



## 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	Non- Member	導師 Instructor	編號 Code	
曲棍球 Hockey												
H1	入門訓練	6	5,12,19,26/1 & 16,23/2	六 Sat	9:30-11:00	45	3-12歲	\$280	\$300	香港曲棍球總會 註冊教練	H1	
H2	青少年及成人班	6	5,12,19,26/1 & 16,23/2		9:30-11:00		12歲或以上	\$280	\$300		H2	
羽毛球 Badminton												
BA2	取消	青少年及成人班	3,10,17/12	一 Mon	18:00-20:00	16	9歲或以上	\$300	\$320	王俊迪	BA2	
BA3	取消		4,11,18/12	二 Tue	11:00-13:00			\$225	\$245		余自明	BA3
BA4			7,14,21,28/12	五 Fri	11:00-13:00			\$300	\$320			BA4
BA7	取消		6,13,27/12	四 Thu	18:00-19:30		\$225	\$245	許寶田	BA7		
BA10	技術改良班	3	6,13,27/12		19:30-21:30	13歲或以上	\$300	\$320		BA10		
羽毛球種籽計劃												
BAS01A	入門訓練	5	1,8,15,22,29/12	六 Sat	12:00-13:00	28	5-18歲	\$450	\$470	香港羽毛球 總會註冊教練	BAS01A	
BAS02A	初級訓練	5	1,8,15,22,29/12		13:00-15:00		9-18歲	\$600	\$620		BAS02A	
BAS03A	中級訓練	5	1,8,15,22,29/12		10:00-12:00		12歲以上	\$650	\$670		BAS03A	
BAS01B	入門訓練	5	2,9,16,30/12 & 6/1	日 Sun	10:00-11:00	28	5-18歲	\$450	\$470		BAS01B	
BAS01C		5	2,9,16,30/12 & 6/1		09:00-10:00	21	5-18歲	\$450	\$470		BAS01C	
BAS02B	初級訓練	5	2,9,16,30/12 & 6/1		11:00-13:00	28	9-18歲	\$600	\$620		BAS02B	
BAS04A	高級訓練	5	2,9,16,30/12 & 6/1		13:00-15:00	18	9-18歲	\$650	\$670	BAS04A		
網球 Tennis												
T1	青少年技術改良班	8	2,9,16,23,30/1 & 13,20,27/2	三 Wed	17:00-19:00	16	導師指定學員	\$1,280	\$1,300	香港網球總會 註冊教練	T1	
T3		7	7,14,21,28/1 & 11,18,25/2	一 Mon	17:00-19:00	16		\$1,120	\$1,140		T3	
T2	青少年班	8	4,11,18,25/1 & 1,8,15,22/2	五 Fri	17:00-19:00	8	6-18歲	\$1,280	\$1,300		T2	
T8		6	5,12/1 & 2,9,16,23/2	六 Sat	18:00-20:00	8		\$960	\$980		T8	
T5	兒童小型網球	7	7,14,21,28/1 & 11,18,25/2	一 Mon	16:30-18:00	8	4-7歲	\$1,050	\$1,070		T5	
T9		7	7,14,21,28/1 & 11,18,25/2		18:00-19:30	8		\$1,050	\$1,070		T9	
T15	成人班	7	8,15,22,29/1 & 12,19,26/2	二 Tue	20:00-22:00	8	18歲以上	\$1,680	\$1,700	T15		
T16		8	3,10,17,24,31/1 & 14,21,28/2	四 Thu	09:00-11:00	8		\$1,920	\$1,940	T16		
T6	輕觸網球	7	7,14,21,28/1 & 11,18,25/2	一 Mon	19:30-21:30	16		\$1,120	\$1,140	T6		
籃球 Basketball												
R1	兒童及青少年班	3	5,12,19/12	三 Wed	17:00-19:00	20	9-15歲	\$330	\$350	香港籃球總會 註冊教練	R1	
R2		4	7,14,21,28/12	五 Fri	17:00-19:00			\$440	\$460		R2	
R3	取消	先導班	3,10,17/12	一 Mon	17:00-18:00		6-9歲	\$330	\$350		R3	
R4	取消	成人班	1,8,15,29/12	六 Sat	20:00-22:00		16或以上	\$330	\$350		R4	
足球 Football												
FB2	星期五班	4	7,14,21,28/12	五 Fri	17:00-18:30	40	4-12歲	\$480	\$500	香港足球總會 註冊教練	FB2	
FB3	上午班	4	8,15,22,29/12	六 Sat	09:00-10:30			\$400	\$420		FB3	
FB1	下午班	5	1,8,15,22,29/12		17:00-18:30			\$500	\$520		FB1	
欖球 Rugby												
RB1	取消	兒童班	5,12,19,26,30/12	日 Sun	15:30-17:00	30	4-7歲	\$400	\$420	香港欖球總會 註冊教練	RB1	
RB2	取消		5				2,9,16,23,30/12	8-11歲	\$400		\$420	RB2
RB3	取消	青少年班	4,11,18/12	二 Tue	20:00-21:30	30	12-14歲	\$240	\$260		RB3	
RB4	取消		3				4,11,18/12	15-17歲	\$240		\$260	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	3	4,11,18/12	二 Tue	16:30-18:30	16	5-17歲	\$540	\$560	中國香港 乒乓球學校 導師	TT1
TT2	取消		4	6,13,20,27/12	四 Thu	17:00-19:00	16		\$720	\$740		TT2
TT8	取消		4	7,14,21,28/12	五 Fri	16:30-18:30	16		\$720	\$740		TT8
TT10			5	1,8,15,22,29/12	六 Sat	17:30-19:30	16		\$900	\$920		TT10

## 器械健體 Fitness Exercise

F1			7	4,7,11,14,18,21,28/12	二及五 Tue&Fri	20:30-21:30	20	16歲或以上	\$210	\$230	宋國文	F1
F2			7	4,6,11,13,18,20,27/12	二及四 Tue&Thu	14:30-15:30			\$210	\$230		F2
F3			5	2,9,16,23,30/12	日 Sun	10:30-11:30			\$200	\$220		F3
F11		婦女健體班	7	4,6,11,13,18,20,27/12	二及四 Tue&Thu	9:00-10:30	20	16歲或以上	\$120	\$140	郝靜英	F11
F12			7	4,6,11,13,18,20,27/12	二及四 Tue&Thu	10:30-12:00			\$120	\$140		F12
F13		清晨健體班	8	3,7,10,14,17,21,24,28/12	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	3,7,10,14,17,21,24,28/12	一及五 Mon&Fri	10:30-12:00			\$120	\$140		F14
F15			8	1,5,8,12,15,19,22,29/12	三及六 Wed&Sat	9:00-10:30			\$120	\$140		F15
F16			8	1,5,8,12,15,19,22,29/12	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)	3	3,10,17/12	一 Mon	15:30-16:30	10	3-5歲	\$540	\$560	UNIQUE FENCING 導師	FC3
FC4	取消		3	3,10,17/12	一 Mon	16:30-17:30	10	6歲或以上	\$540	\$560		FC4

## 跆拳道 Taekwondo

TK1		兒童班	4	7,14,21,28/12	五 Fri	19:00-20:30	50	6-13歲	\$190	\$210		TK1
TK2		成人班	4	7,14,21,28/12		20:30-22:00		14歲或以上	\$190	\$210		TK2
TK3		跆拳道班	5	2,9,16,23,30/12	日 Sun	15:00-16:30		6歲或以上	\$190	\$210		香港跆拳道 正道館教練

## 空手道 Karate

KO1		兒童班	5	2,9,16,23,30/12	日 Sun	11:00-12:30	20	4-10歲	\$360	\$380	IKO副柔流導師	KO1
KO2	取消	親子班	5	2,9,16,23,30/12		13:00-14:30		4-60歲	\$360	\$380		KO2

## 健身氣功 Health Qigong

QG5	取消	健身氣功	8	5,7,12,14,19,21,28/12 & 2/1	三及五 Wed & Fri	08:30-10:00	25	12歲或以上	\$430	\$450	中國香港健身氣功總 會導師	QG5
QG6			8	11,14,18,21,28/12 & 4,8,11/1	二及五 Tue & Fri	20:00-21:30		12歲或以上	\$430	\$450		QG6

## 太極拳 Tai Chi

TC1		太極拳班	4	7,14,21,28/12	五 Fri	10:00-11:30	25	12歲或以上	\$360	\$380	馮美英	TC1
-----	--	------	---	---------------	----------	-------------	----	--------	-------	-------	-----	-----

## 詠春 Wing Chun

W1		成人詠春班	4	1,8,15,29/12	六 Sat	20:00-21:30	30	16歲或以上	\$500	\$520	詠春梁錦棠 國術中心	W1
W2		兒童詠春班	5	1,8,15,22,29/12		11:30-13:00	30	6-15歲	\$625	\$645		W2

## 柔力球 Roliball

RO1	取消	入門班	8	4,7,11,14,18,21,28/12 & 4/1	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
<b>體操 Gymnastics *</b>											
G1	取消	3	4,11,18/12	二 Tue	15:00-16:30	25	3-5歲	\$450	\$470	Smartie Sport Company	G1
G2		3	13,20,27/12	四 Thu	15:00-16:30			\$450	\$470		G2
G3	幼兒初班	4	7,14,21,28/12	五 Fri	14:00-15:30			\$600	\$620		G3
G8		5	1,8,15,22,29/12	六 Sat	15:00-16:30			\$750	\$770		G8
G4		5	1,8,15,22,29/12	六 Sat	09:00-10:30			\$750	\$770		G4
G5	兒童初班	3	4,11,18/12	二 Tue	16:30-18:00			\$450	\$470		G5
G6		4	7,14,21,28/12	五 Fri	15:30-17:00			\$600	\$620		G6
G7		5	1,8,15,22,29/12	六 Sat	10:30-12:00			\$750	\$770		G7
G10	兒童中班	4	6,13,20,27/12	四 Thu	16:30-18:00			\$600	\$620		G10
G11		5	1,8,15,22,29/12	六 Sat	16:30-18:00			\$750	\$770		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)											
<b>藝術體操 Rhythmic Gymnastics</b>											
AG2	入門訓練	4	8,15,22,29/12	六 Sat	18:00-20:00	10	5歲或以上	\$880	\$900	Smartie Sport Company	AG2
<b>彈網 Trampoline</b>											
E1		3	4,11,18/12	二 Tue	17:00-18:30	18	5歲或以上	\$450	\$470	Smartie Sport Company	E1
E2		3	4,11,18/12	二 Tue	18:30-20:00			\$450	\$470		E2
E3	兒童彈網班	5	1,8,15,22,29/12	六 Sat	09:00-10:30			\$750	\$770		E3
E4		5	1,8,15,22,29/12	六 Sat	10:30-12:00			\$750	\$770		E4
E5		5	1,8,15,22,29/12	六 Sat	15:00-16:30			\$750	\$770		E5
E6		5	1,8,15,22,29/12	六 Sat	16:30-18:00			\$750	\$770		E6
<b>精英班 Elite Gymnastics</b>											
TPSA1	精英體操	3	4,11,18/12	二 Tue	18:00-20:00	20	導師指定學員	\$540	---	Smartie Sport Company	TPSA1
<b>精英班 Elite Trampoline</b>											
TPSA 4	精英彈網	3	4,11,18/12	二 Tue	18:00-20:00	18	導師指定學員	\$540	---	Smartie Sport Company	TPSA 4
TPSA 6		5	1,8,15,22,29/12	六 Sat				\$900	---		TPSA 6
<b>花式跳繩 Rope Skipping</b>											
RS1	取消	5	1,8,15,22,29/12	六 Sat	16:00-17:30	20	10歲或以上	\$600	\$620	中國香港跳繩體育聯合會教練	RS1
RS2		5	1,8,15,22,29/12		15:00-16:00	20	4-9歲	\$400	\$420		RS2
<b>飛鏢 Darts</b>											
DT1	取消	初班	3,7,10,14,17,21/12	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
<b>平衡車 Balance Bike</b>											
BLC1	取消	4	3,10,17,24/12	一 Mon	14:30-15:30	10	2-5歲	\$880	\$900	大埔平衡車會導師	BLC1
BLC2	取消	3	4,11,18/12	二 Tue	14:30-15:30			\$660	\$680		BLC2
BLC3	取消	3	5,12,19/12	三 Wed	14:30-15:30			\$660	\$680		BLC3
BLC5	取消	4	7,14,21,28/12	五 Fri	17:30-18:30			\$880	\$900		BLC5
<b>足毬 Shuttlecock</b>											
SHC1	取消	3	4,11,18/12	二 Tue	20:00-21:00	24	6歲或以上	\$225	\$245	翱昇體育會	SHC1
SHC2	取消	3	4,11,18/12	二 Tue	21:00-22:00	24		\$225	\$245		SHC2
SHC5	取消	5	1,8,15,22,29/12	六 Sat	09:00-10:00	24		\$375	\$395		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	5	3,10,17,24,31/12	一 Mon	08:00-09:00	25	12歲或以上	\$275	\$295	李玉芳	Y5
Y6		5	3,10,17,24,31/12		09:00-10:30			\$325	\$345		Y6
Y14		3	3,10,17/12		10:30-12:00			\$195	\$215	蔡月蘭	Y14
Y11		3	3,10,17/12		18:30-20:00			\$225	\$245		Y11
Y9		3	3,10,17/12	二 Tue	20:00-21:30	\$225		\$245	洪梅	Y9	
Y4		3	4,11,18/12		08:00-09:00	\$165		\$185		Y4	
Y19		3	4,11,18/12		09:00-10:30	\$210		\$230		Y19	
Y17		3	4,11,18/12	10:30-12:00	\$210	\$230		歐陽麗娟	Y17		
Y1		7	5,7,12,14,19,21,28/12	三及五 Wed&Fri	08:00-09:00	\$350			\$370	Y1	
Y2		7	5,7,12,14,19,21,28/12		09:00-10:30	\$420		\$440	Y2		
Y12		7	5,7,12,14,19,21,28/12		10:30-12:00	\$490		\$510	洪梅	Y12	
Y10		7	5,7,12,14,19,21,28/12		14:00-15:30	\$420		\$440	李玉芳	Y10	
Y7		3	5,12,19/12	三 Wed	18:30-20:00	\$225		\$245	蔡月蘭	Y7	
Y8		3	5,12,19/12		20:00-21:30	\$225		\$245		Y8	
Y20		4	6,13,20,27/12	四 Thu	09:00-10:30	\$280		\$300	洪梅	Y20	
Y21		4	6,13,20,27/12		10:30-12:00	\$280		\$300		Y21	
Y13		4	7,14,21,28/12	五 Fri	19:30-21:00	\$300		\$320	蔡月蘭	Y13	
Y15		5	1,8,15,22,29/12	六 Sat	14:00-15:30	\$400		\$420	洪梅	Y15	
Y18	5	1,8,15,22,29/12	15:30-17:00		\$400	\$420	Y18				
Y10瑜珈班如需要報讀逢星期三或星期五之課堂，每堂學費為\$80元，費用視乎該月份之堂數，不接納單堂報讀。											

## 普拉提 Pilates

PY3	基礎初班	3	4,11,18/12	二 Tue	19:30-21:30	35	12歲以上	\$360	\$380	李夏妹	PY3
-----	------	---	------------	----------	-------------	----	-------	-------	-------	-----	-----

## 伸展運動 Stretching Exercises

SE1	取消	肌筋膜放鬆班	2	4,18/12	二 Tue	19:00-20:00	25	12歲以上	\$160	\$180	周慧蓮	SE1
SE3			2	4,18/12	二 Tue	14:30-16:00			\$240	\$260		SE3
SE4		伸展健體初班	2	4,18/12	一 Tue	09:00-10:30	25	12歲以上	\$160	\$180	陳麗娟	SE4
SE5	取消		4	6,13,20,27/12	四 Thu	08:00-09:30			\$320	\$340		SE5

## 游泳 Swimming

STP3		初班	8	12,19,26/1 & 2,9,16,23/2 & 2/3	六 Sat	12:30-13:30	18	3歲或以上	\$1,000	\$1,020	史丹福游泳學校導師	STP3
STP4			8	12,19,26/1 & 2,9,16,23/2 & 2/3		14:30-15:30			\$1,000	\$1,020		STP4
STP5			8	12,19,26/1 & 2,9,16,23/2 & 2/3		16:30-17:30			\$1,000	\$1,020		STP5
STP6			8	12,19,26/1 & 2,9,16,23/2 & 2/3		17:30-18:30			\$1,000	\$1,020		STP6
STP7			8	13,20,27/1 & 3,10,17,24/2 & 3/3	日 Sun	08:30-09:30			\$1,000	\$1,020		STP7
STP8			8	13,20,27/1 & 3,10,17,24/2 & 3/3		12:30-13:30			\$1,000	\$1,020		STP8
STP1			8	13,20,27/1 & 3,10,17,24/2 & 3/3		14:30-15:30			\$1,000	\$1,020		STP1
STP2			8	13,20,27/1 & 3,10,17,24/2 & 3/3		15:30-16:30			\$1,000	\$1,020		STP2
STP9			8	13,20,27/1 & 3,10,17,24/2 & 3/3		16:30-17:30			\$1,000	\$1,020		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

## 10K、半馬比賽班

TR3		Pocari Sweat Run Carnival	4	15,20,22,27/12	四及六 Thu&Sat	20:00-22:00	20	12歲或以上	\$320	\$340	梁偉儀	TR1
TR4		陸Walk 慈善行暨跑步賽	4	5,10,12,27/1		20:00-22:00	20	12歲或以上	\$320	\$340		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	5	1,8,15,22,29/12	六 Sat	08:30-10:00	30	13歲或以上	\$625	\$645	李凝姿	C8
C4	Grade 5	5	1,8,15,22,29/12		10:00-11:30		8歲或以上	\$575	\$595		C4
C6	Grade 7	5	1,8,15,22,29/12		11:30-13:00		10歲或以上	\$625	\$645		C6
C3	Grade 4	5	1,8,15,22,29/12		13:00-14:00		7歲或以上	\$575	\$595		C3
C2	Grade 3	5	1,8,15,22,29/12		14:00-15:00		6歲或以上	\$525	\$545		C2
C9	Grade 11	5	2,9,16,23,30/12	日 Sun	09:00-10:30		14歲或以上	\$625	\$645		C9

## 拉丁舞 Latin Dance

L1	取消	初班	4	7,14,21/12 & 4/1	五 Fri	15:30-17:00	20	4-10歲	\$400	\$420	飛躍舞蹈學院導師	L1
L4			3	4,11,18/12	二 Tue	16:30-18:00			\$300	\$320		L4
L5			4	6,13,20,27/12	四 Thu	16:30-18:00			\$400	\$420		L5

## 兒童爵士舞 Junior Jazz Dance

S2	暫停	初班	5	1,8,15,22,29/12	六 Sat	10:00-11:00	20	3-5.5歲	\$500	\$520	飛躍舞蹈學院導師	S2
----	----	----	---	-----------------	----------	-------------	----	--------	-------	-------	----------	----

## 舞蹈 Play Group、爵士舞及土風舞班 Dance Play Group、Jazz &amp; Earth Dance Course

S4	取消	中班	5	2,9,16,30/12 & 6/1	日 Sun	09:00-10:00	20	5.5-9歲	\$500	\$520	鍾家欣	S4
S5		初班	5	2,9,16,30/12 & 6/1		10:00-11:00		3-5.5歲	\$500	\$520		S5
S6	取消	舞蹈 Play Group	4	6,13,20,27/12	四 Thu	10:00-10:45	6	18個月-3歲	\$600	\$620		S6
S7	取消		4	6,13,20,27/12		11:00-11:45			\$600	\$620		S7
S8	取消	兒童土風舞入門班	3	5,12,19/12	三 Wed	16:00-17:00	20	3-5歲	\$300	\$320		S8
S9	取消	兒童土風舞初班	3	5,12,19/12		17:00-18:00		5歲或以上	\$300	\$320		S9
S10	取消	成人民族舞	3	5,12,19/12		20:00-21:30		12歲或以上	\$300	\$320	S10	

## 排舞 Line Dance

MD1	取消	初班	5	3,10,17,24,31/12	一 Mon	09:30-11:00	20	12歲或以上	\$350	\$370	香港排舞運動總會導師	MD1
MD2	取消		3	5,12,19/12	三 Wed	09:30-11:00			\$210	\$230		MD2
MD3	取消		3	3,10,17/12	一 Mon	19:30-21:00			\$210	\$230		MD3
MD8	取消		5	1,8,15,22,29/12	六 Sat	14:15-15:45			\$350	\$370		MD8
MD9	取消		5	1,8,15,22,29/12	六 Sat	15:15-16:45			\$350	\$370		MD9

## 標準舞 Standard Dance

SD1		潮流健體舞班 (Funky Dance)	4	10,17,24,31/12	一 Mon	11:00-12:30	30	16歲或以上女士	\$440	\$460	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)	3	4,11,18/12	二 Tue	11:00-12:30	30	16歲或以上女士	\$330	\$350		SD2
SD3	取消	兒童拉丁舞考試班A	3	5,12,19/12	三 Wed	16:00-17:00	16	5-8歲	\$390	\$410		SD3
SD4	取消	兒童拉丁舞考試班B	3	5,12,19/12		17:00-18:30	16	5-12歲	\$510	\$530		SD4
SD5	取消	成人體育體舞班	3	5,12,19/12		19:30-21:00	30	16歲或以上	\$435	\$455		SD5

## 排排舞 Line Dance

P1		中班	3	4,11,18/12	二 Tue	11:00-12:30	25	12歲或以上	\$180	\$200	何雪華	P1
P2		初班	4	6,13,20,27/12	四 Thu	11:00-12:30			\$240	\$260		P2
P3			5	3,10,17,24,31/12	一 Mon	11:00-12:30			\$300	\$320		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。

#學員請注意，1月學費將作出調整

## 健體舞 Aerobic Dance

A10	取消	初班	5	3,10,17,24,31/12	一 Mon	09:00-10:00	25	12歲或以上	\$200	\$220	何雪華	A10
A2			5	3,10,17,24,31/12		10:00-11:00			\$200	\$220		A2
A14			7	4,6,11,13,18,20,27/12	二及四 Tue&Thu	09:00-10:00			\$280	\$300		A14
A1			7	4,6,11,13,18,20,27/12		10:00-11:00			\$280	\$300		A1
A4			4	6,13,20,27/12	四 Thu	18:30-19:30			\$160	\$180		A4
A5			4	6,13,20,27/12		19:30-20:30			\$160	\$180		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

#學員請注意，1月學費將作出調整

## 集體舞 Group Dance

D1		綜合集體舞	3	5,12,19/12	三 Wed	10:00-12:00	30	12歲或以上	\$210	\$230	鄧潔滙	D1
D5			4	7,14,21,28/12	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。

#學員請注意，1月學費將作出調整

\* 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	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)	35	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)			
		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	\$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	\$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。								