



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

AH1	兒童班	12	16,20,23,27,30/7 & 3,6,10,13,17,20,23/8	二及六 Tue&Sat	9:30-11:00	50	5-12歲	\$700	\$720	香港曲棍球總會 註冊教練	AH1
AH5	青少年班	6	18,25/7 & 1,8,15,22/8	四 Thu	9:30-11:00		12歲或以上	\$340	\$360		AH5

### 羽毛球 Badminton

ABA11		暑期羽毛球班	6	15,22,29/7 & 5,12,19/8	一 Mon	09:00-11:00	16	6歲或以上	\$720	\$740	余自明	ABA11
ABA13		6	16,23,30/7 & 6,13,20/8	二 Tue	09:00-11:00	\$1,020			\$1,040	官惠慈/王俊迪		ABA13
ABA14		6	16,23,30/7 & 6,13,20/8		四 Thu	11:00-13:00		\$1,020	\$1,040		ABA14	
ABA15		6	18,25/7 & 1,8,15,22/8	09:00-11:00		\$1,020		\$1,040	ABA15			
ABA16		6	18,25/7 & 1,8,15,22/8	11:00-13:00	\$1,020	\$1,040		ABA16				
ABA17		6	19,26/7 & 2,9,16,23/8	五 Fri	09:00-11:00	\$720		\$740	余自明	ABA17		
ABA2	青少年及成人班		8	8,15,22,29/7 & 5,12,19,26/8	一 Mon	18:00-20:00	16	9歲或以上	\$1,000	\$1,020	王俊迪	ABA2
BA4		4	5,12,19,26/7	五 Fri	11:00-13:00	\$360			\$380	余自明	BA4	
ABA7		9	4,11,18,25/7 & 1,8,15,22,29/8	四 Thu	18:00-19:30	\$900			\$920	許寶田	ABA7	
BA10	技術改良班	4	4,11,18,25/7	四 Thu	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	6,13,20,27/7	六 Sat	12:00-13:00	28	5-18歲	\$360	\$380	香港羽毛球總會註冊教練	BAS01A
BAS02A	初級訓練	4	6,13,20,27/7		13:00-15:00		9-18歲	\$480	\$500		BAS02A
BAS03A	中級訓練	4	6,13,20,27/7		10:00-12:00		12歲以上	\$520	\$540		BAS03A
BAS01B	入門訓練	4	7,14,21,28/7	日 Sun	10:00-11:00	28	5-18歲	\$360	\$380		BAS01B
BAS01C		4	7,14,21,28/7		09:00-10:00		21	5-18歲	\$360		\$380
BAS02B	初級訓練	4	7,14,21,28/7		11:00-13:00		28	9-18歲	\$480		\$500
BAS04A	高級訓練	4	7,14,21,28/7		13:00-15:00		18	9-18歲	\$520	\$540	BAS04A

### 網球 Tennis

AT21	暑期網球班	6	15,22,29/7 & 5,12,19/8	一 Mon	09:00-11:00	16	6-18歲	\$960	\$980	香港網球總會 註冊教練	AT21
AT22	暑期網球班	6	17,24,31/7 & 7,14,21/8	三 Wed	09:00-11:00	16	6-18歲	\$960	\$980		AT22
AT23	暑期網球班	6	19,26/7 & 2,9,16,23/8	五 Fri	09:00-11:00	16	6-18歲	\$960	\$980		AT23
AT24	暑期小型網球班	6	15,22,29/7 & 5,12,19/8	一 Mon	11:00-13:00	16	4-7歲	\$1,200	\$1,220		AT24
AT25	暑期小型網球班	6	15,22,29/7 & 5,12,19/8		15:00-16:30	8	4-7歲	\$900	\$920		AT25
AT26	暑期小型網球班	6	17,24,31/7 & 7,14,21/8	三 Wed	15:00-16:30	8	4-7歲	\$900	\$920		AT26
AT27	暑期小型網球班	6	17,24,31/7 & 7,14,21/8		16:30-18:00	8	4-7歲	\$900	\$920		AT27
T1	青少年技術改良班	9	3,10,17,24,31/7 & 7,14,21,28/8	三 Wed	17:00-19:00	16	導師指定學員	\$1,440	\$1,460		T1
T3		8	8,15,22,29/7 & 5,12,19,26/8	一 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 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 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 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 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 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 Mon	19:30-21:30	16		\$1,280	\$1,300	T6	

籃球 Basketball

AR11		暑期班	8	17,19,22,24,26,29,31/7 & 2/8	一、三及五 Mon,Wed & Fri	13:00-14:00	20	6-9歲	\$1,360	\$1,380	香港籃球總會 註冊教練	AR11
AR12			8	17,19,22,24,26,29,31/7 & 2/8		14:00-16:00		9-15歲	\$1,360	\$1,380		AR12
AR13			8	5,7,9,12,14,16,19,21/8		13:00-14:00		6-9歲	\$1,360	\$1,380		AR13
AR14			8	5,7,9,12,14,16,19,21/8		14:00-16:00		9-15歲	\$1,360	\$1,380		AR14
R1		兒童及青少年班	5	3,10,17,24,31/7	三 Wed	17:00-19:00		導師指定學員	\$650	\$670		R1
R2			4	5,12,19,26/7	五 Fri	17:00-19:00			\$520	\$540		R2
AR3		先導班	8	8,15,22,29/7 & 5,12,19,26/8	一 Mon	17:00-18:00		6-9歲	\$1,360	\$1,380		AR3

足球 Football

AFB11		暑期足球班	6	15,17,22,24,29,31/7	一及三 Mon & Wed	09:30-11:00	50	4-12歲	\$720	\$740	香港足球總會 註冊教練	AFB11
AFB12			6	16,18,23,25,30/7 & 1/8	二及四 Tue & Thu	16:30-18:00	40		\$720	\$740		AFB12
AFB13			6	5,7,12,14,19,21/8	一及三 Mon & Wed	09:30-11:00	50		\$720	\$740		AFB13
AFB14			6	6,8,13,15,20,22/8	二及四 Tue & Thu	16:30-18:00	40		\$720	\$740		AFB14
AFB2		星期五班	9	5,12,19,26/7 & 2,9,16,23,30/8	五 Fri	16:30-18:00	50		\$1,080	\$1,100		AFB2
FB3		上午班	4	6,13,20,27/7	六 Sat	09:00-10:30	40		\$400	\$420		FB3
FB1		下午班	4	6,13,20,27/7		16:30-18:00	40		\$400	\$420		FB1

欖球 Rugby

RB1		兒童班	4	7,14,21,28/7	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	7,14,21,28/7				8-11歲	\$320	\$340		RB2
RB3		青少年班	5	2,9,16,23,30/7	二 Tue	20:00-21:30	30	12-14歲	\$400	\$420		RB3
RB4			5	2,9,16,23,30/7				15-17歲	\$400	\$420		RB4

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

\* 請於報名前參閱訓練班注意事項。



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

ATT12	暑期乒乓球班	6	16,23,30/7 & 6,13,20/8	二 Tue	15:00-17:00	16	5-17歲	\$1,080	\$1,100	中國香港 乒乓學校 導師	ATT12
ATT13		6	17,24,31/7 & 7,14,21/8	三 Wed	15:00-17:00			\$1,080	\$1,100		ATT13
ATT14		6	18,25/7 & 1,8,15,22/8	四 Thu	15:00-17:00			\$1,080	\$1,100		ATT14
ATT15		6	19,26/7 & 2,9,16,23/8	五 Fri	15:00-17:00			\$1,080	\$1,100		ATT15
ATT2		9	4,11,18,25/7 & 1,8,15,22,29/8	四 Thu	17:00-19:00			\$1,620	\$1,640		ATT2
TT10	入門班	4	6,13,20,27/7	六 Sat	17:30-19:30			\$720	\$740		TT10

### 器械健體 Fitness Exercise

F1	器械健體	9	2,5,9,12,16,19,23,26,30/7	二及五 Tue&Fri	20:30-21:30	20	16歲或以上	\$270	\$290	宋國文	F1
F2		9	2,4,9,11,16,18,23,25,30/7	二及四 Tue&Thu	14:30-15:30			\$270	\$290		F2
F3		4	7,14,21,28/7	日 Sun	10:30-11:30			\$160	\$180		F3
F11	婦女健體班	9	2,4,9,11,16,18,23,25,30/7	二及四 Tue&Thu	9:00-10:30	20	16歲或以上	\$120	\$140	郝靜英	F11
F12		9	2,4,9,11,16,18,23,25,30/7	二及四 Tue&Thu	10:30-12:00			\$120	\$140		F12
F13	清晨健體班	8	5,8,12,15,19,22,26,29/7	一及五 Mon&Fri	9:00-10:30	20	16歲或以上	\$120	\$140	本會健身導師	F13
F14		8	5,8,12,15,19,22,26,29/7	一及五 Mon&Fri	10:30-12:00			\$120	\$140		F14
F15		9	3,6,10,13,17,20,24,27,31/7	三及六 Wed&Sat	9:00-10:30			\$120	\$140		F15
F16		9	3,6,10,13,17,20,24,27,31/7	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\$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

AFC3	入門訓練 (歐洲膠劍班)	8	8,15,22,29/7 & 5,12,19,26/8	一 Mon	15:30-16:30	10	3-5歲	\$1,440	\$1,460	UNIQUE FENCING 導師	AFC3
AFC4		8	8,15,22,29/7 & 5,12,19,26/8	一 Mon	16:30-17:30	10	6歲或以上	\$1,440	\$1,460		AFC4

### 跆拳道 Taekwondo

TK1	兒童班	4	5,12,19,26/7	五 Fri	19:00-20:30	50	6-13歲	\$190	\$210		TK1
TK2	成人班	4	5,12,19,26/7		20:30-22:00		14歲或以上	\$190	\$210		TK2
TK3	跆拳道班	4	7,14,21,28/7	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	入門班	4	7,14,21,28/7	日Sun	11:00-12:30	20	4歲或以上	\$360	\$380	IKO剛柔流導師	KO1
AKO2	暑期空手道班	10	28,31/7 & 4,7,11,14,18,21,25,28/8	日 Sun 三 Wed	13:00-14:30 20:30-22:00			\$1,000	\$1,020		AKO2

### 健身氣功 Health Qigong

QG5	健身氣功	8	17,19,24,26,31/7 & 2,7,9/8	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	19,23,26,30/7 & 2,6,9,13/8	二及五 Tue & Fri	20:00-21:30			\$430	\$450		QG6

### 太極拳 Tai Chi

TC1	太極拳班	4	5,12,19,26/7	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	6,13,20,27/7	六 Sat	20:00-21:30	30	16歲或以上	\$500	\$520	詠春梁錦棠 國術中心	W1
AW2	兒童詠春班	9	6,13,20,27/7 & 3,10,17,24,31/8		11:30-13:00	30	6-15歲	\$1,125	\$1,145		AW2

### 柔力球 Roliball

RO1	入門班	8	2,4,9,11,16,18,23,25/7	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 \***

AG21	暑期班	6	17,24,31/7 & 7,14,21/8	三 Wed	09:00-10:30	25	3-5歲	\$900	\$920	Smartie Sport Company	AG21	
AG22		6	17,24,31/7 & 7,14,21/8	三 Wed	10:30-12:00		5歲或以上	\$900	\$920		AG22	
AG1	幼兒初班	9	2,9,16,23,30/7 & 6,13,20,27/8	二 Tue	15:00-16:30	25		\$1,350	\$1,370	Smartie Sport Company	AG1	
G2		4	4,11,18,25/7	四 Thu	15:00-16:30			3-5歲	\$600		\$620	G2
G3		4	5,12,19,26/7	五 Fri	14:00-15:30			3-5歲	\$600		\$620	G3
G8		4	6,13,20,27/7	六 Sat	15:00-16:30			3-5歲	\$600		\$620	G8
G4		4	6,13,20,27/7		09:00-10:30			\$600	\$620		G4	
G5	兒童初班	5	2,9,16,23,30/7	二 Tue	16:30-18:00	25	5歲或以上	\$750	\$770	Smartie Sport Company	G5	
G6		4	5,12,19,26/7	五 Fri	15:30-17:00			\$600	\$620		G6	
G7		4	6,13,20,27/7	六 Sat	10:30-12:00			\$600	\$620		G7	
G10	兒童中班	4	4,11,18,25/7	四 Thu	16:30-18:00	25	導師指定學員	\$600	\$620	Smartie Sport Company	G10	
G11		4	6,13,20,27/7	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**

AAG2	入門訓練	9	6,13,20,27/7 & 3,10,17,24/31/8	六 Sat	18:00-20:00	20	5歲或以上	\$1,980	\$2,000	Smartie Sport Company	AAG2
------	------	---	--------------------------------	----------	-------------	----	-------	---------	---------	-----------------------	------

**彈網 Trampoline**

AE21	暑期彈網班	6	17,24,31/7 & 7,14,21/8	三 Wed	09:00-10:30	18	5歲或以上	\$900	\$920	Smartie Sport Company	AE21
AE22		6	17,24,31/7 & 7,14,21/8	三 Wed	10:30-12:00			\$900	\$920		AE22
AE1	兒童彈網班	9	2,9,16,23,30/7 & 6,13,20,27/8	二 Tue	17:00-18:30	18		\$1,350	\$1,370	Smartie Sport Company	AE1
AE2		9	2,9,16,23,30/7 & 6,13,20,27/8		18:30-20:00			\$1,350	\$1,370		AE2
AE3		9	6,13,20,27/7 & 3,10,17,24/31/8	六 Sat	09:00-10:30			\$1,350	\$1,370		AE3
AE4		9	6,13,20,27/7 & 3,10,17,24/31/8		10:30-12:00			\$1,350	\$1,370		AE4
AE5		9	6,13,20,27/7 & 3,10,17,24/31/8		15:00-16:30			\$1,350	\$1,370		AE5
AE6		9	6,13,20,27/7 & 3,10,17,24/31/8		16:30-18:00			\$1,350	\$1,370		AE6

**精英班 Elite Gymnastics**

TPSA1	男子精英體操	5	2,9,16,23,30/7	二 Tue	18:00-20:00	20	導師指定學員	\$900	---	Smartie Sport Company	TPSA1
TPSA2	女子精英體操	5	2,9,16,23,30/7		18:00-20:00			\$900	---		TPSA2

**精英班 Elite Trampoline**

TPSA 4	精英彈網	5	2,9,16,23,30/7	二 Tue	18:00-20:00	18	導師指定學員	\$900	---	Smartie Sport Company	TPSA 4
TPSA 6		4	6,13,20,27/7	六 Sat				\$720	---		TPSA 6

**花式跳繩 Rope Skipping**

ARS1	花式跳繩班	9	6,13,20,27/7 & 3,10,17,24/31/8	六 Sat	16:00-17:30	20	10歲或以上	\$1,080	\$1,100	中國香港跳繩體育聯會教練	ARS1
ARS2		9	6,13,20,27/7 & 3,10,17,24/31/8		15:00-16:00		20	4-9歲	\$720		\$740

**飛鏢 Darts**

DT1	初班	6	8,12,15,19,22,26/7	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**

ABL11	暑期平衡車班	0	22,24,26/7	一、三及五 Mon,Wed & Fri	16:00-17:00	10	2-5歲	\$0	\$20	大埔平衡車會導師	ABL11
ABL12		0	22,24,26/7		17:30-18:30			\$0	\$20		ABL12
ABL13		0	5,7,9/8		16:00-17:00			\$0	\$20		ABL13
ABL14		0	5,7,9/8		17:30-18:30			\$0	\$20		ABL14
BLC5	幼兒班	0	5,12,19,26/7	五 Fri	17:30-18:30			\$0	\$20		BLC5

**足毬 Shuttlecock**

ASHC1	初階班	9	2,9,16,23,30/7 & 6,13,20,27/8	二 Tue	20:00-21:00	24	6歲或以上	\$675	\$695	翱昇體育會	ASHC1
ASHC2		9	2,9,16,23,30/7 & 6,13,20,27/8	二 Tue	21:00-22:00			\$675	\$695		ASHC2
ASHC5		9	6,13,20,27/7 & 3,10,17,24,31/8	六 Sat	09:00-10:00			\$675	\$695		ASHC5

\* 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
瑜伽 Yoga											
Y5	瑜伽 Yoga	3	15,22,29/7	一 Mon	08:00-09:00	25	12歲或以上	\$165	\$185	李玉芳	Y5
Y6		3	15,22,29/7		09:00-10:30			\$195	\$215		Y6
Y14		3	15,22,29/7		10:30-12:00			\$195	\$215		Y14
Y11		4	8,15,22,29/7	二 Tue	18:30-20:00	35		\$300	\$320	蔡月蘭	Y11
Y9		4	8,15,22,29/7		20:00-21:30			\$300	\$320		Y9
Y4		5	2,9,16,23,30/7	三 Wed	08:00-09:00	25		\$275	\$295	洪梅	Y4
Y19		5	2,9,16,23,30/7		09:00-10:30			\$350	\$370		Y19
Y17		5	2,9,16,23,30/7		10:30-12:00			\$350	\$370		Y17
Y1		9	3,5,10,12,17,19,24,26,31/7	三及五 Wed&Fri	08:00-09:00	35		\$450	\$470	歐陽麗娟	Y1
Y2		9	3,5,10,12,17,19,24,26,31/7		09:00-10:30			\$540	\$560		Y2
Y12		9	3,5,10,12,17,19,24,26,31/7		10:30-12:00			\$630	\$650		洪梅
Y10		7	10,12,17,19,24,26,31/7	四 Thu	14:00-15:30	35		\$420	\$440	李玉芳	Y10
Y7		5	3,10,17,24,31/7		18:30-20:00			\$375	\$395		蔡月蘭
Y8		5	3,10,17,24,31/7	20:00-21:30	\$375	\$395		Y8			
Y20		4	4,11,18,25/7	五 Fri	09:00-10:30	25		\$280	\$300	洪梅	Y20
Y21		4	4,11,18,25/7		10:30-12:00			\$280	\$300		Y21
Y23		3	11,18,25/7		14:00-15:30			\$180	\$200		李玉芳
Y13		4	5,12,19,26/7	六 Sat	19:30-21:00	35		\$300	\$320	蔡月蘭	Y13
Y15	4	6,13,20,27/7	14:00-15:30		\$320		\$340	洪梅	Y15		
Y18	4	6,13,20,27/7	15:30-17:00	\$320	\$340	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	5	2,9,16,23,30/7	二 Tue	19:30-21:30	35	12歲以上	\$600	\$620	李夏妹	PY3
-----	------	---	----------------	----------	-------------	----	-------	-------	-------	-----	-----

伸展運動 Stretching Exercises

SE2	彈力帶運動班	5	2,9,16,23,30/7	二 Tue	14:00-15:00	25	12歲以上	\$400	\$420	周慧蓮	SE2
SE3	舒痛伸展運動班	5	2,9,16,23,30/7		15:00-16:30			\$600	\$620		SE3
SE1	彈力帶運動班	5	3,10,17,24,31/7	三 Wed	09:00-10:00	\$400		\$420	SE1		
SE6	舒痛伸展運動班	5	3,10,17,24,31/7		10:00-11:00	\$400		\$420	SE6		

伸展運動 Stretching Exercises

SE4	伸展健體初班	5	2,9,16,23,30/7	二 Tue	09:00-10:30	25	12歲以上	\$400	\$420	陳麗娟	SE4
SE7		5	2,9,16,23,30/7		10:30-12:00			\$400	\$420		SE7
SE5		4	4,11,18,25/7	四 Thu	08:00-09:30			\$320	\$340		SE5

游泳 Swimming

STP3		初班	18	6/7 - 2/11	六 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			STP4						
STP5			18	6/7 - 2/11		16:30-17:30			STP5						
STP6			18	6/7 - 2/11		17:30-18:30			STP6						
STP7			18	7/7 - 3/11	日 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 Sat	10:00-11:00			\$2,250	\$2,270		STP11			
STP12			18	6/7 - 2/11		12:00-13:00			\$2,250	\$2,270		STP12			
STP13			18	6/7 - 2/11		13:00-14:00			\$2,250	\$2,270		STP13			
STP14			18	6/7 - 2/11		14:00-15:00			\$2,250	\$2,270		STP14			
STP15			18	6/7 - 2/11		15:00-16:00			\$2,250	\$2,270		STP15			
ASTP21			暑期班	21		15,17,19,22,24,26,29,31/7 & 2,5,7,9,12,14,16,19,21,23,26,28,30/8			一、三及五 Mon, Wed & Fri	09:30-10:30		18	3歲或以上	\$1,785	\$1,805
ASTP22				21	10:30-11:30					\$1,785				\$1,805	ASTP22
ASTP23		21		11:30-12:30	\$1,785		\$1,805	ASTP23							
ASTP24		14		16,18,23,25,30/7 & 1,6,8,13,15,20,22,27,29/8	二及四 Tue&Thu	09:30-10:30	\$1,330	\$1,350	ASTP24						
ASTP25		14				10:30-11:30	\$1,330	\$1,350	ASTP25						
ASTP26		14				11:30-12:30	\$1,330	\$1,350	ASTP26						
ASTP31		16		15,17,19,22,24,26,29,31/7 & 2,5,7,9,12,14,16,19/8	一、三及五 Mon, Wed & Fri	14:00-15:00	\$1,360	\$1,380	ASTP31						
ASTP32		16				15:00-16:00	\$1,360	\$1,380	ASTP32						
ASTP33		16				16:00-17:00	\$1,360	\$1,380	ASTP33						
ASTP34		11		16,18,23,25,30/7 & 1,6,8,13,15,20/8	二及四 Tue&Thu	14:00-15:00	\$935	\$955	ASTP34						
ASTP35		11				15:00-16:00	\$935	\$955	ASTP35						
ASTP36		11				16:00-17:00	\$935	\$955	ASTP36						

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		長跑訓練	5	6,13,20,27/7	六 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 Tue	09:00-11:00	20	50歲或以上	\$450	\$470	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 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

C9	Grade 9	3	6,20,27/7	六 Sat	08:30-10:00	30	13歲或以上	\$390	\$410	李凝姿	C9
C6	Grade 6	3	6,20,27/7		10:00-11:30		9歲或以上	\$360	\$380		C6
C8	Grade 8	3	6,20,27/7		11:30-13:00		11歲或以上	\$390	\$410		C8
C3	Grade 3	3	6,20,27/7		13:00-14:00		6歲或以上	\$360	\$380		C3
AC1	Grade 1	8	6,20,27/7 & 3,10,17,24,31/8		14:00-15:00		5歲或以上	\$880	\$900		AC1
C11	Grade 11	3	7,21,28/7	日 Sun	09:00-10:30		14歲或以上	\$390	\$410		C11

### 拉丁舞 Latin Dance

AL2	初班	6	15,22,29/7 & 5,12,19/8	一 Mon	11:00-12:30	20	4-10歲	\$720	\$740	飛躍舞蹈學院導師	AL2
AL3		6	15,22,29/7 & 5,12,19/8		15:30-17:00			\$720	\$740		AL3
AL1		9	5,12,19,26/7 & 2,9,16,23,30/8	五 Fri	15:30-17:00			\$1,080	\$1,100		AL1
AL4		9	2,9,16,23,30/7 & 6,13,20,27/8	二 Tue	17:00-18:30			\$1,080	\$1,100		AL4
AL5		9	4,11,18,25/7 & 1,8,15,22,29/8	四 Thu	16:30-18:00			\$1,080	\$1,100		AL5

### 兒童爵士舞 Junior Jazz Dance

AS2	初班	9	6,13,20,27/7 & 3,10,17,24,31/8	六 Sat	10:00-11:00	20	3-5歲	\$900	\$920	飛躍舞蹈學院導師	AS2
-----	----	---	--------------------------------	----------	-------------	----	------	-------	-------	----------	-----

### 舞蹈技巧班 Dance Skill

AS4	兒童爵士舞初班	8	7,14,21,28/7 & 4,11,18,25/8	日 Sun	09:00-10:00	20	3-4歲	\$800	\$820	鍾家欣	AS4
S5	兒童爵士舞中班	4	7,14,21,28/7		10:00-11:00		4-6歲	\$400	\$420		S5
AS6	舞蹈 Play Group	9	4,11,18,25/7 & 1,8,15,22,29/8	四 Thu	10:00-10:45	6	18個月-3歲	\$1,350	\$1,370		AS6
AS7		9	4,11,18,25/7 & 1,8,15,22,29/8		11:00-11:45			6	\$1,350		\$1,370
AS8	幼兒舞蹈班	9	3,10,17,24,31/7 & 7,14,21,28/8	三 Wed	16:00-17:00	20	2.5-3.5歲	\$900	\$920		AS8
AS9	兒童舞蹈班	9	3,10,17,24,31/7 & 7,14,21,28/8		17:00-18:00		20	3-5歲	\$900	\$920	AS9
AS10	兒童民族舞	9	3,10,17,24,31/7 & 7,14,21,28/8		20:00-21:00		20	4-6歲	\$900	\$920	AS10

### 排舞 Line Dance

MD1	初班	4	8,15,22,29/7	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
MD3		4	8,15,22,29/7		19:30-21:00			\$280	\$300		MD3

### 排排舞 Line Dance

P1	中班	5	2,9,16,23,30/7	二 Tue	11:00-12:30	25	12歲或以上	\$375	\$395	何雪華	P1
P2	高班	4	4,11,18,25/7	四 Thu	11:00-12:30			\$300	\$320		P2
P3	初班	4	8,15,22,29/7	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	8,15,22,29/7	一 Mon	09:00-10:00	25	12歲或以上	\$200	\$220	何雪華	A10
A2		4	8,15,22,29/7		10:00-11:00			\$200	\$220		A2
A14		9	2,4,9,11,16,18,23,25,30/7	二及四 Tue&Thu	09:00-10:00			\$450	\$470		A14
A1		9	2,4,9,11,16,18,23,25,30/7		10:00-11:00			\$450	\$470		A1
A4		4	4,11,18,25/7	四 Thu	18:30-19:30			\$200	\$220		A4
A5		4	4,11,18,25/7		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	5	3,10,17,24,31/7	三 Wed	10:00-12:00	30	12歲或以上	\$450	\$470	鄧潔滙	D1
D5		4	5,12,19,26/7	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	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
ABB1	暑期芭蕾舞	6	16,18,23,25,30/7 & 1/8	二及四 Tue & Thu	11:00-11:45	20	2.5-4歲	\$780	\$800	毛妹芭蕾舞學校導師	ABB1
ABB2		6	16,18,23,25,30/7 & 1/8		11:45-12:30	20	4歲或以上	\$780	\$800		ABB2
ABB3		6	6,8,13,15,20,22/8		11:00-11:45	20	2.5-4歲	\$780	\$800		ABB3
ABB4		6	6,8,13,15,20,22/8		11:45-12:30	20	4歲或以上	\$780	\$800		ABB4
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	Sun (日)					
B5		#10:30-11:15						
B6	Pre-primary	16:15-17:00	Tue (二)	\$570(1星期1堂) \$1,070(1星期2堂)	\$590(1星期1堂) \$1,090(1星期2堂)	35	Age 5 or above	
		09:45-10:30	Sat (六)					
		#11:15-12:00	Sun (日)					
B7	Primary	17:00-18:00	Tue (二)	\$600(1星期1堂) \$1,100(1星期2堂)	\$620(1星期1堂) \$1,120(1星期2堂)	Age 6 or above		
		16:30-17:30	Fri (五)					
		10:30-11:30	Sat (六)					
		15:30-16:15	Sat (六)					
		#12:00-13:00	Sun (日)					
B8	Grade 1	17:30-18:30	Fri (五)	\$630(1星期1堂) \$1,130(1星期2堂)	\$650(1星期1堂) \$1,150(1星期2堂)	導師指定學員		
		11:30-12:30	Sat (六)					
		#13:00-14:00	Sun (日)					
B9	Grade 2	18:00-19:00	Tue (二)	\$660(1星期1堂) \$1,160(1星期2堂)	\$680(1星期1堂) \$1,180(1星期2堂)			
		17:00-18:00	Sat (六)					
		15:00-16:00	Sun (日)					
B10	Grade 3	17:00-18:00	Thu (四)	\$690(1星期1堂) \$1,190(1星期2堂)	\$710(1星期1堂) \$1,210(1星期2堂)			
		13:30-14:30	Sat (六)					
		14:00-15:00	Sun (日)					
B11	Grade 4	12:30-13:30	Sat (六)	\$690(1星期1堂) \$1,190(1星期2堂)	\$710(1星期1堂) \$1,210(1星期2堂)			
		13:00-14:00	Sun (日)					
B12	Grade 5	18:00-19:00	Thu (四)	\$690(1星期1堂) \$1,190(1星期2堂)	\$710(1星期1堂) \$1,210(1星期2堂)			
		14:30-15:30	Sat (六)					
B13	Major 1	New IF	18:00-19:00	Sat (六)	\$1,400(1星期2堂) \$1,890(1星期3堂)	\$1,420(1星期2堂) \$1,910(1星期3堂)		
			12:00-13:00	Sun (日)				
		IF	19:00-20:30	Thu (四)				
			09:15-10:30	Sun (日)				
B14	Major 2	INT/AF	19:00-20:30	Tue (二)	\$1,400(1星期2堂) \$1,890(1星期3堂)	\$1,420(1星期2堂) \$1,910(1星期3堂)		
			10:30-12:00	Sun (日)				
		INT	18:30-19:45	Fri (五)				
		AF/G8	19:45-21:00	Fri (五)				

有關颱風或暴雨訊號懸掛時的注意事項，請參閱毛妹芭蕾舞學校發出之通告。

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

\* 請於報名前參閱訓練班注意事項。