



| 編號<br>Code   | 活動名稱<br>Course | 堂數<br>Lesson | 日期<br>Date                           | 星期<br>Day      | 時間<br>Time  | 名額<br>Quota | 資格<br>Age   | 會員<br>Member | 非會員<br>Non-Member | 導師<br>Instructor | 編號<br>Code     |      |
|--|----------------|--------------|--------------------------------------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------------|------------------|----------------|------|
| 曲棍球 Hockey   |                |              |                                      |                |             |             |             |              |                   |                  |                |      |
| H1   | 入門訓練           | 10           | 13,20,22,27/4 & 4,11,18,25/5 & 1,8/6 | 六<br>Sat       | 9:30-11:00  | 45          | 3歲或以上       | \$580        | \$600             | 香港曲棍球總會<br>註冊教練  | H1             |      |
| 羽毛球 Badminton  |                |              |                                      |                |             |             |             |              |                   |                  |                |      |
| BA2  | 取消             | 青少年及成人班      | 4                                    | 3,10,17,24/6   | 一<br>Mon    | 18:00-20:00 | 9歲或以上       | \$500        | \$520             | 王俊迪              | BA2            |      |
| BA3  | 取消             |              | 4                                    | 4,11,18,25/6   | 二<br>Tue    | 11:00-13:00 |             | \$360        | \$380             |                  | 余自明            | BA3  |
| BA4  |                |              | 3                                    | 14,21,28/6     | 五<br>Fri    | 11:00-13:00 |             | \$270        | \$290             | 許寶田              |                | BA4  |
| BA7  | 取消             |              | 4                                    | 6,13,20,27/6   | 四<br>Thu    | 18:00-19:30 |             | \$380        | \$400             |                  | 許寶田            | BA7  |
| BA10   |                | 技術改良班        | 4                                    | 6,13,20,27/6   |             | 19:30-21:30 | 13歲或以上      | \$500        | \$520             |                  |                | BA10 |
| 羽毛球種籽計劃  |                |              |                                      |                |             |             |             |              |                   |                  |                |      |
| BAS01A   | 入門訓練           | 4            | 1,8,15,22/6                          | 六<br>Sat       | 12:00-13:00 | 28          | 5-18歲       | \$360        | \$380             | 香港羽毛球總會<br>註冊教練  | BAS01A         |      |
| BAS02A   | 初級訓練           | 4            | 1,8,15,22/6                          |                | 13:00-15:00 |             | 9-18歲       | \$480        | \$500             |                  | BAS02A         |      |
| BAS03A   | 中級訓練           | 4            | 1,8,15,22/6                          |                | 10:00-12:00 |             | 12歲以上       | \$520        | \$540             |                  | BAS03A         |      |
| BAS01B   | 入門訓練           | 4            | 2,9,16,23/6                          | 日<br>Sun       | 10:00-11:00 | 28          | 5-18歲       | \$360        | \$380             |                  | BAS01B         |      |
| BAS01C   |                | 4            | 2,9,16,23/6                          |                | 09:00-10:00 | 21          | 5-18歲       | \$360        | \$380             |                  | BAS01C         |      |
| BAS02B   | 初級訓練           | 4            | 2,9,16,23/6                          |                | 11:00-13:00 | 28          | 9-18歲       | \$480        | \$500             |                  | BAS02B         |      |
| BAS04A   | 取消             | 高級訓練         | 4                                    |                | 2,9,16,23/6 | 13:00-15:00 | 18          | 9-18歲        | \$520             | \$540            | BAS04A         |      |
| 網球 Tennis  |                |              |                                      |                |             |             |             |              |                   |                  |                |      |
| T1   | 青少年技術改良班       | 9            | 3,10,17,24,31/7 & 7,14,21,28/8       | 三<br>Wed       | 17:00-19:00 | 16          | 導師指定學員      | \$1,440      | \$1,460           | 香港網球總會<br>註冊教練   | T1             |      |
| T3   |                | 8            | 8,15,22,29/7 & 5,12,19,26/8          | 一<br>Mon       | 17:00-19:00 | 16          |             | \$1,280      | \$1,300           |                  | T3             |      |
| T2   | 青少年班           | 9            | 5,12,19,26/7 & 2,9,16,23,30/8        | 五<br>Fri       | 17:00-19:00 | 8           | 6-18歲       | \$1,440      | \$1,460           |                  | T2             |      |
| T8   |                | 9            | 6,13,20,27/7 & 3,10,17,24,31/8       | 六<br>Sat       | 18:00-20:00 | 8           |             | \$1,440      | \$1,460           |                  | T8             |      |
| T5   | 兒童小型網球         | 8            | 8,15,22,29/7 & 5,12,19,26/8          | 一<br>Mon       | 16:30-18:00 | 8           | 4-7歲        | \$1,200      | \$1,220           |                  | T5             |      |
| T9   |                | 8            | 8,15,22,29/7 & 5,12,19,26/8          |                | 18:00-19:30 | 8           |             | \$1,200      | \$1,220           |                  | T9             |      |
| T15  | 成人班            | 9            | 2,9,16,23,30/7 & 6,13,20,27/8        | 二<br>Tue       | 20:00-22:00 | 8           | 18歲以上       | \$2,160      | \$2,180           | T15              |                |      |
| T16  |                | 9            | 4,11,18,25/7 & 1,8,15,22,29/8        | 四<br>Thu       | 09:00-11:00 | 8           |             | \$2,160      | \$2,180           | T16              |                |      |
| T6   | 輕觸網球           | 8            | 8,15,22,29/7 & 5,12,19,26/8          | 一<br>Mon       | 19:30-21:30 | 16          |             | \$1,280      | \$1,300           | T6               |                |      |
| 籃球 Basketball  |                |              |                                      |                |             |             |             |              |                   |                  |                |      |
| R1   | 兒童及青少年班        | 4            | 5,12,19,26/6                         | 三<br>Wed       | 17:00-19:00 | 20          | 9-15歲       | \$520        | \$540             | 香港籃球總會<br>註冊教練   | R1             |      |
| R2   |                | 3            | 14,21,28/6                           | 五<br>Fri       | 17:00-19:00 |             |             | \$390        | \$410             |                  | R2             |      |
| R3   | 取消             | 先導班          | 4                                    | 3,10,17,24/6   | 一<br>Mon    |             | 17:00-18:00 | 6-9歲         | \$520             |                  | \$540          | R3   |
| 足球 Football  |                |              |                                      |                |             |             |             |              |                   |                  |                |      |
| FB2  | 星期五班           | 4            | 7,14,21,28/6                         | 五<br>Fri       | 17:00-18:30 | 40          | 4-12歲       | \$480        | \$500             | 香港足球總會<br>註冊教練   | FB2            |      |
| FB3  | 上午班            | 5            | 1,8,15,22,29/6                       | 六<br>Sat       | 09:00-10:30 |             |             | \$500        | \$520             |                  | FB3            |      |
| FB1  | 下午班            | 5            | 1,8,15,22,29/6                       |                | 16:30-18:00 |             |             | \$500        | \$520             |                  | FB1            |      |
| 欖球 Rugby   |                |              |                                      |                |             |             |             |              |                   |                  |                |      |
| RB1  | 取消             | 兒童班          | 5                                    | 2,9,16,23,30/6 | 日<br>Sun    | 15:30-17:00 | 30          | 4-7歲         | \$400             | \$420            | 香港欖球總會<br>註冊教練 | RB1  |
| RB2  | 取消             |              | 5                                    | 2,9,16,23,30/6 |             |             |             | 8-11歲        | \$400             | \$420            |                | RB2  |
| RB3  | 取消             | 青少年班         | 4                                    | 4,11,18,25/6   | 二<br>Tue    | 20:00-21:30 | 30          | 12-14歲       | \$320             | \$340            |                | RB3  |
| RB4  | 取消             |              | 4                                    | 4,11,18,25/6   |             |             |             | 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。<br>* 請於報名前參閱訓練班注意事項。 |                |              |                                      |                |             |             |             |              |                   |                  |                |      |



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

## 乒乓球 Table-Tennis

|      |    |     |   |                |          |             |    |       |       |       |                    |      |
|------|----|-----|---|----------------|----------|-------------|----|-------|-------|-------|--------------------|------|
| TT2  | 取消 | 入門班 | 4 | 6,13,20,27/6   | 四<br>Thu | 17:00-19:00 | 16 | 5-17歲 | \$720 | \$740 | 中國香港<br>乒乓學校<br>導師 | TT2  |
| TT10 |    |     | 5 | 1,8,15,22,29/6 | 六<br>Sat | 17:30-19:30 |    |       | \$900 | \$920 |                    | TT10 |

## 器械健體 Fitness Exercise

|     |  |       |   |                         |                |             |       |        |        |       |     |    |
|-----|--|-------|---|-------------------------|----------------|-------------|-------|--------|--------|-------|-----|----|
| F1  |  |       | 7 | 4,11,14,18,21,25,28/6   | 二及五<br>Tue&Fri | 20:30-21:30 | 20    | 16歲或以上 | \$210  | \$230 | 宋國文 | F1 |
| F2  |  |       | 8 | 4,6,11,13,18,20,25,27/6 | 二及四<br>Tue&Thu | 14:30-15:30 |       |        | \$240  | \$260 |     | F2 |
| F3  |  |       | 5 | 2,9,16,23,30/6          | 日<br>Sun       | 10:30-11:30 |       |        | \$200  | \$220 | 郁靜英 | F3 |
| F11 |  | 婦女健體班 | 8 | 4,6,11,13,18,20,25,27/6 | 二及四<br>Tue&Thu | 9:00-10:30  | \$120 | \$140  | 本會健身導師 | F11   |     |    |
| F12 |  |       | 8 | 4,6,11,13,18,20,25,27/6 |                | 10:30-12:00 | \$120 | \$140  |        | F12   |     |    |
| F13 |  | 清晨健體班 | 7 | 3,10,14,17,21,24,28/6   | 一及五<br>Mon&Fri | 9:00-10:30  | \$120 | \$140  | 本會健身導師 | F13   |     |    |
| F14 |  |       | 7 | 3,10,14,17,21,24,28/6   |                | 10:30-12:00 | \$120 | \$140  |        | F14   |     |    |
| F15 |  |       | 8 | 5,8,12,15,19,22,26,29/6 | 三及六<br>Wed&Sat | 9:00-10:30  | \$120 | \$140  |        | F15   |     |    |
| F16 |  |       | 8 | 5,8,12,15,19,22,26,29/6 |                | 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\$300/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\$40(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<br>(歐洲膠劍班) | 4 | 3,10,17,24/6 | —<br>Mon | 15:30-16:30 | 10 | 3-5歲  | \$720 | \$740 | UNIQUE FENCING<br>導師 | FC3 |
| FC4 | 取消 |                 | 4 | 3,10,17,24/6 |          | 16:30-17:30 | 10 | 6歲或以上 | \$720 | \$740 |                      | FC4 |

## 跆拳道 Taekwondo

|     |  |      |   |                |          |             |    |        |       |       |                |     |
|-----|--|------|---|----------------|----------|-------------|----|--------|-------|-------|----------------|-----|
| TK1 |  | 兒童班  | 3 | 14,21,28/6     | 五<br>Fri | 19:00-20:30 | 50 | 6-13歲  | \$190 | \$210 |                | TK1 |
| TK2 |  | 成人班  | 3 | 14,21,28/6     |          | 20:30-22:00 |    | 14歲或以上 | \$190 | \$210 |                | TK2 |
| TK3 |  | 跆拳道班 | 5 | 2,9,16,23,30/6 | 日<br>Sun | 15:00-16:30 |    | 6歲或以上  | \$190 | \$210 | 香港跆拳道<br>正道館教練 | TK3 |

## 空手道 Karate

|     |    |     |   |                |          |             |    |       |       |       |          |     |
|-----|----|-----|---|----------------|----------|-------------|----|-------|-------|-------|----------|-----|
| KO1 |    | 入門班 | 5 | 2,9,16,23,30/6 | 日<br>Sun | 11:00-12:30 | 20 | 4歲或以上 | \$360 | \$380 | IKO剛柔流導師 | KO1 |
| KO2 | 取消 | 初班  | 5 | 2,9,16,23,30/6 |          | 13:00-14:30 |    |       | \$360 | \$380 |          | KO2 |

## 健身氣功 Health Qigong

|     |  |      |   |                             |                  |             |    |        |       |       |                  |     |
|-----|--|------|---|-----------------------------|------------------|-------------|----|--------|-------|-------|------------------|-----|
| QG5 |  | 健身氣功 | 8 | 19,21,26,18/6 & 3,5,10,12/7 | 三及五<br>Wed & Fri | 08:30-10:00 | 25 | 12歲或以上 | \$430 | \$450 | 中國香港健身氣功總會<br>導師 | QG5 |
| QG6 |  |      | 8 | 21,25,28/6 & 2,5,9,12,16/7  | 二及五<br>Tue & Fri | 20:00-21:30 |    |        | \$430 | \$450 |                  | QG6 |

## 太極拳 Tai Chi

|     |  |      |   |            |          |             |    |        |       |       |     |     |
|-----|--|------|---|------------|----------|-------------|----|--------|-------|-------|-----|-----|
| TC1 |  | 太極拳班 | 3 | 14,21,28/6 | 五<br>Fri | 10:00-11:30 | 25 | 12歲或以上 | \$270 | \$290 | 馮美英 | TC1 |
|-----|--|------|---|------------|----------|-------------|----|--------|-------|-------|-----|-----|

## 詠春 Wing Chun

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

## 柔力球 Roliball

|     |    |     |   |                         |                  |             |    |       |       |       |            |     |
|-----|----|-----|---|-------------------------|------------------|-------------|----|-------|-------|-------|------------|-----|
| RO1 | 取消 | 入門班 | 8 | 4,6,11,13,18,20,25,27/6 | 二及四<br>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<br>Code                                      | 活動名稱<br>Course | 堂數<br>Lesson | 日期<br>Date     | 星期<br>Day          | 時間<br>Time     | 名額<br>Quota | 資格<br>Age  | 會員<br>Member | 非會員<br>Non Member | 導師<br>Instructor      | 編號<br>Code    |       |
|---|----------------|--------------|----------------|--------------------|----------------|-------------|--|--------------|-------------------|-----------------------|---------------|-------|
| <b>體操 Gymnastics *</b>                          |                |              |                |                    |                |             |  |              |                   |                       |               |       |
| G1  | 幼兒初班           | 4            | 4,11,18,25/6   | 二<br>Tue           | 15:00-16:30    | 25          |  3-5歲 | \$600        | \$620             | Smartie Sport Company | G1            |       |
| G2  |                | 4            | 6,13,20,27/6   | 四<br>Thu           | 15:00-16:30    |             |  | \$600        | \$620             |                       | G2            |       |
| G3  |                | 3            | 14,21,28/6     | 五<br>Fri           | 14:00-15:30    |             |  | \$450        | \$470             |                       | G3            |       |
| G8  |                | 5            | 1,8,15,22,29/6 | 六<br>Sat           | 15:00-16:30    |             |  | \$750        | \$770             |                       | G8            |       |
| G4  |                | 5            | 1,8,15,22,29/6 |                    | 09:00-10:30    |             |  | \$750        | \$770             |                       | G4            |       |
| G5  |                | 兒童初班         | 4              | 4,11,18,25/6       | 二<br>Tue       |             |  | 16:30-18:00  | \$600             |                       | \$620         | \$600 |
| G6  | 3              |              | 14,21,28/6     | 五<br>Fri           | 15:30-17:00    | \$450       | \$470  | \$450        | \$470             | G6                    |               |       |
| G7  | 5              |              | 1,8,15,22,29/6 | 六<br>Sat           | 10:30-12:00    | \$750       | \$770  | \$750        | \$770             | G7                    |               |       |
| G10   | 兒童中班           | 4            | 6,13,20,27/6   | 四<br>Thu           | 16:30-18:00    | \$600       | \$620  | \$600        | \$620             | G10                   |               |       |
| G11   |                | 5            | 1,8,15,22,29/6 | 六<br>Sat           | 16:30-18:00    | \$750       | \$770  | \$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           | 5            | 1,8,15,22,29/6 | 六<br>Sat           | 18:00-20:00    | 10          | 5歲或以上  | \$1,100      | \$1,120           | Smartie Sport Company | AG2           |       |
| <b>彈網 Trampoline</b>                            |                |              |                |                    |                |             |  |              |                   |                       |               |       |
| E1  | 兒童彈網班          | 4            | 4,11,18,25/6   | 二<br>Tue           | 17:00-18:30    | 18          | 5歲或以上  | \$600        | \$620             | Smartie Sport Company | E1            |       |
| E2  |                | 4            | 4,11,18,25/6   |                    | 18:30-20:00    |             |  | \$600        | \$620             |                       | E2            |       |
| E3  |                | 5            | 1,8,15,22,29/6 | 六<br>Sat           | 09:00-10:30    |             |  | \$750        | \$770             |                       | E3            |       |
| E4  |                | 5            | 1,8,15,22,29/6 |                    | 10:30-12:00    |             |  | \$750        | \$770             |                       | E4            |       |
| E5  |                | 5            | 1,8,15,22,29/6 |                    | 15:00-16:30    |             |  | \$750        | \$770             |                       | E5            |       |
| E6  |                | 5            | 1,8,15,22,29/6 |                    | 16:30-18:00    |             |  | \$750        | \$770             |                       | E6            |       |
| <b>精英班 Elite Gymnastics</b>                     |                |              |                |                    |                |             |  |              |                   |                       |               |       |
| TPSA1   | 男子精英體操         | 4            | 4,11,18,25/6   | 二<br>Tue           | 18:00-20:00    | 20          | 導師指定學員   | \$720        | ---               | Smartie Sport Company | TPSA1         |       |
| TPSA2   | 女子精英體操         | 4            | 4,11,18,25/6   | 二<br>Tue           | 18:00-20:00    |             |  | \$720        | ---               |                       | TPSA2         |       |
| <b>精英班 Elite Trampoline</b>                     |                |              |                |                    |                |             |  |              |                   |                       |               |       |
| TPSA 4  | 精英彈網           | 4            | 4,11,18,25/6   | 二<br>Tue           | 18:00-20:00    | 18          | 導師指定學員   | \$720        | ---               | Smartie Sport Company | TPSA 4        |       |
| TPSA 6  |                | 5            | 1,8,15,22,29/6 | 六<br>Sat           |                |             |  | \$900        | ---               |                       | TPSA 6        |       |
| <b>花式跳繩 Rope Skipping</b>                       |                |              |                |                    |                |             |  |              |                   |                       |               |       |
| RS1   | 取消             | 花式跳繩班        | 5              | 1,8,15,22,29/6     | 六<br>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              | 1,8,15,22,29/6     |                | 15:00-16:00 | 20   | 4-9歲         | \$400             | \$420                 |               | RS2   |
| <b>飛鏢 Darts</b>                                 |                |              |                |                    |                |             |  |              |                   |                       |               |       |
| DT1   | 取消             | 初班           | 6              | 3,10,14,17,21,24/6 | 一及五<br>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             | 幼兒班          | 4              | 3,10,17,24/6       | 一<br>Mon       | 14:30-15:30 | 10   | 2-5歲         | \$880             | \$900                 | 大埔平衡車會導師      | BLC1  |
| BLC2  | 取消             |              | 4              | 4,11,18,25/6       | 二<br>Tue       | 14:30-15:30 |  |              | \$880             | \$900                 |               | BLC2  |
| BLC3  | 取消             |              | 4              | 5,12,19,26/6       | 三<br>Wed       | 14:30-15:30 |  |              | \$880             | \$900                 |               | BLC3  |
| BLC5  | 取消             |              | 3              | 14,21,28/6         | 五<br>Fri       | 17:30-18:30 |  |              | \$660             | \$680                 |               | BLC5  |
| <b>足毬 Shuttlecock</b>                           |                |              |                |                    |                |             |  |              |                   |                       |               |       |
| SHC1  | 取消             | 初階班          | 4              | 4,11,18,25/6       | 二<br>Tue       | 20:00-21:00 | 24   | 6歲或以上        | \$300             | \$320                 | 翱昇體育會         | SHC1  |
| SHC2  | 取消             |              | 4              | 4,11,18,25/6       | 二<br>Tue       | 21:00-22:00 |  |              | \$300             | \$320                 |               | SHC2  |
| SHC5  | 取消             |              | 5              | 1,8,15,22,29/6     | 六<br>Sat       | 09:00-10:00 |  |              | \$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<br>Code  | 活動名稱<br>Course | 堂數<br>Lesson   | 日期<br>Date              | 星期<br>Day      | 時間<br>Time      | 名額<br>Quota | 資格<br>Age | 會員<br>Member | 非會員<br>Non Member | 導師<br>Instructor | 編號<br>Code |
|---|----------------|----------------|-------------------------|----------------|-----------------|-------------|-----------|--------------|-------------------|------------------|------------|
| 瑜伽 Yoga   |                |                |                         |                |                 |             |           |              |                   |                  |            |
| Y5  | 瑜伽<br>Yoga     | 4              | 3,17,24/6 & 8/7         | 一<br>Mon       | 08:00-09:00     | 25          | 12歲或以上    | \$220        | \$240             | 李玉芳              | Y5         |
| Y6  |                | 4              | 3,17,24/6 & 8/7         |                | 09:00-10:30     |             |           | \$260        | \$280             |                  | Y6         |
| Y14   |                | 4              | 3,17,24/6 & 8/7         |                | 10:30-12:00     |             |           | \$260        | \$280             |                  | Y14        |
| Y11   |                | 4              | 3,10,17,24/6            | 二<br>Tue       | 18:30-20:00     | 35          |           | \$300        | \$320             | 蔡月蘭              | Y11        |
| Y9  |                | 4              | 3,10,17,24/6            |                | 20:00-21:30     |             |           | \$300        | \$320             |                  | Y9         |
| Y4  |                | 4              | 4,11,18,25/6            |                | 08:00-09:00     |             |           | \$220        | \$240             |                  | 洪梅         |
| Y19   |                | 4              | 4,11,18,25/6            | 09:00-10:30    | \$280           | \$300       |           | Y19          |                   |                  |            |
| Y17   |                | 4              | 4,11,18,25/6            | 10:30-12:00    | \$280           | \$300       |           | Y17          |                   |                  |            |
| Y1  |                | 7              | 5,12,14,19,21,26,28/6   | 三及五<br>Wed&Fri | 08:00-09:00     | 25          |           | \$350        | \$370             | 歐陽麗娟             | Y1         |
| Y2  |                | 7              | 5,12,14,19,21,26,28/6   |                | 09:00-10:30     |             |           | \$420        | \$440             |                  | Y2         |
| Y12   |                | 7              | 5,12,14,19,21,26,28/6   |                | 10:30-12:00     |             |           | \$490        | \$510             |                  | 洪梅         |
| Y10   |                | 7              | 5,19,21,26,28/6 & 3,5/7 | 14:00-15:30    | \$420           | \$440       |           | 李玉芳          | Y10               |                  |            |
| Y7  |                | 4              | 5,12,19,26/6            | 三<br>Wed       | 18:30-20:00     | 35          |           | \$300        | \$320             | 蔡月蘭              |            |
| Y8  |                | 4              | 5,12,19,26/6            |                | 20:00-21:30     |             |           | \$300        | \$320             |                  | Y8         |
| Y20   |                | 4              | 6,13,20,27/6            | 四<br>Thu       | 09:00-10:30     | 35          |           | \$280        | \$300             | 洪梅               | Y20        |
| Y21   |                | 4              | 6,13,20,27/6            |                | 10:30-12:00     |             |           | \$280        | \$300             |                  | Y21        |
| Y23   |                | 取消             | 4                       |                | 6,20,27/6 & 4/7 |             |           | 14:00-15:30  | \$240             |                  | \$260      |
| Y13   |                | 3              | 14,21,28/6              | 五<br>Fri       | 19:30-21:00     | \$225       |           | \$245        | 蔡月蘭               | Y13              |            |
| Y15   | 5              | 1,8,15,22,29/6 | 六<br>Sat                | 14:00-15:30    | 35              | \$400       | \$420     | 洪梅           | Y15               |                  |            |
| Y18   | 5              | 1,8,15,22,29/6 |                         | 15:30-17:00    |                 | \$400       | \$420     |              | 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 | 4,11,18,25/6 | 二<br>Tue | 19:30-21:30 | 35 | 12歲以上 | \$480 | \$500 | 李夏妹 | PY3 |
|-----|------|---|--------------|----------|-------------|----|-------|-------|-------|-----|-----|

## 伸展運動 Stretching Exercises

|     |         |   |              |          |             |    |       |       |       |     |     |
|-----|---------|---|--------------|----------|-------------|----|-------|-------|-------|-----|-----|
| SE2 | 彈力帶運動班  | 4 | 4,11,18,25/6 | 二<br>Tue | 14:00-15:00 | 25 | 12歲以上 | \$320 | \$340 | 周慧蓮 | SE2 |
| SE3 | 舒痛伸展運動班 | 4 | 4,11,18,25/6 |          | 15:00-16:30 |    |       | \$480 | \$500 |     | SE3 |
| SE1 | 彈力帶運動班  | 4 | 5,12,19,26/6 | 三<br>Wed | 9:00-10:00  | 25 | 12歲以上 | \$320 | \$340 | 周慧蓮 | SE1 |
| SE6 | 舒痛伸展運動班 | 4 | 5,12,19,26/6 |          | 10:00-11:00 |    |       | \$320 | \$340 |     | SE6 |

## 伸展運動 Stretching Exercises

|     |        |    |            |              |              |    |       |             |       |     |       |
|-----|--------|----|------------|--------------|--------------|----|-------|-------------|-------|-----|-------|
| SE4 | 伸展健體初班 | 3  | 11,18,25/6 | 二<br>Tue     | 09:00-10:30  | 25 | 12歲以上 | \$240       | \$260 | 陳麗媚 | SE4   |
| SE7 |        | 取消 | 4          |              | 4,11,18,25/6 |    |       | 10:30-12:00 | \$320 |     | \$340 |
| SE5 |        | 取消 | 4          | 6,13,20,27/6 | 四<br>Thu     |    |       | 08:00-09:30 | \$320 |     | \$340 |

## 游泳 Swimming

|       |    |    |            |          |             |    |       |         |         |           |       |
|-------|----|----|------------|----------|-------------|----|-------|---------|---------|-----------|-------|
| STP3  | 初班 | 18 | 6/7 - 2/11 | 六<br>Sat | 12:30-13:30 | 18 | 3歲或以上 | \$2,250 | \$2,270 | 史丹福游泳學校導師 | STP3  |
| STP4  |    | 18 | 6/7 - 2/11 |          | 14:30-15:30 |    |       | \$2,250 | \$2,270 |           | STP4  |
| STP5  |    | 18 | 6/7 - 2/11 |          | 16:30-17:30 |    |       | \$2,250 | \$2,270 |           | STP5  |
| STP6  |    | 18 | 6/7 - 2/11 |          | 17:30-18:30 |    |       | \$2,250 | \$2,270 |           | STP6  |
| STP7  |    | 18 | 7/7 - 3/11 | 日<br>Sun | 08:30-09:30 |    |       | \$2,250 | \$2,270 |           | STP7  |
| STP1  |    | 18 | 7/7 - 3/11 |          | 14:30-15:30 |    |       | \$2,250 | \$2,270 |           | STP1  |
| STP2  |    | 18 | 7/7 - 3/11 |          | 15:30-16:30 |    |       | \$2,250 | \$2,270 |           | STP2  |
| STP9  |    | 18 | 7/7 - 3/11 |          | 16:30-17:30 |    |       | \$2,250 | \$2,270 |           | STP9  |
| STP11 |    | 18 | 6/7 - 2/11 | 六<br>Sat | 10:00-11:00 |    |       | \$2,250 | \$2,270 |           | STP10 |
| STP12 |    | 18 | 6/7 - 2/11 |          | 12:00-13:00 |    |       | \$2,250 | \$2,270 |           | STP11 |
| STP13 |    | 18 | 6/7 - 2/11 |          | 13:00-14:00 |    |       | \$2,250 | \$2,270 |           | STP12 |
| STP14 |    | 18 | 6/7 - 2/11 |          | 14:00-15:00 |    |       | \$2,250 | \$2,270 |           | STP13 |
| STP15 |    | 18 | 6/7 - 2/11 |          | 15:00-16:00 |    |       | \$2,250 | \$2,270 |           | STP14 |

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 | 5 | 1,8,15,22,29/6 | 六<br>Sat | 20:00-22:00 | 20 | 12歲或以上 | \$400 | \$420 | 梁偉儀 | TR1 |
|-----|----|------|---|----------------|----------|-------------|----|--------|-------|-------|-----|-----|

## 恩齡長跑班 Golden Age Running

|     |  |      |   |                               |          |             |    |        |       |       |         |     |
|-----|--|------|---|-------------------------------|----------|-------------|----|--------|-------|-------|---------|-----|
| TR5 |  | 長跑訓練 | 9 | 2,9,16,23,30/7 & 6,13,20,27/8 | 二<br>Tue | 09:00-11:00 | 20 | 50歲或以上 | \$225 | \$245 | 宏恩基督教學院 | TR5 |
|-----|--|------|---|-------------------------------|----------|-------------|----|--------|-------|-------|---------|-----|

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

### 中國舞 Chinese Dance

|     |          |   |                |          |             |    |        |       |       |     |     |
|-----|----------|---|----------------|----------|-------------|----|--------|-------|-------|-----|-----|
| C9  | Grade 9  | 5 | 1,8,15,22,29/6 | 六<br>Sat | 08:30-10:00 | 30 | 13歲或以上 | \$650 | \$670 | 李凝姿 | C9  |
| C6  | Grade 6  | 5 | 1,8,15,22,29/6 |          | 10:00-11:30 |    | 9歲或以上  | \$600 | \$620 |     | C6  |
| C8  | Grade 8  | 5 | 1,8,15,22,29/6 |          | 11:30-13:00 |    | 11歲或以上 | \$650 | \$670 |     | C8  |
| C3  | Grade 3  | 5 | 1,8,15,22,29/6 |          | 13:00-14:00 |    | 6歲或以上  | \$600 | \$620 |     | C3  |
| C1  | Grade 1  | 5 | 1,8,15,22,29/6 |          | 14:00-15:00 |    | 5歲或以上  | \$550 | \$570 |     | C1  |
| C11 | Grade 11 | 5 | 2,9,16,23,30/6 | 日<br>Sun | 09:00-10:30 |    | 14歲或以上 | \$650 | \$670 |     | C11 |

### 拉丁舞 Latin Dance

|    |    |    |            |              |             |    |       |             |       |          |       |    |
|----|----|----|------------|--------------|-------------|----|-------|-------------|-------|----------|-------|----|
| L1 | 初班 | 3  | 14,21,28/6 | 五<br>Fri     | 15:30-17:00 | 20 | 4-10歲 | \$300       | \$320 | 飛躍舞蹈學院導師 | L1    |    |
| L4 |    | 取消 | 4          | 4,11,18,25/6 | 二<br>Tue    |    |       | 17:00-18:30 | \$400 |          | \$420 | L4 |
| L5 |    | 取消 | 4          | 6,13,20,27/6 | 四<br>Thu    |    |       | 16:30-18:00 | \$400 |          | \$420 | L5 |

### 兒童爵士舞 Junior Jazz Dance

|    |    |   |              |          |             |    |        |       |       |          |    |
|----|----|---|--------------|----------|-------------|----|--------|-------|-------|----------|----|
| S2 | 初班 | 4 | 8,15,22,29/6 | 六<br>Sat | 10:00-11:00 | 20 | 3-5.5歲 | \$400 | \$420 | 飛躍舞蹈學院導師 | S2 |
|----|----|---|--------------|----------|-------------|----|--------|-------|-------|----------|----|

### 舞蹈技巧班 Dance Skills

|     |         |               |                |              |              |             |             |       |       |       |       |
|-----|---------|---------------|----------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------|-------|-------|-------|
| S4  | 兒童爵士舞初班 | 5             | 2,9,16,23,30/6 | 日<br>Sun     | 09:00-10:00  | 20          | 3-4歲        | \$500 | \$520 | 鍾家欣   | S4    |
| S5  | 兒童爵士舞中班 | 5             | 2,9,16,23,30/6 |              | 10:00-11:00  |             | 4-6歲        | \$500 | \$520 |       | S5    |
| S6  | 取消      | 舞蹈 Play Group | 4              | 6,13,20,27/6 | 四<br>Thu     | 10:00-10:45 | 18個月-3歲     | \$600 | \$620 |       | S6    |
| S7  | 取消      |               | 4              | 6,13,20,27/6 |              | 11:00-11:45 |             | \$600 | \$620 |       | S7    |
| S8  | 幼兒舞蹈班   | 4             | 5,12,19,26/6   | 三<br>Wed     | 16:00-17:00  | 20          | 2.5-3.5歲    | \$400 | \$420 |       | S8    |
| S9  | 取消      | 兒童舞蹈班         | 4              |              | 5,12,19,26/6 |             | 17:00-18:00 | 3-5歲  | \$400 |       | \$420 |
| S10 | 取消      | 兒童民族舞         | 4              |              | 5,12,19,26/6 |             | 20:00-21:00 | 4-6歲  | \$400 | \$420 | S10   |

### 排舞 Line Dance

|     |    |   |              |          |             |    |        |       |       |            |     |
|-----|----|---|--------------|----------|-------------|----|--------|-------|-------|------------|-----|
| MD1 | 初班 | 4 | 3,10,17,24/6 | 一<br>Mon | 09:30-11:00 | 20 | 12歲或以上 | \$280 | \$300 | 香港排舞運動總會導師 | MD1 |
| MD3 |    | 4 | 3,10,17,24/6 |          | 19:30-21:00 |    |        | \$280 | \$300 |            | MD3 |

### 排排舞 Line Dance

|    |    |   |              |          |             |    |        |       |       |     |    |
|----|----|---|--------------|----------|-------------|----|--------|-------|-------|-----|----|
| P1 | 中班 | 4 | 4,11,18,25/6 | 二<br>Tue | 11:00-12:30 | 25 | 12歲或以上 | \$300 | \$320 | 何雪華 | P1 |
| P2 | 高班 | 4 | 6,13,20,27/6 | 四<br>Thu | 11:00-12:30 |    |        | \$300 | \$320 |     | P2 |
| P3 | 初班 | 4 | 3,10,17,24/6 | 一<br>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 | 取消 | 初班 | 4 | 3,10,17,24/6            | 一<br>Mon       | 09:00-10:00 | 25 | 12歲或以上 | \$200 | \$220 | 何雪華 | A10 |
| A2  |    |    | 4 | 3,10,17,24/6            |                | 10:00-11:00 |    |        | \$200 | \$220 |     | A2  |
| A14 |    |    | 8 | 4,6,11,13,18,20,25,27/6 | 二及四<br>Tue&Thu | 09:00-10:00 |    |        | \$400 | \$420 |     | A14 |
| A1  |    |    | 8 | 4,6,11,13,18,20,25,27/6 |                | 10:00-11:00 |    |        | \$400 | \$420 |     | A1  |
| A4  |    |    | 4 | 6,13,20,27/6            | 四<br>Thu       | 18:30-19:30 |    |        | \$200 | \$220 |     | A4  |
| A5  |    |    | 4 | 6,13,20,27/6            |                | 19:30-20:30 |    |        | \$200 | \$220 |     | 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 | 4 | 5,12,19,26/6 | 三<br>Wed | 10:00-12:00 | 30 | 12歲或以上 | \$360 | \$380 | 鄧潔滙 | D1 |
| D5 |       | 3 | 14,21,28/6   | 五<br>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<br>Code                                      | 活動名稱<br>Course | 時間<br>Time   | 星期<br>Day   | 會員<br>Member                   | 非會員<br>Non Member                | 名額<br>Quota                      | 資格<br>Age      | 導師<br>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)<br>\$1,070(1星期2堂) | \$590(1星期1堂)<br>\$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)<br>\$1,100(1星期2堂) | \$620(1星期1堂)<br>\$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)<br>\$1,130(1星期2堂) | \$650(1星期1堂)<br>\$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)<br>\$1,160(1星期2堂) | \$680(1星期1堂)<br>\$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)<br>\$1,190(1星期2堂) | \$710(1星期1堂)<br>\$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)<br>\$1,190(1星期2堂) | \$710(1星期1堂)<br>\$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)<br>\$1,190(1星期2堂) | \$710(1星期1堂)<br>\$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)<br>\$1,890(1星期3堂) | \$1,420(1星期2堂)<br>\$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)<br>\$1,890(1星期3堂) | \$1,420(1星期2堂)<br>\$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。                               |                |              |             |                                |                                  |                                  |                |                  |