



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	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	3	11,18,25/2	一 Mon	18:00-20:00	16	9歲或以上	\$375	\$395	王俊迪	BA2
BA3		3	12,19,26/2	二 Tue	11:00-13:00			\$270	\$290		余自明
BA4		3	1,15,22/2	五 Fri	11:00-13:00			\$270	\$290	許寶田	
BA7		3	14,21,28/2	四 Thu	18:00-19:30			\$285	\$305		BA7
BA10	技術改良班	3	14,21,28/2		19:30-21:30		13歲或以上	\$375	\$395		BA10
羽毛球種籽計劃											
BAS01A	入門訓練	4	2,9,16,23/2	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	2,9,16,23/2		13:00-15:00		9-18歲	\$480	\$500		BAS02A
BAS03A	中級訓練	4	2,9,16,23/2		10:00-12:00		16	12歲以上	\$520		\$540
BAS01B	入門訓練	4	3,10,17,24/2	日 Sun	10:00-11:00	28	5-18歲	\$360	\$380		BAS01B
BAS01C		4	3,10,17,24/2		09:00-10:00	21	5-18歲	\$360	\$380		BAS01C
BAS02B	初級訓練	4	3,10,17,24/2		11:00-13:00	28	9-18歲	\$480	\$500		BAS02B
BAS04A	高級訓練	4	3,10,17,24/2		13:00-15:00	18	9-18歲	\$520	\$540	BAS04A	
網球 Tennis											
T1	青少年技術改良班	8	6,13,20,27/3 & 3,10,17,24/4	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		8	4,11,18,25/3 & 1,8,15,29/4	一 Mon	17:00-19:00	16		\$1,280	\$1,300		T3
T2	青少年班	7	1,8,15,22,29/3 & 12,26/4	五 Fri	17:00-19:00	8	6-18歲	\$1,120	\$1,140		T2
T8		8	2,9,16,23,30/3 & 6,13,27/4	六 Sat	18:00-20:00	8		\$1,280	\$1,300		T8
T5	兒童小型網球	8	4,11,18,25/3 & 1,8,15,29/4	一 Mon	16:30-18:00	8	4-7歲	\$1,200	\$1,220		T5
T9		8	4,11,18,25/3 & 1,8,15,29/4		18:00-19:30			8	\$1,200		\$1,220
T15	成人班	9	5,12,19,26/3 & 2,9,16,23,30/4	二 Tue	20:00-22:00	8	18歲以上	\$2,160	\$2,180		T15
T16		8	7,14,21,28/3 & 4,11,18,25/4	四 Thu	09:00-11:00			8	\$1,920		\$1,940
T6	輕觸網球	8	4,11,18,25/3 & 1,8,15,29/4	一 Mon	19:30-21:30	16		\$1,280	\$1,300		T6
籃球 Basketball											
R1	兒童及青少年班	3	13,20,27/2	三 Wed	17:00-19:00	20	9-15歲	\$390	\$410	香港籃球總會 註冊教練	R1
R2		3	1,15,22/2	五 Fri	17:00-19:00			\$390	\$410		R2
R3	先導班	3	11,18,25/2	一 Mon	17:00-18:00		6-9歲	\$390	\$410		R3
R4	成人班	4	2,9,16,23/2	六 Sat	20:00-22:00		16或以上	\$520	\$540		R4
足球 Football											
FB2	星期五班	3	1,15,22/2	五 Fri	17:00-18:30	40	4-12歲	\$360	\$380	香港足球總會 註冊教練	FB2
FB3	上午班	4	2,9,16,23/2	六 Sat	09:00-10:30			\$400	\$420		FB3
FB1	下午班	4	2,9,16,23/2		16:30-18:00			\$400	\$420		FB1
檯球 Rugby											
RB1	兒童班	4	3,10,17,24/2	日 Sun	15:30-17:00	30	4-7歲	\$320	\$340	香港檯球總會 註冊教練	RB1
RB2		4	3,10,17,24/2				8-11歲	\$320	\$340		RB2
RB3	青少年班	3	12,19,26/2	二 Tue	20:00-21:30	30	12-14歲	\$240	\$260		RB3
RB4		3	12,19,26/2				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

TT2	入門班	3	14,21,28/2	四 Thu	17:00-19:00	16	5-17歲	\$540	\$560	中國香港 乒乓球學校 導師	TT2
TT10		4	2,9,16,23/2	六 Sat	17:30-19:30			\$720	\$740		TT10

器械健體 Fitness Exercise

F1		7	1,8,12,15,19,22,26/2	二及五 Tue&Fri	20:30-21:30	20	16歲或以上	\$210	\$230	宋國文	F1
F2		6	12,14,19,21,26,28/2	二及四 Tue&Thu	14:30-15:30			\$180	\$200		F2
F3		4	2,9,16,23/2	日 Sun	10:30-11:30			\$160	\$180		郁靜英
F11	婦女健體班	6	12,14,19,21,26,28/2	二及四 Tue&Thu	9:00-10:30	\$120	\$140	本會健身導師	F11		
F12		6	12,14,19,21,26,28/2		10:30-12:00	\$120	\$140		F12		
F13	清晨健體班	7	1,8,11,15,18,22,25/2	一及五 Mon&Fri	9:00-10:30	\$120	\$140	本會健身導師	F13		
F14		7	1,8,11,15,18,22,25/2		10:30-12:00	\$120	\$140		F14		
F15		7	2,9,13,16,20,23,27/2	三及六 Wed&Sat	9:00-10:30	\$120	\$140		F15		
F16		7	2,9,13,16,20,23,27/2		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)	2	18,25/2	一 Mon	15:30-16:30	10	3-5歲	\$360	\$380	UNIQUE FENCING 導師	FC3
FC4		2	18,25/2		16:30-17:30	10	6歲或以上	\$360	\$380		FC4

跆拳道 Taekwondo

TK1	兒童班	4	1,8,15,22/2	五 Fri	19:00-20:30	50	6-13歲	\$190	\$210		TK1
TK2	成人班	4	1,8,15,22/2		20:30-22:00		14歲或以上	\$190	\$210		TK2
TK3	跆拳道班	4	3,10,17,24/2	日 Sun	15:00-16:30		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	3,10,17,24/2	日 Sun	11:00-12:30	20	4歲或以上	\$360	\$380	IKO副柔流導師	KO1
KO2	初班	4	3,10,17,24/2		13:00-14:30			\$360	\$380		KO2

健身氣功 Health Qigong

QG5	健身氣功	8	1,13,15,20,22,27/2 & 1,6/3	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	19,22,26/2 & 1,5,8,12,15/3	二及五 Tue & Fri	20:00-21:30			\$430	\$450		QG6

太極拳 Tai Chi

TC1	太極拳班	3	1,15,22/2	五 Fri	10:00-11:30	25	12歲或以上	\$270	\$290	馮美英	TC1
-----	------	---	-----------	----------	-------------	----	--------	-------	-------	-----	-----

詠春 Wing Chun

W1	成人詠春班	4	2,9,16,23/2	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	2,9,16,23/2		11:30-13:00	30	6-15歲	\$500	\$520		W2

柔力球 Roliball

RO1	入門班	8	12,14,19,21,26,28/2 & 5,7/3	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	幼兒初班	3	12,19,26/2	二 Tue	15:00-16:30	25	3-5歲	\$450	\$470	Smartie Sport Company	G1
G2		3	14,21,28/2	四 Thu	15:00-16:30			\$450	\$470		G2
G3		3	1,15,22/2	五 Fri	14:00-15:30			\$450	\$470		G3
G8		4	2,9,16,23/2	六 Sat	15:00-16:30			\$600	\$620		G8
G4	兒童初班	4	2,9,16,23/2	六 Sat	09:00-10:30		\$600	\$620	G4		
G5		3	12,19,26/2	二 Tue	16:30-18:00		\$450	\$470	G5		
G6		3	1,15,22/2	五 Fri	15:30-17:00		\$450	\$470	G6		
G7	兒童中班	4	2,9,16,23/2	六 Sat	10:30-12:00		\$600	\$620	G7		
G10		3	14,21,28/2	四 Thu	16:30-18:00		\$450	\$470	G10		
G11		4	2,9,16,23/2	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	2,9,16,23/2	六 Sat	18:00-20:00	10	5歲或以上	\$880	\$900	Smartie Sport Company	AG2
彈網 Trampoline											
E1	兒童彈網班	3	12,19,26/2	二 Tue	17:00-18:30	18	5歲或以上	\$450	\$470	Smartie Sport Company	E1
E2		3	12,19,26/2		18:30-20:00			\$450	\$470		E2
E3		4	2,9,16,23/2	六 Sat	09:00-10:30			\$600	\$620		E3
E4		4	2,9,16,23/2		10:30-12:00			\$600	\$620		E4
E5		4	2,9,16,23/2		15:00-16:30			\$600	\$620		E5
E6		4	2,9,16,23/2		16:30-18:00			\$600	\$620		E6
精英班 Elite Gymnastics											
TPSA1	精英體操	3	12,19,26/2	二 Tue	18:00-20:00	20	導師指定學員	\$540	---	Smartie Sport Company	TPSA1
精英班 Elite Trampoline											
TPSA 4	精英彈網	3	12,19,26/2	二 Tue	18:00-20:00	18	導師指定學員	\$540	---	Smartie Sport Company	TPSA 4
TPSA 6		4	2,9,16,23/2	六 Sat				\$720	---		TPSA 6
花式跳繩 Rope Skipping											
RS1	花式跳繩班	4	2,9,16,23/2	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	2,9,16,23/2		15:00-16:00	20	4-9歲	\$320	\$340		RS2
飛鏢 Darts											
DT1	初班	6	1,11,15,18,22,25/2	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	3	11,18,25/2	一 Mon	14:30-15:30	10	2-5歲	\$660	\$680	大埔平衡車會導師	BLC1
BLC2		3	12,19,26/2	二 Tue	14:30-15:30			\$660	\$680		BLC2
BLC3		3	13,20,27/2	三 Wed	14:30-15:30			\$660	\$680		BLC3
BLC5		3	1,15,22/2	五 Fri	17:30-18:30			\$660	\$680		BLC5
足毬 Shuttlecock											
SHC1	初階班	3	12,19,26/2	二 Tue	20:00-21:00	24	6歲或以上	\$225	\$245	翱昇體育會	SHC1
SHC2		3	12,19,26/2	二 Tue	21:00-22:00			\$225	\$245		SHC2
SHC5		4	2,9,16,23/2	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	2	18,25/2	一 Mon	08:00-09:00	25	12歲或以上	\$110	\$130	李玉芳	Y5
Y6		2	18,25/2		09:00-10:30			\$130	\$150		Y6
Y14		3	11,18,25/2		10:30-12:00			\$195	\$215	蔡月蘭	Y14
Y11		3	11,18,25/2		18:30-20:00			\$225	\$245		Y11
Y9		3	11,18,25/2	二 Tue	20:00-21:30	\$225		\$245	洪梅	Y9	
Y4		3	12,19,26/2		08:00-09:00	\$165		\$185		Y4	
Y19		3	12,19,26/2		09:00-10:30	\$210		\$230		Y19	
Y17		3	12,19,26/2	10:30-12:00	\$210	\$230		歐陽麗娟	Y17		
Y1		6	1,13,15,20,22,27/2	三及五 Wed&Fri	08:00-09:00	\$300			\$320	Y1	
Y2		6	1,13,15,20,22,27/2		09:00-10:30	\$360		\$380	Y2		
Y12		7	1,8,13,15,20,22,27/2		10:30-12:00	\$490		\$510	洪梅	Y12	
Y10		6	1,13,15,20,22,27/2		14:00-15:30	\$360		\$380	李玉芳	Y10	
Y7		3	13,20,27/2	三 Wed	18:30-20:00	\$225		\$245	蔡月蘭	Y7	
Y8		3	13,20,27/2		20:00-21:30	\$225		\$245		Y8	
Y20		3	14,21,28/2	四 Thu	09:00-10:30	\$210		\$230	洪梅	Y20	
Y21		3	14,21,28/2		10:30-12:00	\$210		\$230		Y21	
Y13		3	1,15,22/2	五 Fri	19:30-21:00	\$225		\$245	蔡月蘭	Y13	
Y15		3	2,16,23/2	六 Sat	14:00-15:30	\$240		\$260	洪梅	Y15	
Y18	3	2,16,23/2	15:30-17:00		\$240	\$260	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	2	12,26/2	二 Tue	19:30-21:30	35	12歲以上	\$240	\$260	李夏妹	PY3
-----	------	---	---------	----------	-------------	----	-------	-------	-------	-----	-----

伸展運動 Stretching Exercises

SE2	肌筋膜放鬆 及彈力帶班	2	1,22/2	五 Fri	15:30-17:00	25	12歲以上	\$240	\$260	周慧蓮	SE2
SE3		2	19,26/2	二 Tue	14:30-16:00			\$240	\$260		SE3
SE4	伸展健體初班	3	12,19,26/2	一 Tue	09:00-10:30			陳麗娟	\$240	\$260	SE4
SE5		3	14,21,28/2	四 Thu	08:00-09:30				\$240	\$260	SE5

游泳 Swimming

STP3	初班	9	9,16,23,30/3 & 6,13,20,27/4 & 4/5	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	9,16,23,30/3 & 6,13,20,27/4 & 4/5		14:30-15:30			\$1,125	\$1,145		STP4
STP5		9	9,16,23,30/3 & 6,13,20,27/4 & 4/5		16:30-17:30			\$1,125	\$1,145		STP5
STP6		9	9,16,23,30/3 & 6,13,20,27/4 & 4/5		17:30-18:30			\$1,125	\$1,145		STP6
STP7		9	10,17,24,31/3 & 7,14,21,28/4 & 5/5	日 Sun	08:30-09:30			\$1,125	\$1,145		STP7
STP8		9	10,17,24,31/3 & 7,14,21,28/4 & 5/5		12:30-13:30			\$1,125	\$1,145		STP8
STP1		9	10,17,24,31/3 & 7,14,21,28/4 & 5/5		14:30-15:30			\$1,125	\$1,145		STP1
STP2		9	10,17,24,31/3 & 7,14,21,28/4 & 5/5		15:30-16:30			\$1,125	\$1,145		STP2
STP9		9	10,17,24,31/3 & 7,14,21,28/4 & 5/5		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

10K、半馬比賽班

TR6	渣打香港馬拉松	4	31/1 & 2,9,14/2	四及六 Thu&Sat	20:00-22:00	20	12歲或以上	\$320	\$340	梁偉儀	TR6
-----	---------	---	-----------------	----------------	-------------	----	--------	-------	-------	-----	-----

* 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	2,9,16,23/2	六 Sat	08:30-10:00	30	13歲或以上	\$500	\$520	李凝姿	C8
C4	Grade 5	4	2,9,16,23/2		10:00-11:30		8歲或以上	\$460	\$480		C4
C6	Grade 7	4	2,9,16,23/2		11:30-13:00		10歲或以上	\$500	\$520		C6
C3	Grade 4	4	2,9,16,23/2		13:00-14:00		7歲或以上	\$460	\$480		C3
C2	Grade 3	4	2,9,16,23/2		14:00-15:00		6歲或以上	\$420	\$440		C2
C9	Grade 11	4	3,10,17,24/2	日 Sun	09:00-10:30		14歲或以上	\$500	\$520		C9

拉丁舞 Latin Dance

L1	初班	3	1,15,22/2	五 Fri	15:30-17:00	20	4-10歲	\$300	\$320	飛躍舞蹈學院導師	L1
L4		3	12,19,26/2	二 Tue	16:30-18:00			\$300	\$320		L4
L5		3	14,21,28/2	四 Thu	16:30-18:00			\$300	\$320		L5

兒童爵士舞 Junior Jazz Dance

S2	初班	4	2,9,16,23/2	六 Sat	10:00-11:00	20	3-5.5歲	\$400	\$420	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	2	17,24/2	日 Sun	09:00-10:00	20	5.5-9歲	\$200	\$220	鍾家欣	S4
S5	初班	2	17,24/2		10:00-11:00		3-5.5歲	\$200	\$220		S5
S6	舞蹈 Play Group	3	14,21,28/2	四 Thu	10:00-10:45	6	18個月-3歲	\$450	\$470		S6
S7		3	14,21,28/2		11:00-11:45			6	\$450		\$470
S8	兒童土風舞入門班	3	13,20,27/2	三 Wed	16:00-17:00	20	3-5歲	\$300	\$320		S8
S9	兒童土風舞初班	3	13,20,27/2		17:00-18:00		5歲或以上	\$300	\$320	S9	
S10	成人民族舞	3	13,20,27/2		20:00-21:30		20	12歲或以上	\$300	\$320	S10

排舞 Line Dance

MD1	初班	3	11,18,25/2	一 Mon	09:30-11:00	20	12歲或以上	\$210	\$230	香港排舞運動總會導師	MD1
MD2		3	13,20,27/2	三 Wed	09:30-11:00			\$210	\$230		MD2
MD3		3	11,18,25/2	一 Mon	19:30-21:00			\$210	\$230		MD3

標準舞 Standard Dance

SD1	潮流健體舞班 (Funky Dance)	3	11,18,25/2	一 Mon	11:00-12:30	30	16歲或以上女士	\$330	\$350	精舞門標準舞蹈中心導師	SD1
-----	-------------------------	---	------------	----------	-------------	----	----------	-------	-------	-------------	-----

排排舞 Line Dance

P1	中班	3	12,19,26/2	二 Tue	11:00-12:30	25	12歲或以上	\$225	\$245	何雪華	P1
P2	高班	3	14,21,28/2	四 Thu	11:00-12:30			\$225	\$245		P2
P3	初班	3	11,18,25/2	一 Mon	11:00-12:30			\$225	\$245		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	3	11,18,25/2	一 Mon	09:00-10:00	25	12歲或以上	\$150	\$170	何雪華	A10
A2		3	11,18,25/2		10:00-11:00			\$150	\$170		A2
A14		6	12,14,19,21,26,28/2	二及四 Tue&Thu	09:00-10:00			\$300	\$320		A14
A1		6	12,14,19,21,26,28/2		10:00-11:00			\$300	\$320		A1
A4		3	14,21,28/2	四 Thu	18:30-19:30			\$150	\$170		A4
A5		3	14,21,28/2		19:30-20:30			\$150	\$170		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	2	20,27/2	三 Wed	10:00-12:00	30	12歲或以上	\$180	\$200	鄧潔滙	D1
D5		3	1,15,22/2	五 Fri	10:00-12:00			\$270	\$290		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)	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)	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)	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)	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)	導師指定學員		
		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)	導師指定學員		
		IF	12:00-13:00					
		IF	19:00-20:30					
		IF	09:15-10:30					
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)	導師指定學員		
		INT/AF	10:30-12:00					
		INT	18:30-19:45					
		AF/G8	19:45-21:00					
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。								