



編號 Code	活動名稱 Course	堂數 Lesson	日期 Date	星期 Day	時間 Time	名額 Quota	資格 Age	會員 Member	非會員 Non-Member	導師 Instructor	編號 Code	
曲棍球 Hockey												
H1	入門訓練	9	3,10,17,24/11 & 1,15,27,28,29/12	六 Sat	9:30-11:00	45	3-12歲	\$430	\$450	香港曲棍球總會 註冊教練	H1	
H2	青少年及成人班	9	3,10,17,24/11 & 1,15,27,28,29/12		9:30-11:00	45	12歲或以上	\$430	\$450		H2	
羽毛球 Badminton												
BA2	取消	青少年及成人班	4	8,15,22,29/10	一 Mon	18:00-20:00	16	9歲或以上	\$400	\$420	王俊迪	BA2
BA3	取消		5	2,9,16,23,30/10	二 Tue	11:00-13:00			\$375	\$395	余自明	BA3
BA4			4	5,12,19,26/10	五 Fri	11:00-13:00			\$300	\$320		BA4
BA7	取消		4	4,11,18,25/10	四 Thu	18:00-19:30			\$300	\$320	許寶田	BA7
BA10	技術改良班		4	4,11,18,25/10		19:30-21:30			\$400	\$420		BA10
羽毛球種籽計劃												
BAS01A	入門訓練	4	6,13,20,27/10	六 Sat	12:00-13:00	28	5-18歲	\$360	\$380	香港羽毛球 總會註冊教練	BAS01A	
BAS02A	初級訓練	4	6,13,20,27/10		13:00-15:00		9-18歲	\$480	\$500		BAS02A	
BAS03A	中級訓練	4	6,13,20,27/10		10:00-12:00		16	12歲以上	\$520		\$540	BAS03A
BAS01B	入門訓練	2	28/10 & 4/11	日 Sun	10:00-11:00	28	5-18歲	\$180	\$200		BAS01B	
BAS01C		2	28/10 & 4/11		09:00-10:00	21	5-18歲	\$180	\$200		BAS01C	
BAS02B	初級訓練	2	28/10 & 4/11		11:00-13:00	28	9-18歲	\$240	\$260		BAS02B	
BAS02C	中級訓練	2	21,28/10		13:00-15:00	18	9-18歲	\$240	\$260	BAS02C		
網球 Tennis												
T1	青少年技術改良班	7	7,14,21,28/11 & 5,12,19/12	三 Wed	17:00-19:00	16	導師指定學員	\$1,120	\$1,140	香港網球總會 註冊教練	T1	
T2		9	2,9,16,23,30/11 & 7,14,21,28/12	五 Fri	17:00-19:00	8	9-18歲	\$1,440	\$1,460		T2	
T3	青少年班	7	5,12,19,26/11 & 3,10,17/12	一 Mon	17:00-19:00	8	6-18歲	\$1,120	\$1,140		T3	
T8		9	3,10,17,24/11 & 1,8,15,22,29/12	六 Sat	18:00-20:00	8		\$1,440	\$1,460		T8	
T5	兒童小型網球	7	5,12,19,26/11 & 3,10,17/12	一 Mon	16:30-18:00	16	6-9歲	\$840	\$860		T5	
T9		7	5,12,19,26/11 & 3,10,17/12		18:00-19:30	16		\$840	\$860		T9	
T11	幼兒小小網球	7	7,14,21,28/11 & 5,12,19/12	三 Wed	14:00-15:00	8	3-6歲	\$840	\$860	T11		
T12		7	7,14,21,28/11 & 5,12,19/12		15:00-16:00	8		\$840	\$860	T12		
T15	成人班	7	6,13,20,27/11 & 4,11,18/12	二 Tue	20:00-22:00	8	18歲以上	\$1,680	\$1,700	T15		
T16		9	1,8,15,22,29/11 & 6,13,20,27/12	四 Thu	09:00-11:00	8		\$2,160	\$2,180	T16		
T6	輕觸網球	9	5,12,19,26/11 & 3,10,17,24,31/12	一 Mon	19:30-21:30	16		\$1,440	\$1,460	T6		
籃球 Basketball												
R1	兒童及青少年班	4	3,10,24,31/10	三 Wed	17:00-19:00	20	9-15歲	\$440	\$460	香港籃球總會 註冊教練	R1	
R2		4	5,12,19,26/10	五 Fri	17:00-19:00			\$440	\$460		R2	
R3	取消	先導班	4	8,15,22,29/10	一 Mon		17:00-18:00	6-9歲	\$440		\$460	R3
R4	取消	成人班	2	20,27/10	六 Sat		20:00-22:00	16或以上	\$220		\$240	R4
足球 Football												
FB3	上午班	4	6,13,20,27/10	六 Sat	09:00-10:30	40	4-12歲	\$400	\$420	香港足球總會 註冊教練	FB3	
FB1	下午班	4	6,13,20,27/10		17:00-18:30		4-12歲	\$400	\$420		FB1	
欖球 Rugby												
RB1	取消	兒童班	4	7,14,21,28/10	日 Sun	15:30-17:00	30	4-7歲	\$320	\$340	香港欖球總會 註冊教練	RB1
RB2	取消		4	7,14,21,28/10				8-11歲	\$320	\$340		RB2
RB3	取消	青少年班	5	2,9,16,23,30/10	二 Tue	20:00-21:30	30	12-14歲	\$400	\$420		RB3
RB4	取消		5	2,9,16,23,30/10				15-17歲	\$400	\$420		RB4

* 如章程內容有所變動，最終以本會張貼於大堂之壁報欄及詢問處公報資料為準。此章程只作參考之用。
* 請於報名前參閱訓練班注意事項。



訓練班 Course

編號 Code	活動名稱 Course	堂數 Lesson	日期 Date	星期 Day	時間 Time	名額 Quota	資格 Age	會員 Member	非會員 Non Member	導師 Instructor	編號 Code
------------	----------------	--------------	------------	-----------	------------	-------------	-----------	--------------	-------------------	------------------	------------

乒乓球 Table-Tennis

TT1	取消	入門班	5	2,9,16,23,30/10	二 Tue	16:30-18:30	16	5-17歲	\$900	\$920	中國香港 乒乓球學校 導師	TT1
TT2	取消		4	4,11,18,25/10	四 Thu	17:00-19:00	16		\$720	\$740		TT2
TT8	取消		4	5,12,19,26/10	五 Fri	16:30-18:30	16		\$720	\$740		TT8
TT10			4	6,13,20,27/10	六 Sat	17:30-19:30	16		\$720	\$740		TT10

器械健體 Fitness Exercise

F1			9	2,5,9,12,16,19,23,26,30/10	二及五 Tue&Fri	20:30-21:30	20	16歲或以上	\$270	\$290	宋國文	F1
F2			9	2,4,9,11,16,18,23,25,30/10	二及四 Tue&Thu	14:30-15:30			\$270	\$290		F2
F3			4	7,14,21,28/10	日 Sun	10:30-11:30			\$160	\$180		F3
F11		婦女健體班	9	2,4,9,11,16,18,23,25,30/10	二及四 Tue&Thu	9:00-10:30	20	16歲或以上	\$120	\$140	郝靜英	F11
F12			9	2,4,9,11,16,18,23,25,30/10	二及四 Tue&Thu	10:30-12:00			\$120	\$140		F12
F13		清晨健體班	8	5,8,12,15,19,22,26,29/10	一及五 Mon&Fri	9:00-10:30	20	16歲或以上	\$120	\$140	本會健身導師	F13
F14			8	5,8,12,15,19,22,26,29/10	一及五 Mon&Fri	10:30-12:00			\$120	\$140		F14
F15			8	3,6,10,13,20,24,27,31/10	三及六 Wed&Sat	9:00-10:30			\$120	\$140		F15
F16			8	3,6,10,13,20,24,27,31/10	三及六 Wed&Sat	10:30-12:00			\$120	\$140		F16

健身室月票計劃(隨時報名)：男會員\$330/月；女會員\$270/月。非會員可由健體社會會員介紹並陪同入場。每次優惠\$45(男)或\$35(女)。
開放時間：星期一至六1:30 - 9:30pm；星期日及公眾假期9:00 - 1:00pm；參加資格：16歲或以上

劍擊 Fencing

FC3	取消	入門訓練 (歐洲膠劍班)	4	8,15,22,29/10	一 Mon	15:30-16:30	10	3-5歲	\$720	\$740	UNIQUE FENCING 導師	FC3
FC4	取消		4	8,15,22,29/10	一 Mon	16:30-17:30	10	6歲或以上	\$720	\$740		FC4

跆拳道 Taekwondo

TK1		兒童班	4	5,12,19,26/10	五 Fri	19:00-20:30	50	6-13歲	\$190	\$210		TK1
TK2		成人班	4	5,12,19,26/10		20:30-22:00		14歲或以上	\$190	\$210		TK2
TK3		跆拳道班	3	14,21,28/10	日 Sun	15:00-16:30	20	6歲或以上	\$145	\$165	香港跆拳道 正道館教練	TK3

空手道 Karate

KO1		兒童班	4	7,14,21,28/10	日 Sun	11:00-12:30	20	4-10歲	\$360	\$380	IKO剛柔流導師	KO1
KO2	取消	親子班	4	7,14,21,28/10		13:00-14:30		4-60歲	\$360	\$380		KO2

健身氣功 Health Qigong

QG5	取消	健身氣功	8	3,5,10,12,19,24,26,31/10	三及五 Wed & Fri	08:30-10:00	25	12歲或以上	\$400	\$420	中國香港健身氣功總會 導師	QG5
QG6	取消		8	2,5,9,12,16,19,23,26/10	二及五 Tue & Fri	20:30-22:00	25	12歲或以上	\$400	\$420		QG6

#參加者必須成為中國香港健身氣功總會會員；會費每年\$100元

太極拳 Tai Chi

TC1		太極拳班	4	5,12,19,26/10	五 Fri	10:00-11:30	25	12歲或以上	\$360	\$380	馮美英	TC1
TC2	取消	太極扇班	4	4,11,18,25/10	四 Thu	10:30-12:00		12歲或以上	\$360	\$380		TC2

詠春 Wing Chun

W1		成人詠春班	3	13,20,27/10	六 Sat	20:00-21:30	30	16歲或以上	\$375	\$395	詠春梁錦棠 國術中心	W1
W2		兒童詠春班	4	6,13,20,27/10		11:30-13:00		30	6-15歲	\$500		\$520

柔力球 Roliball

RO1	取消	入門班	8	2,5,9,12,16,19,23,26/10	二及四 Tue & Thu	10:00-11:30	30	12歲以上	\$780	\$800	亞洲柔力球聯合會導師	RO1
-----	----	-----	---	-------------------------	------------------	-------------	----	-------	-------	-------	------------	-----

* 如章程內容有所變動，最終以本會張貼於大堂之壁報欄及詢問處公報資料為準。此章程只作參考之用。
* 請於報名前參閱訓練班注意事項。



訓練班 Course

編號 Code	活動名稱 Course	堂數 Lesson	日期 Date	星期 Day	時間 Time	名額 Quota	資格 Age	會員 Member	非會員 Non Member	導師 Instructor	編號 Code
------------	----------------	--------------	------------	-----------	------------	-------------	-----------	--------------	-------------------	------------------	------------

體操 Gymnastics *

G1	取消	幼兒初班	5	2,9,16,23,30/10	二 Tue	15:00-16:30	25		3-5歲	\$750	\$770	Smartie Sport Company	G1	
G2			4	4,11,18,25/10	四 Thu	15:00-16:30				\$600	\$620		G2	
G3			4	5,12,19,26/10	五 Fri	14:00-15:30				\$600	\$620		G3	
G8			4	6,13,20,27/10	六 Sat	15:00-16:30				\$600	\$620		G8	
G4		4	6,13,20,27/10	09:00-10:30		\$600		\$620	G4					
G5		兒童初班	5	2,9,16,23,30/10	二 Tue	16:30-18:00		\$750	\$770	5歲或以上	\$600		\$620	G5
G6			4	5,12,19,26/10	五 Fri	15:30-17:00		\$600	\$620		G6			
G7			4	6,13,20,27/10	六 Sat	10:30-12:00		\$600	\$620		G7			
G10		兒童中班	4	4,11,18,25/10	四 Thu	16:30-18:00		導師指定學員			\$600		\$620	G10
G11			4	6,13,20,27/10	六 Sat	16:30-18:00					\$600		\$620	G11

* 導師將會從訓練班挑選學員進入本會精英訓練班 (另有訓練時間)

藝術體操 Rhythmic Gymnastics

AG2		入門訓練	4	6,13,20,27/10	六 Sat	18:00-20:00	18	5歲或以上	\$880	\$900	Smartie Sport Company	AG2
-----	--	------	---	---------------	----------	-------------	----	-------	-------	-------	-----------------------	-----

彈網 Trampoline

E1		兒童彈網班	5	2,9,16,23,30/10	二 Tue	17:00-18:30	18	5歲或以上		\$750	\$770	Smartie Sport Company	E1
E2			5	2,9,16,23,30/10		18:30-20:00				\$750	\$770		E2
E3			4	6,13,20,27/10	六 Sat	09:00-10:30				\$600	\$620		E3
E4			4	6,13,20,27/10		10:30-12:00				\$600	\$620		E4
E5			4	6,13,20,27/10		15:00-16:30				\$600	\$620		E5
E6			4	6,13,20,27/10		16:30-18:00				\$600	\$620		E6

精英班 Elite Trampoline

TPSA 4		精英彈網	5	2,9,16,23,30/10	二 Tue	18:00-20:00	18	導師指定學員	\$900	---	Smartie Sport Company	TPSA 4
TPSA 6		精英彈網	4	6,13,20,27/10	六 Sat				\$720	---		TPSA 6

花式跳繩 Rope Skipping

RS1	取消	花式跳繩班	4	6,13,20,27/10	六 Sat	16:00-17:30	20	10歲或以上	\$480	\$500	中國香港跳繩體育聯合教練	RS1
RS2			4	6,13,20,27/10		15:00-16:00	20	4-9歲	\$320	\$340		RS2

飛鏢 Darts

DT1	取消	初班	6	8,12,15,19,22,26/10	一及五 Mon&Fri	17:00-18:00	20	9歲或以上	\$380	\$400	香港飛鏢聯合總會	DT1
-----	----	----	---	---------------------	----------------	-------------	----	-------	-------	-------	----------	-----

平衡車 Balance Bike

BLC1	取消	幼兒班	4	8,15,22,29/10	一 Mon	14:30-15:30	10	2-5歲	\$880	\$900	大埔平衡車會導師	BLC1
BLC2	取消		5	2,9,16,23,30/10	二 Tue	14:30-15:30			\$1,100	\$1,120		BLC2
BLC3	取消		4	3,10,24,31/10	三 Wed	14:30-15:30			\$880	\$900		BLC3

足毬 Shuttlecock

SHC1	取消	初階班	5	2,9,16,23,30/10	二 Tue	20:00-21:00	24	6歲或以上	\$375	\$395	翱昇體育會	SHC1
SHC2	取消		5	2,9,16,23,30/10	二 Tue	21:00-22:00	24		\$375	\$395		SHC2
SHC5	取消		4	6,13,20,27/10	六 Sat	09:00-10:00	24		\$300	\$320		SHC5

* 如章程內容有所變動，最終以本會張貼於大堂之壁報欄及詢問處公報資料為準，此章程只作參考之用。

* 請於報名前參閱訓練班注意事項。

訓練班 Course

編號 Code	活動名稱 Course	堂數 Lesson	日期 Date	星期 Day	時間 Time	名額 Quota	資格 Age	會員 Member	非會員 Non Member	導師 Instructor	編號 Code	
瑜伽 Yoga												
Y5	瑜伽 Yoga	2	22,29/10	一 Mon	08:00-09:00	25	12歲或以上	\$110	\$130	李玉芳	Y5	
Y6		2	22,29/10		09:00-10:30			\$130	\$150		Y6	
Y14		4	8,15,22,29/10		10:30-12:00			\$260	\$280	蔡月蘭	Y14	
Y11		4	8,15,22,29/10		18:30-20:00			\$300	\$320		Y11	
Y9		4	8,15,22,29/10	20:00-21:30	\$300	\$320		Y9				
Y4		5	2,9,16,23,30/10	二 Tue	08:00-09:00	35		\$275	\$295	洪梅	Y4	
Y19		取消	5		2,9,16,23,30/10			09:00-10:30	\$350		\$370	Y19
Y17		5	2,9,16,23,30/10		10:30-12:00			\$350	\$370		Y17	
Y1		8	3,5,10,12,19,24,26,31/10	三及五 Wed&Fri	08:00-09:00	25		\$400	\$420	歐陽麗娟	Y1	
Y2		8	3,5,10,12,19,24,26,31/10		09:00-10:30			\$480	\$500		Y2	
Y12		8	3,5,10,12,19,24,26,31/10		10:30-12:00			\$560	\$580	洪梅	Y12	
Y10		6	3,5,19,24,26,31/10	三 Wed	14:00-15:30	35		\$360	\$380	李玉芳	Y10	
Y7		3	3,24,31/10		18:30-20:00			\$225	\$245		蔡月蘭	Y7
Y8		3	3,24,31/10		20:00-21:30			\$225	\$245	Y8		
Y20		4	4,11,18,25/10	四 Thu	09:00-10:30	35		\$280	\$300	洪梅	Y20	
Y21		4	4,11,18,25/10		10:30-12:00			\$280	\$300		Y21	
Y13		3	5,19,26/10	五 Fri	19:30-21:00	\$225		\$245	蔡月蘭	Y13		
Y15		4	6,13,20,27/10	六 Sat	14:00-15:30	35		\$320	\$340	洪梅	Y15	
Y18	4	6,13,20,27/10	15:30-17:00		\$320		\$340	Y18				
Y10瑜伽班如需要報讀逢星期三或星期五之課堂，每堂學費為\$75元，費用視乎該月份的堂數，不接納單堂報讀。												

PY3	基礎初班	5	2,9,16,23,30/10	二 Tue	19:30-21:30	35	12歲以上	\$600	\$620	李夏妹	PY3
-----	------	---	-----------------	----------	-------------	----	-------	-------	-------	-----	-----

伸展運動 Stretching Exercises

SE1	取消	肌筋膜放鬆班	5	2,9,16,23,30/10	二 Tue	19:00-20:30	25	12歲以上	\$600	\$620	周慧蓮	SE1
SE2	取消		3	5,12,19/10	五 Fri	14:30-16:00			\$360	\$380		SE2
SE3			5	2,9,16,23,30/10	二 Tue	14:30-16:00			\$600	\$620		SE3
SE4	取消	伸展健體初班	5	2,9,16,23,30/10	二 Tue	09:00-10:30	35	12歲以上	\$400	\$420	陳麗媚	SE4
SE5	取消		4	4,11,18,25/10	四 Thu	08:00-09:30			\$320	\$340		SE5

游泳 Swimming

STP3		初班	9	10,17,24/11 & 1,8,15,22,29/12 & 5/1	六 Sat	12:30-13:30	18	3歲或以上	\$1,125	\$1,145	史丹福游泳學校導師	STP3
STP4			9	10,17,24/11 & 1,8,15,22,29/12 & 5/1		14:30-15:30			\$1,125	\$1,145		STP4
STP5			9	10,17,24/11 & 1,8,15,22,29/12 & 5/1		16:30-17:30			\$1,125	\$1,145		STP5
STP6			9	10,17,24/11 & 1,8,15,22,29/12 & 5/1	17:30-18:30	\$1,125			\$1,145	STP6		
STP7			9	11,18,25/11 & 2,9,16,23,30/12 & 6/1	日 Sun	08:30-09:30			\$1,125	\$1,145		STP7
STP8			9	11,18,25/11 & 2,9,16,23,30/12 & 6/1		12:30-13:30			\$1,125	\$1,145		STP8
STP1			9	11,18,25/11 & 2,9,16,23,30/12 & 6/1		14:30-15:30			\$1,125	\$1,145		STP1
STP2			9	11,18,25/11 & 2,9,16,23,30/12 & 6/1		15:30-16:30			\$1,125	\$1,145		STP2
STP9			9	11,18,25/11 & 2,9,16,23,30/12 & 6/1		16:30-17:30			\$1,125	\$1,145		STP9

有關颱風或暴雨訊號懸掛時的注意事項，請參閱大埔體育會游泳訓練計劃海報之內容

田徑訓練 Track And Field

TR1	取消	長跑訓練班	9	1,8,15,22,29/11 & 6,13,20,27/12	四 Thu	19:00-21:00	15	12歲或以上	\$730	\$750	梁偉儀	TR1
TR2	取消		9	3,10,17,24/11 & 1,8,15,22,29/12	六 Sat	17:00-19:00	15	12歲或以上	\$730	\$750		TR2

* 如章程內容有所變動，最終以本會張貼於大堂之壁報欄及詢問處公報資料為準，此章程只作參考之用。
* 請於報名前參閱訓練班注意事項。



訓練班 Course

編號 Code	活動名稱 Course	堂數 Lesson	日期 Date	星期 Day	時間 Time	名額 Quota	資格 Age	會員 Member	非會員 Non Member	導師 Instructor	編號 Code
------------	----------------	--------------	------------	-----------	------------	-------------	-----------	--------------	-------------------	------------------	------------

中國舞 Chinese Dance

C8	Grade 9	4	6,13,20,27/10	六 Sat	08:30-10:00	30	13歲或以上	\$500	\$520	李凝姿	C8
C4	Grade 5	4	6,13,20,27/10		10:00-11:30		8歲或以上	\$460	\$480		C4
C6	Grade 7	4	6,13,20,27/10		11:30-13:00		10歲或以上	\$500	\$520		C6
C3	Grade 4	4	6,13,20,27/10		13:00-14:00		7歲或以上	\$460	\$480		C3
C2	Grade 3	4	6,13,20,27/10		14:00-15:00		6歲或以上	\$420	\$440		C2
C9	Grade 11	4	7,14,21,28/10	日 Sun	09:00-10:30		14歲或以上	\$500	\$520		C9

拉丁舞 Latin Dance

L1	取消	初班	4	5,12,19,26/10	五 Fri	15:30-17:00	20	4-10歲	\$400	\$420	飛躍舞蹈學院導師	L1
L4			5	2,9,16,23,30/10	二 Tue	16:30-18:00			\$500	\$520		L4
L5			4	4,11,18,25/10	四 Thu	16:30-18:00			\$400	\$420		L5

兒童爵士舞 Junior Jazz Dance

S2	取消	Jazz Level 2	4	6,13,20,27/10	六 Sat	10:00-11:00	16	3-5.5歲	\$400	\$420	羅逸雅舞蹈學校導師	S2
S4	取消	Jazz Level 1	4	7,14,21,28/10	日 Sun	09:00-10:00		5.5-9歲	\$400	\$420		S4
S5		Jazz Level 2	4	7,14,21,28/10		10:00-11:00		3-5.5歲	\$400	\$420		S5

排舞 Line Dance

MD1	取消	初班	4	8,15,22,29/10	一 Mon	09:30-11:00	20	12歲或以上	\$280	\$300	香港排舞運動總會導師	MD1
MD2	取消		4	3,10,24,31/10	三 Wed	09:30-11:00			\$280	\$300		MD2
MD3	取消		4	8,15,22,29/10	一 Mon	19:30-21:00			\$280	\$300		MD3
MD4	取消		4	3,10,24,31/10	三 Wed	19:30-21:00			\$280	\$300		MD4
MD8	取消		4	6,13,20,27/10	六 Sat	14:15-15:45			\$280	\$300		MD8
MD9	取消		4	6,13,20,27/10		15:15-16:45			\$280	\$300		MD9

標準舞 Standard Dance

SD1	取消	女子體育舞蹈班 (Rumba 倫巴)	4	8,15,22,29/10	一 Mon	11:00-12:30	30	16歲或以上女士	\$540	\$560	精舞門標準舞蹈中心導師	SD1
SD2	取消	女子健康舞班 (帶氣運動)	5	2,9,16,23,30/10	二 Tue	11:00-12:30	30	16歲或以上女士	\$675	\$695		SD2
SD3	取消	兒童拉丁舞考試班A	4	3,10,24,31/10	三 Wed	16:00-17:00	16	5-8歲	\$520	\$540		SD3
SD4	取消	兒童拉丁舞考試班B	4	3,10,24,31/10		17:00-18:30	16	5-12歲	\$680	\$700		SD4
SD5	取消	體育舞蹈初班A	4	3,10,24,31/10		19:30-21:00	30	16歲或以上	\$700	\$720		SD5

排排舞 Line Dance

P1		中班	5	9,16,23,30/10 & 6/11	二 Tue	11:00-12:30	25	12歲或以上	\$300	\$320	何雪華	P1
P2		初班	4	4,11,18,25/10	四 Thu	11:00-12:30			\$240	\$260		P2
P3			4	15,22,29/10 & 5/11	一 Mon	11:00-12:30			\$240	\$260		P3

凡未滿額之排排舞班，均歡迎有興趣人士即場繳費參加。每次收費\$90。

健體舞 Aerobic Dance

A10	取消	初班	4	8,15,22,29/10	一 Mon	09:00-10:00	25	12歲或以上	\$160	\$180	何雪華	A10
A2			4	15,22,29/10 & 5/11		10:00-11:00			\$160	\$180		A2
A14			9	4,9,11,16,18,23,25,30/10 & 1/11	二及四 Tue&Thu	09:00-10:00			\$360	\$380		A14
A1			9	4,9,11,16,18,23,25,30/10 & 1/11		10:00-11:00			\$360	\$380		A1
A4			3	11,18,25/10	四 Thu	18:30-19:30			\$120	\$140		A4
A5			3	11,18,25/10		19:30-20:30			\$120	\$140		A5

凡未滿額之健體舞班，均歡迎有興趣人士即場繳費參加。每次收費\$60。

集體舞 Group Dance

D1		綜合集體舞	4	3,10,24,31/10	三 Wed	10:00-12:00	30	12歲或以上	\$280	\$300	鄧潔滯	D1
D5			4	5,12,19,26/10	五 Fri	10:00-12:00			\$280	\$300		D5

凡未滿額之綜合集體舞班，均歡迎有興趣人士即場繳費參加。每次收費\$105。

D5 綜合集體舞須具備基本舞蹈基礎，詳情請向詢問處查詢。

* 如章程內容有所變動，最終以本會張貼於大堂之壁報欄及詢問處公報資料為準。此章程只作參考之用。

* 請於報名前參閱訓練班注意事項。



編號 Code	活動名稱 Course	時間 Time	星期 Day	會員 Member	非會員 Non Member	名額 Quota	資格 Age	導師 Instructor
芭蕾舞 Ballet								
B2	Beginners	16:15-17:00	Tue (二)	\$540	\$560	25	Age 3 or above	毛妹芭蕾舞學校導師
B3		09:00-09:45	Sat (六)					
B4		16:15-17:00						
B5		#10:30-11:15	Sun (日)					
B6	Pre-primary	16:15-17:00	Tue (二)	\$570(1星期1堂) \$1,070(1星期2堂)	\$590(1星期1堂) \$1,090(1星期2堂)	35	Age 5 or above	
		09:45-10:30	Sat (六)					
		#11:15-12:00	Sun (日)					
B7	Primary	17:00-18:00	Tue (二)	\$600(1星期1堂) \$1,100(1星期2堂)	\$620(1星期1堂) \$1,120(1星期2堂)	Age 6 or above		
		16:30-17:30	Fri (五)					
		10:30-11:30	Sat (六)					
		15:30-16:15	Sat (六)					
		#12:00-13:00	Sun (日)					
B8	Grade 1	17:30-18:30	Fri (五)	\$630(1星期1堂) \$1,130(1星期2堂)	\$650(1星期1堂) \$1,150(1星期2堂)	導師指定學員		
		11:30-12:30	Sat (六)					
		#13:00-14:00	Sun (日)					
B9	Grade 2	18:00-19:00	Tue (二)	\$660(1星期1堂) \$1,160(1星期2堂)	\$680(1星期1堂) \$1,180(1星期2堂)			
		17:00-18:00	Sat (六)					
		15:00-16:00	Sun (日)					
B10	Grade 3	17:00-18:00	Thu (四)	\$690(1星期1堂) \$1,190(1星期2堂)	\$710(1星期1堂) \$1,210(1星期2堂)			
		13:30-14:30	Sat (六)					
		14:00-15:00	Sun (日)					
B11	Grade 4	12:30-13:30	Sat (六)	\$690(1星期1堂) \$1,190(1星期2堂)	\$710(1星期1堂) \$1,210(1星期2堂)			
		13:00-14:00	Sun (日)					
B12	Grade 5	18:00-19:00	Thu (四)	\$690(1星期1堂) \$1,190(1星期2堂)	\$710(1星期1堂) \$1,210(1星期2堂)			
		14:30-15:30	Sat (六)					
B13	Major 1	New IF	18:00-19:00	Sat (六)	\$1,400(1星期2堂) \$1,890(1星期3堂)	\$1,420(1星期2堂) \$1,910(1星期3堂)		
			12:00-13:00	Sun (日)				
		IF	19:00-20:30	Thu (四)				
			09:15-10:30	Sun (日)				
B14	Major 2	INT/AF	19:00-20:30	Tue (二)	\$1,400(1星期2堂) \$1,890(1星期3堂)	\$1,420(1星期2堂) \$1,910(1星期3堂)		
			10:30-12:00	Sun (日)				
		INT	18:30-19:45	Fri (五)				
		AF/G8	19:45-21:00	Fri (五)				
有關颱風或暴雨訊號懸掛時的注意事項，請參閱毛妹芭蕾舞學校發出之通告。								
* 如章程內容有所變動，最終以本會張貼於大堂之壁報欄及詢問處公報資料為準，此章程只作參考之用。								
* 請於報名前參閱訓練班注意事項。								