年365日都能無視窗外天氣狀況，放心暢泳；同時更衣室內設有享譽全球的Jacuzzi® SPA及桑拿，結合暖水和冷水的冷熱交替療法，有助健身後的身體恢復，放鬆緊張情緒。

而Keiser訓練區，以氣壓式阻力技術為核心，不論是核心肌群訓練、橫向移動力提升，還是高強度循環訓練等，皆能提供保護關節的高安全性體驗；同時運用數據化管理系統將速度、力量與訓練數據整合，實時追蹤訓練成效，由體能訓練、復健到職業選手備戰都能滿足。此外，健身室分設男士和女士區域，切合私隱需要，並提供高規格的設施和服務，包括免費桑拿和毛巾等。

除了運動設施外，Waterfall Sports & Wellness還提供45種以上團體課程，為全港最多類型的健身會所，涵蓋嘻哈有氣、爵士雕

陳大衛表示自2003年已接手這個會所，當中也大翻新過一兩次，今次翻新圍繞「現代健身室」為主題，他形容「會所就好像酒樓一樣，如果不翻新，會員會覺得環境有點舊，為了配合The One運動會籍，所以就聯合我們九龍會所一起翻新，健身當然是主打，但也加多了很多其他運動元素。」Waterfall Sports & Wellness的翻新工程由2025年開始展開，為免影響會員使用會所設施，陳大衛決定分階段進行，「有些會員把這裏當作second home（第二個家），每日逗留4至5小時，我們考慮到會員的使用情況，先翻新球場再翻新更衣室，裝修概念更加年輕化，用料和採光都盡量用新的Concept。」

### 「合併會籍」連接大灣區

The One 運動會籍打破傳統健

身會籍的框架，一個會籍可同時使用太古、奧運及尖沙咀三間會所，甚至大灣區五星級酒店會所的設施。陳大衛解釋，靈感來自連鎖健身中心，「發覺很多會員都有使用不同設施的需要，而我們每間的設施各異，這些設施在市區可以說是很罕有，我覺得應該合併會籍，讓會員有更多選擇，享受更多設施。」

截至去年7月，全港運動及健身場地數目升至1,411間，創歷史新高；其中24小時健身中心更錄得爆發式增長。陳大衛認為健身行業不會式微，關鍵在乎營運手法，「它是否一個誠實的商人？有沒有操守？我覺得只要服務或設施有水平，就會吸引越來越多人參與，尤其是疫情之後更多人關注健康，我相信每間店都應該有自己的市場定位。」陳大衛憶述道，過往健身中心曾有不少負面新聞，或多或少會影響新人入會，而現時整個健身行業比之前更健康，坊間大部分會所都守規矩，不會硬銷，「我們樂見整個行業回歸最原始的東西，就是提供最好的服務，

自然就會有生意。」

陳大衛又指，年輕一代抗拒簽約或隱藏消費，而Waterfall Sports & Wellness則採用網上購買模式，「明碼實價，可選擇日費、年費或月費，我想這種自由度也是整個行業的趨勢。」同時，會所推行身心靈健康理念，提供不同瑜伽課程及「靜態課程」，陳大衛坦言希望令會員享受家庭樂，「很多會員工作忙，陪家人時間少，如果一個地方能讓一家大小都來，媽媽游泳、爸爸舉重、小朋友打波，相信是一件很開心的事。」

### 智慧服務提升用家體驗

他認為，投資者都希望打造一間擁有全面設施、適合一家大小使用的會所，但這取決於面積，「即是會所面積能否綜合多種設施？假設沒有球場，小朋友就不能學打波，這是有它的局限，我們幸運的是九龍和奧運會所都有五六萬呎，空間和設施選擇更多。」至於吸客，除了設施還要靠服務，Waterfall Sports & Wellness引入智能化系統，例如全方位「掌靜脈」識別系統及自助毛巾領取與歸還等。陳大衛坦言，智慧化是公司一直想推進的措施，做服務性行業要明白客戶需要什麼，「年輕人對服務的定義有全新理解，他們不需要員工一字排開，而是希望更快拿到想要的東西，例如我們有自助毛巾領取與歸還，其他同事負責解決困難，這才是真正的服務，而不是做一些重複性的動作（派毛巾、派手帶）。」



全港首創治療瑜珈班，有助舒緩常見壓力及痛症。

塑和電子舞曲燃脂循環等，當中世界健身有氣課程龍頭Les Mills舞蹈課程包含優化後的高強度間歇訓練（HIIT）如BODYCOMBAT™、BODYATTACK™等，還有Keiser M3專業室內動感單車課程在音樂中燃脂，由星級教練把舞蹈藝術與科學支持的有氣運動互相結合，實現身心轉變。

另外，也有可容納40人的瑜伽工作室，設有富氧空氣系統及紅外線效能系統，通過針對性的熱療法，促進血液循環、排毒和新陳代謝。由運動醫學專家及經認證的教練設計課程架構，適合各種程度和興趣，包括高溫瑜伽、空中瑜伽、哈達瑜伽、伸展及動感瑜伽等，實現身體機能的優化；更設有全港首創治療瑜珈班，舒緩常見壓力及痛症，享受瑜伽真正的樂趣。



星級教練將舞蹈藝術與科學支持的有氣運動互相結合。



室內動感單車課程結合音樂與科學消脂。



智能儲物櫃採用「掌靜脈」識別技術，確保毛巾借還過程流暢又衛生。



會所內的匹克球場可盡情揮拍，戶外則要按規定使用靜音拍。

## 引入大熱匹克球 設靜音拍兼顧鄰里

隨著匹克球熱潮近年席捲全港，Waterfall Sports & Wellness太古會所亦不甘後人，乘勢進軍這項新興運動，於翻新後特設室內匹克球場館，並結合智能化系統，打造更高效、更貼近現代生活的運動空間。據《2025 Garmin Connect 數據報告》指出，匹克球參與者去年在港錄得281%的增長，上手容易、男女老少咸宜以及社交屬性三大優點，造就匹克球迅速由新興晉身主流運動，Waterfall Sports & Wellness董事總經理陳大衛坦言，會所不少會員都對這項運動有濃厚興趣，很多新會員都是因匹克球慕名而來。

不過匹克球的問題是聲量較高，噪音更高達70分貝，陳大衛透露九龍會所曾遇到客人投訴，「我們

明白要與社群共融，因此戶外匹克球場晚上八點後只可以使用靜音拍，希望減低對周邊住戶的滋擾，如果有些人說一定要聽到聲音才開心，他們可以選擇在太古會所的室內場打波。」

另外，Waterfall Sports & Wellness的匹克球場設於多用途運動場內，除了提供私人預約球場和初學者課程外，還舉辦會所內的公開比賽，讓會員在對戰中結識等級相近的新玩家；同一場地還整合了羽毛球、乒乓球等球類運動。陳大衛指多用途運動場同樣運用了智能化系統，「由於只供會員享用，所以設有智慧化系統，會員可透過App預訂場地，抵達後可以直接在掌控機「消堂」，不用排隊，亦可減低等待時間。」