



| 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 | 12 | 5,12,19,26/1 & 16,23/2 & 2,3,9,16,23,30/3 | 六 Sat | 9:30-11:00 | 45 | 3歲或以上 | \$700 | \$720 | 香港曲棍球總會 註冊教練 | H1 | |
| 羽毛球 Badminton | | | | | | | | | | | | |
| BA2 | 青少年及成人班 | 4 | 7,14,21,28/1 | 一 Mon | 18:00-20:00 | 16 | 9歲或以上 | \$500 | \$520 | 王俊迪 | BA2 | |
| BA3 | | 4 | 8,15,22,29/1 | 二 Tue | 11:00-13:00 | | | \$360 | \$380 | 余自明 | BA3 | |
| BA4 | | 3 | 4,11,25/1 | 五 Fri | 11:00-13:00 | | | \$270 | \$290 | | BA4 | |
| BA7 | | 5 | 3,10,17,24,31/1 | 四 Thu | 18:00-19:30 | | | \$475 | \$495 | 許寶田 | BA7 | |
| BA10 | 技術改良班 | 5 | 3,10,17,24,31/1 | | 19:30-21:30 | \$625 | \$645 | BA10 | | | | |
| 羽毛球種籽計劃 | | | | | | | | | | | | |
| BAS01A | 入門訓練 | 3 | 5,12,26/1 | 六 Sat | 12:00-13:00 | 28 | 5-18歲 | \$270 | \$290 | 香港羽毛球 總會註冊教練 | BAS01A | |
| BAS02A | 初級訓練 | 3 | 5,12,26/1 | | 13:00-15:00 | | 9-18歲 | \$360 | \$380 | | BAS02A | |
| BAS03A | 中級訓練 | 3 | 5,12,26/1 | | 10:00-12:00 | | 16 | 12歲以上 | \$390 | | \$410 | BAS03A |
| BAS01B | 入門訓練 | 2 | 13,27/1 | 日 Sun | 10:00-11:00 | 28 | 5-18歲 | \$180 | \$200 | | BAS01B | |
| BAS01C | | 2 | 13,27/1 | | 09:00-10:00 | 21 | 5-18歲 | \$180 | \$200 | | BAS01C | |
| BAS02B | 初級訓練 | 2 | 13,27/1 | | 11:00-13:00 | 28 | 9-18歲 | \$240 | \$260 | | BAS02B | |
| BAS04A | 高級訓練 | 2 | 13,27/1 | | 13:00-15:00 | 18 | 9-18歲 | \$260 | \$280 | | 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 | | 滿 | 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 | 5 | 2,9,16,23,30/1 | 三 Wed | 17:00-19:00 | 20 | 9-15歲 | \$650 | \$670 | 香港籃球總會 註冊教練 | R1 | |
| R2 | | 4 | 4,11,18,25/1 | 五 Fri | 17:00-19:00 | | | \$520 | \$540 | | R2 | |
| R3 | 先導班 | 4 | 7,14,21,28/1 | 一 Mon | 17:00-18:00 | | 6-9歲 | \$520 | \$540 | | R3 | |
| R4 | 成人班 | 3 | 5,12,26/1 | 六 Sat | 20:00-22:00 | | 16或以上 | \$390 | \$410 | | R4 | |
| 足球 Football | | | | | | | | | | | | |
| FB2 | 星期五班 | 4 | 4,11,18,25/1 | 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 | 5,12,19,26/1 | 六 Sat | 09:00-10:30 | | | \$400 | \$420 | | FB3 | |
| FB1 | 下午班 | 4 | 5,12,19,26/1 | | 17:00-18:30 | | | \$400 | \$420 | | FB1 | |
| 欖球 Rugby | | | | | | | | | | | | |
| RB1 | 兒童班 | 4 | 6,13,20,27/1 | 日 Sun | 15:30-17:00 | 30 | 4-7歲 | \$320 | \$340 | 香港欖球總會 註冊教練 | RB1 | |
| RB2 | | 4 | 6,13,20,27/1 | | | | 8-11歲 | \$320 | \$340 | | RB2 | |
| RB3 | 青少年班 | 4 | 8,15,22,29/1 | 二 Tue | 20:00-21:30 | 30 | 12-14歲 | \$320 | \$340 | | RB3 | |
| RB4 | | 4 | 8,15,22,29/1 | | | | 15-17歲 | \$320 | \$340 | | 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

| | | | | | | | | | | | |
|------|-----|---|-----------------|----------|-------------|----|-------|-------|-------|---------------------|------|
| TT2 | 入門班 | 5 | 3,10,17,24,31/1 | 四 Thu | 17:00-19:00 | 16 | 5-17歲 | \$900 | \$920 | 中國香港 乒乓球學校 導師 | TT2 |
| TT10 | | 4 | 5,12,19,26/1 | 六 Sat | 17:30-19:30 | | | \$720 | \$740 | | TT10 |

器械健體 Fitness Exercise

| | | | | | | | | | | | |
|-----|-------|---|----------------------------|----------------|-------------|----|--------|-------|-------|--------|-----|
| F1 | | 8 | 4,8,11,15,18,22,25,29/1 | 二及五 Tue&Fri | 20:30-21:30 | 20 | 16歲或以上 | \$240 | \$260 | 宋國文 | F1 |
| F2 | | 9 | 3,8,10,15,17,22,24,29,31/1 | 二及四 Tue&Thu | 14:30-15:30 | | | \$270 | \$290 | | F2 |
| F3 | | 4 | 6,13,20,27/1 | 日 Sun | 10:30-11:30 | | | \$160 | \$180 | | F3 |
| F11 | 婦女健體班 | 9 | 3,8,10,15,17,22,24,29,31/1 | 二及四 Tue&Thu | 9:00-10:30 | 20 | 16歲或以上 | \$120 | \$140 | 郝靜英 | F11 |
| F12 | | 9 | 3,8,10,15,17,22,24,29,31/1 | 二及四 Tue&Thu | 10:30-12:00 | | | \$120 | \$140 | | F12 |
| F13 | 清晨健體班 | 8 | 4,7,11,14,18,21,25,28/1 | 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 | 4,7,11,14,18,21,25,28/1 | 一及五 Mon&Fri | 10:30-12:00 | | | \$120 | \$140 | | F14 |
| F15 | | 9 | 2,5,9,12,16,19,23,26,30/1 | 三及六 Wed&Sat | 9:00-10:30 | | | \$120 | \$140 | | F15 |
| F16 | | 9 | 2,5,9,12,16,19,23,26,30/1 | 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 | 入門訓練 (歐洲膠劍班) | 4 | 7,14,21,28/1 | 一 Mon | 15:30-16:30 | 10 | 3-5歲 | \$720 | \$740 | UNIQUE FENCING 導師 | FC3 |
| FC4 | | 4 | 7,14,21,28/1 | 一 Mon | 16:30-17:30 | 10 | 6歲或以上 | \$720 | \$740 | | FC4 |

跆拳道 Taekwondo

| | | | | | | | | | | | |
|-----|------|---|--------------|----------|-------------|----|--------|-------|-------|----------------|-----|
| TK1 | 兒童班 | 4 | 4,11,18,25/1 | 五 Fri | 19:00-20:30 | 50 | 6-13歲 | \$190 | \$210 | | TK1 |
| TK2 | 成人班 | 4 | 4,11,18,25/1 | | 20:30-22:00 | | 14歲或以上 | \$190 | \$210 | | TK2 |
| TK3 | 跆拳道班 | 4 | 6,13,20,27/1 | 日 Sun | 15:00-16:30 | 20 | 6歲或以上 | \$190 | \$210 | 香港跆拳道 正道館教練 | TK3 |

空手道 Karate

| | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|---|--------------|----------|-------------|----|-------|-------|-------|----------|-----|
| KO1 | 入門班 | 4 | 6,13,20,27/1 | 日 Sun | 11:00-12:30 | 20 | 4歲或以上 | \$360 | \$380 | IKO剛柔流導師 | KO1 |
| KO2 | 初班 | 4 | 6,13,20,27/1 | | 13:00-14:30 | | | \$360 | \$380 | | KO2 |

健身氣功 Health Qigong

| | | | | | | | | | | | |
|-----|------|---|------------------------------|------------------|-------------|----|--------|-------|-------|------------------|-----|
| QG5 | 健身氣功 | 8 | 2,4,9,11,16,18,23,25/1 | 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 | 15,18,22,25,29/1 & 1,12,15/2 | 二及五 Tue & Fri | 20:00-21:30 | | | \$430 | \$450 | | QG6 |

太極拳 Tai Chi

| | | | | | | | | | | | |
|-----|------|---|--------------|----------|-------------|----|--------|-------|-------|-----|-----|
| TC1 | 太極拳班 | 4 | 4,11,18,25/1 | 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 | 5,12,19,26/1 | 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 | 4 | 5,12,19,26/1 | | 11:30-13:00 | 30 | 6-15歲 | \$500 | \$520 | | W2 |

柔力球 Roliball

| | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|---|-------------------------|------------------|-------------|----|-------|-------|-------|------------|-----|
| RO1 | 入門班 | 8 | 3,8,10,15,17,22,24,29/1 | 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。



| 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 | 幼兒初班 | 4 | 8,15,22,29/1 | 二 Tue | 15:00-16:30 | 25 |  3-5歲 | \$600 | \$620 | Smartie Sport Company | G1 | |
| G2 | | 5 | 3,10,17,24,31/1 | 四 Thu | 15:00-16:30 | | | \$750 | \$770 | | G2 | |
| G3 | | 4 | 4,11,18,25/1 | 五 Fri | 14:00-15:30 | | | \$600 | \$620 | | G3 | |
| G8 | | 3 | 5,12,26/1 | 六 Sat | 15:00-16:30 | | | \$450 | \$470 | | G8 | |
| G4 | | 4 | 5,12,19,26/1 | | 09:00-10:30 | | | \$600 | \$620 | | G4 | |
| G5 | | 兒童初班 | 4 | 8,15,22,29/1 | 二 Tue | | | 16:30-18:00 | \$600 | | \$620 | G5 |
| G6 | | | 4 | 4,11,18,25/1 | 五 Fri | | | 15:30-17:00 | \$600 | | \$620 | G6 |
| G7 | | | 4 | 5,12,19,26/1 | 六 Sat | | | 10:30-12:00 | \$600 | | \$620 | G7 |
| G10 | | 兒童中班 | 5 | 3,10,17,24,31/1 | 四 Thu | | | 16:30-18:00 | \$750 | | \$770 | G10 |
| G11 | | | 3 | 5,12,26/1 | 六 Sat | | | 16:30-18:00 | \$450 | | \$470 | 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 | 3 | 5,12,26/1 | 六 Sat | 18:00-20:00 | 10 | 5歲或以上 | \$660 | \$680 | Smartie Sport Company | AG2 | |
| 彈網 Trampoline | | | | | | | | | | | | |
| E1 | 兒童彈網班 | 4 | 8,15,22,29/1 | 二 Tue | 17:00-18:30 | 18 | 5歲或以上 | \$600 | \$620 | Smartie Sport Company | E1 | |
| E2 | | 4 | 8,15,22,29/1 | | 18:30-20:00 | | | \$600 | \$620 | | E2 | |
| E3 | | 4 | 5,12,19,26/1 | 六 Sat | 09:00-10:30 | | | \$600 | \$620 | | E3 | |
| E4 | | 4 | 5,12,19,26/1 | | 10:30-12:00 | | | \$600 | \$620 | | E4 | |
| E5 | | 3 | 5,12,26/1 | | 15:00-16:30 | | | \$450 | \$470 | | E5 | |
| E6 | | 3 | 5,12,26/1 | | 16:30-18:00 | | | \$450 | \$470 | | E6 | |
| 精英班 Elite Gymnastics | | | | | | | | | | | | |
| TPSA1 | 精英體操 | 4 | 8,15,22,29/1 | 二 Tue | 18:00-20:00 | 20 | 導師指定學員 | \$720 | --- | Smartie Sport Company | TPSA1 | |
| 精英班 Elite Trampoline | | | | | | | | | | | | |
| TPSA 4 | 精英彈網 | 4 | 8,15,22,29/1 | 二 Tue | 18:00-20:00 | 18 | 導師指定學員 | \$720 | --- | Smartie Sport Company | TPSA 4 | |
| TPSA 6 | | 3 | 5,12,26/1 | 六 Sat | | | | \$540 | --- | | TPSA 6 | |
| 花式跳繩 Rope Skipping | | | | | | | | | | | | |
| RS1 | 花式跳繩班 | 4 | 5,12,19,26/1 | 六 Sat | 16:00-17:30 | 20 | 10歲或以上 | \$480 | \$500 | 中國香港跳繩體育聯合會教練 | RS1 | |
| RS2 | | 4 | 5,12,19,26/1 | | 15:00-16:00 | 20 | 4-9歲 | \$320 | \$340 | | RS2 | |
| 飛鏢 Darts | | | | | | | | | | | | |
| DT1 | 初班 | 6 | 7,11,14,18,21,25/1 | 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 | 幼兒班 | 4 | 7,14,21,28/1 | 一 Mon | 14:30-15:30 | 10 | 2-5歲 | \$880 | \$900 | 大埔平衡車會導師 | BLC1 | |
| BLC2 | | 4 | 8,15,22,29/1 | 二 Tue | 14:30-15:30 | | | \$880 | \$900 | | BLC2 | |
| BLC3 | | 5 | 2,9,16,23,30/1 | 三 Wed | 14:30-15:30 | | | \$1,100 | \$1,120 | | BLC3 | |
| BLC5 | | 4 | 4,11,18,25/1 | 五 Fri | 17:30-18:30 | | | \$880 | \$900 | | BLC5 | |
| 足毬 Shuttlecock | | | | | | | | | | | | |
| SHC1 | 初階班 | 4 | 8,15,22,29/1 | 二 Tue | 20:00-21:00 | 24 | 6歲或以上 | \$300 | \$320 | 翱昇體育會 | SHC1 | |
| SHC2 | | 4 | 8,15,22,29/1 | 二 Tue | 21:00-22:00 | | | \$300 | \$320 | | SHC2 | |
| SHC5 | | 4 | 5,12,19,26/1 | 六 Sat | 09:00-10:00 | | | \$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 | 4 | 7,14,21,28/1 | 一 Mon | 08:00-09:00 | 25 | 12歲或以上 | \$220 | \$240 | 李玉芳 | Y5 |
| Y6 | | 4 | 7,14,21,28/1 | | 09:00-10:30 | | | \$260 | \$280 | | Y6 |
| Y14 | | 4 | 7,14,21,28/1 | | 10:30-12:00 | | | \$260 | \$280 | 蔡月蘭 | Y14 |
| Y11 | | 4 | 7,14,21,28/1 | | 18:30-20:00 | | | \$300 | \$320 | | Y11 |
| Y9 | | 4 | 7,14,21,28/1 | 20:00-21:30 | \$300 | \$320 | | Y9 | | | |
| Y4 | | 二 Tue | 4 | 8,15,22,29/1 | 08:00-09:00 | \$220 | | \$240 | 洪梅 | Y4 | |
| Y19 | | | 4 | 8,15,22,29/1 | 09:00-10:30 | \$280 | | \$300 | | Y19 | |
| Y17 | | | 4 | 8,15,22,29/1 | 10:30-12:00 | \$280 | | \$300 | | Y17 | |
| Y1 | | 三及五 Wed&Fri | 9 | 2,4,9,11,16,18,23,25,30/1 | 08:00-09:00 | \$450 | | \$470 | 歐陽麗娟 | Y1 | |
| Y2 | | | 9 | 2,4,9,11,16,18,23,25,30/1 | 09:00-10:30 | \$540 | | \$560 | | Y2 | |
| Y12 | | | 9 | 2,4,9,11,16,18,23,25,30/1 | 10:30-12:00 | \$630 | | \$650 | 洪梅 | Y12 | |
| Y10 | | | 9 | 2,4,9,11,16,18,23,25,30/1 | 14:00-15:30 | \$540 | | \$560 | 李玉芳 | Y10 | |
| Y7 | | 三 Wed | 4 | 9,16,23,30/1 | 18:30-20:00 | \$300 | | \$320 | 蔡月蘭 | Y7 | |
| Y8 | | | 4 | 9,16,23,30/1 | 20:00-21:30 | \$300 | | \$320 | | Y8 | |
| Y20 | | 四 Thu | 5 | 3,10,17,24,31/1 | 09:00-10:30 | \$350 | | \$370 | 洪梅 | Y20 | |
| Y21 | | | 5 | 3,10,17,24,31/1 | 10:30-12:00 | \$350 | | \$370 | | Y21 | |
| Y13 | | 五 Fri | 3 | 11,18,25/1 | 19:30-21:00 | \$225 | | \$245 | 蔡月蘭 | Y13 | |
| Y15 | | 六 Sat | 4 | 5,12,19,26/1 | 14:00-15:30 | \$320 | | \$340 | 洪梅 | Y15 | |
| Y18 | 4 | | 5,12,19,26/1 | 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\$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 | 4 | 8,15,22,29/1 | 二 Tue | 19:30-21:30 | 35 | 12歲以上 | \$480 | \$500 | 李夏妹 | PY3 |
|-----|------|---|--------------|----------|-------------|----|-------|-------|-------|-----|-----|

伸展運動 Stretching Exercises

| | | | | | | | | | | | |
|-----|--------|---|-----------------|----------|-------------|----|-------|-------|-------|-----|-----|
| SE2 | 肌筋膜放鬆班 | 4 | 4,11,18,25/1 | 五 Fri | 15:30-17:00 | 25 | 12歲以上 | \$480 | \$500 | 周慧蓮 | SE2 |
| SE3 | | 4 | 8,15,22,29/1 | 二 Tue | 14:30-16:00 | | | \$480 | \$500 | | SE3 |
| SE4 | 伸展健體初班 | 4 | 8,15,22,29/1 | 二 Tue | 09:00-10:30 | 25 | 12歲以上 | \$320 | \$340 | 陳麗媚 | SE4 |
| SE5 | | 5 | 3,10,17,24,31/1 | 四 Thu | 08:00-09:30 | | | \$400 | \$420 | | 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

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---------|---|-----------------|----------------|-------------|----|--------|-------|-------|-----|-----|
| TR5 | 保良局慈善跑 | 4 | 12,17,19,22/1 | 四及六 Thu&Sat | 20:00-22:00 | 20 | 12歲或以上 | \$320 | \$340 | 梁偉儀 | TR1 |
| TR6 | 渣打香港馬拉松 | 4 | 31/1 & 2,9,14/2 | | 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 | 4 | 5,12,19,26/1 | 六 Sat | 08:30-10:00 | 30 | 13歲或以上 | \$500 | \$520 | 李凝姿 | C8 |
| C4 | Grade 5 | 4 | 5,12,19,26/1 | | 10:00-11:30 | | 8歲或以上 | \$460 | \$480 | | C4 |
| C6 | Grade 7 | 4 | 5,12,19,26/1 | | 11:30-13:00 | | 10歲或以上 | \$500 | \$520 | | C6 |
| C3 | Grade 4 | 4 | 5,12,19,26/1 | | 13:00-14:00 | | 7歲或以上 | \$460 | \$480 | | C3 |
| C2 | Grade 3 | 4 | 5,12,19,26/1 | | 14:00-15:00 | | 6歲或以上 | \$420 | \$440 | | C2 |
| C9 | Grade 11 | 4 | 6,13,20,27/1 | 日 Sun | 09:00-10:30 | | 14歲或以上 | \$500 | \$520 | | C9 |

拉丁舞 Latin Dance

| | | | | | | | | | | | |
|----|----|---|-----------------|----------|-------------|----|-------|-------|-------|----------|----|
| L1 | 初班 | 3 | 11,18,25/1 | 五 Fri | 15:30-17:00 | 20 | 4-10歲 | \$300 | \$320 | 飛躍舞蹈學院導師 | L1 |
| L4 | | 4 | 8,15,22,29/1 | 二 Tue | 16:30-18:00 | | | \$400 | \$420 | | L4 |
| L5 | | 5 | 3,10,17,24,31/1 | 四 Thu | 16:30-18:00 | | | \$500 | \$520 | | L5 |

兒童爵士舞 Junior Jazz Dance

| | | | | | | | | | | | |
|----|----|---|------------|----------|-------------|----|--------|-------|-------|----------|----|
| S2 | 初班 | 3 | 12,19,26/1 | 六 Sat | 10:00-11:00 | 20 | 3-5.5歲 | \$300 | \$320 | 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 & Earth Dance Course

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------|---|-----------------|----------|-------------|----|---------|-------|-------|-----|-----|
| S4 | 中班 | 3 | 13,20,27/1 | 日 Sun | 09:00-10:00 | 20 | 5.5-9歲 | \$300 | \$320 | | S4 |
| S5 | 初班 | 3 | 13,20,27/1 | | 10:00-11:00 | | 3-5.5歲 | \$300 | \$320 | | S5 |
| S6 | 舞蹈 Play Group | 5 | 3,10,17,24,31/1 | 四 Thu | 10:00-10:45 | 6 | 18個月-3歲 | \$750 | \$770 | 鍾家欣 | S6 |
| S7 | | 5 | 3,10,17,24,31/1 | | 11:00-11:45 | | | \$750 | \$770 | | S7 |
| S8 | 兒童土風舞入門班 | 5 | 2,9,16,23,30/1 | 三 Wed | 16:00-17:00 | 20 | 3-5歲 | \$500 | \$520 | | S8 |
| S9 | 兒童土風舞初班 | 5 | 2,9,16,23,30/1 | | 17:00-18:00 | | 5歲或以上 | \$500 | \$520 | | S9 |
| S10 | 成人民族舞 | 5 | 2,9,16,23,30/1 | | 20:00-21:30 | | 12歲或以上 | \$500 | \$520 | | S10 |

排舞 Line Dance

| | | | | | | | | | | | |
|-----|----|---|----------------|----------|-------------|----|--------|-------|-------|------------|-----|
| MD1 | 初班 | 4 | 7,14,21,28/1 | 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 | | 5 | 2,9,16,23,30/1 | 三 Wed | 09:30-11:00 | | | \$350 | \$370 | | MD2 |
| MD3 | | 4 | 7,14,21,28/1 | 一 Mon | 19:30-21:00 | | | \$280 | \$300 | | MD3 |
| MD8 | | 4 | 5,12,19,26/1 | 六 Sat | 14:15-15:45 | | | \$280 | \$300 | | MD8 |
| MD9 | | 4 | 5,12,19,26/1 | | 15:15-16:45 | | | \$280 | \$300 | | MD9 |

標準舞 Standard Dance

| | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------|---|--------------|----------|-------------|----|----------|-------|-------|-------------|-----|
| SD1 | 潮流健體舞班 (Funky Dance) | 4 | 7,14,21,28/1 | 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 |
|-----|-------------------------|---|--------------|----------|-------------|----|----------|-------|-------|-------------|-----|

排排舞 Line Dance

| | | | | | | | | | | | |
|----|----|---|-----------------|----------|-------------|----|--------|-------|-------|-----|----|
| P1 | 中班 | 4 | 8,15,22,29/1 | 二 Tue | 11:00-12:30 | 25 | 12歲或以上 | \$300 | \$320 | 何雪華 | P1 |
| P2 | 初班 | 5 | 3,10,17,24,31/1 | 四 Thu | 11:00-12:30 | | | \$375 | \$395 | | P2 |
| P3 | | 4 | 7,14,21,28/1 | 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\$110。

健體舞 Aerobic Dance

| | | | | | | | | | | | |
|-----|----|---|----------------------------|----------------|-------------|----|--------|-------|-------|-----|-----|
| A10 | 初班 | 4 | 7,14,21,28/1 | 一 Mon | 09:00-10:00 | 25 | 12歲或以上 | \$200 | \$220 | 何雪華 | A10 |
| A2 | | 4 | 7,14,21,28/1 | | 10:00-11:00 | | | \$200 | \$220 | | A2 |
| A14 | | 9 | 3,8,10,15,17,22,24,29,31/1 | 二及四 Tue&Thu | 09:00-10:00 | | | \$450 | \$470 | | A14 |
| A1 | | 9 | 3,8,10,15,17,22,24,29,31/1 | | 10:00-11:00 | | | \$450 | \$470 | | A1 |
| A4 | | 5 | 3,10,17,24,31/1 | 四 Thu | 18:30-19:30 | | | \$250 | \$270 | | A4 |
| A5 | | 5 | 3,10,17,24,31/1 | | 19:30-20:30 | | | \$250 | \$270 | | 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\$75。

集體舞 Group Dance

| | | | | | | | | | | | |
|----|-------|---|----------------|----------|-------------|----|--------|-------|-------|-----|----|
| D1 | 綜合集體舞 | 5 | 2,9,16,23,30/1 | 三 Wed | 10:00-12:00 | 30 | 12歲或以上 | \$450 | \$470 | 鄧潔滯 | D1 |
| D5 | | 4 | 4,11,18,25/1 | 五 Fri | 10:00-12:00 | | | \$360 | \$380 | | 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\$130。

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) | 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) | 35 | 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) | 35 | 導師指定學員 | |
| | | 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) | 35 | 導師指定學員 | |
| | | 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) | 35 | 導師指定學員 | |
| | | 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) | 35 | 導師指定學員 | |
| | | 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) | 35 | 導師指定學員 |
| | | | 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) | 35 | 導師指定學員 |
| | | | 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。 | | | | | | | | |