



大埔體育會

訓練班 Courses

會員優先報名：11/05/2021

公開報名：12/05/2021

報名或查詢：大埔安祥路2號 李福林體育館

電話：2664 8661 網址：www.tpsa.org.hk

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	兒童曲棍球訓練班	13	17,24/4 ; 1,8,15,22,29/5 ; 5,12,19,26/6 & 3,10/7	六 Sat	9:30-11:00	45	4-12歲	\$1,050	\$1,070	香港曲棍球總會註冊教練	H1
H4	青少年曲棍球訓練班	5	29/4 & 6,13,20,27/5	四 Thu	16:30-18:00	60	12-18歲	\$300	\$320		H4

羽毛球 Badminton

BA2	青少年及成人班	5	3,10,17,24,31/5	一 Mon	18:00-20:00	16	9歲或以上	\$625	\$645	官惠慈/王俊迪	BA2
BA4		4	7,14,21,28/5	五 Fri	11:00-13:00		9歲或以上	\$300	\$320	余自明	BA4
BA7		4	6,13,20,27/5	四 Thu	18:00-19:30		13歲或以上	\$380	\$400	許寶田	BA7
BA10	技術改良班	4	6,13,20,27/5		19:30-21:30		\$500	\$520	BA10		

羽毛球種籽計劃

BAS01A	入門訓練	4	8,15,22,29/5 (1/5停課)	六 Sat	12:00-13:00	28	5-18歲	\$360	\$380		BAS01A
BAS02A	初級訓練	4	8,15,22,29/5 (1/5停課)		13:00-15:00		9-18歲	\$480	\$500		BAS02A
BAS03A	中級訓練	4	8,15,22,29/5 (1/5停課)		10:00-12:00		12歲以上	\$520	\$540		BAS03A
BAS01B	入門訓練	5	2,9,16,23,30/5	日 Sun	10:00-11:00	28	5-18歲	\$450	\$470		BAS01B
BAS01C		5	2,9,16,23,30/5		09:00-10:00	21	5-18歲	\$450	\$470		BAS01C
BAS02B	初級訓練	5	2,9,16,23,30/5		11:00-13:00	28	9-18歲	\$600	\$620		BAS02B

網球 Tennis

T1	青少年網球進階班	8	3,10,17,24,31/5 & 7,21,28/6	一 Mon	17:00-19:00	12	需經教練評核	\$1,440	\$1,540		T1
T2	青少年網球班	8	5,12,26/5 & 2,9,16,23,30/6	二 Wed	17:00-19:00	16人 (低於 4人不 開班)	10-17歲	\$1,440	\$1,540		T2
T3	兒童網球班	8	7,14,21,28/5 & 4,11,18,25/6	五 Fri	17:00-19:00		6-10歲	\$1,440	\$1,540		T3
T4	青少年網球班	8	7,14,21,28/5 & 4,11,18,25/6	五 Fri	17:00-19:00		10-17歲	\$1,440	\$1,540		T4
T5	青少年網球班	7	15,22,29/5 & 5,12,19,26/6	六 Sat	18:00-20:00		6-17歲	\$1,260	\$1,360		T5
T7	幼兒小型網球班	8	3,10,17,24,31/5 & 7,21,28/6	一 Mon	16:30-18:00	8	5-7歲	\$1,200	\$1,300		T7
T15	成人網球初班	7	3,10,17,31/5 & 7,21,28/6 (24/5停課)	一 Mon	20:00-22:00	6	18歲以上	\$2,100	\$2,200		T15

籃球 Basketball

R1		0	5月停課	三 Wed	17:00-19:00	20	9-17歲	\$0	\$0		R1
R2		4	7,14,21,28/5	五 Fri	17:00-19:00		9-17歲	\$640	\$660		R2
R3		0	5月停課	一 Mon	14:00-16:00		9-14歲	\$0	\$0		R3
R4		0	5月停課	四 Thu	14:00-16:00		9-14歲	\$0	\$0		R4

*6-8歲新生報名, 需由教練測試確認

健球 Kin-Ball

KB1	青少年班	5	2,9,16,23,30/5	日 Sun	13:00-15:00	24	16歲或以上	\$375	\$395	香港健球總會合資格教練	KB1
-----	------	---	----------------	----------	-------------	----	--------	-------	-------	-------------	-----

足球 Football

FB2	星期五班恆常班	4	7,14,21 & 28/5	五 Fri	17:00-18:30	30	5-12歲	\$480	\$500	香港足球總會註冊教練	FB2
FB3	星期六恆常上午班	5	1,8,15,22 & 29/5	六 Sat	09:00-10:30			\$600	\$620		FB3
FB1	星期六恆常下午班	5	1,8,15,22 & 29/5		16:30-18:00			\$600	\$620		FB1

欖球 Rugby

RB1	兒童班	5	2,9,16,23 & 30/5	日 Sun	15:30-17:00	30	4-7歲	\$400	\$420	香港欖球總會註冊教練	RB1
RB2		5	2,9,16,23 & 30/5				8-11歲	\$400	\$420		RB2
RB3	青少年班	4	4,11,18 & 25/5	二 Tue	20:00-21:30	30	12-14歲	\$320	\$340		RB3
RB4		4	4,11,18 & 25/5				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佈資料為準, 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 Courses

報名或查詢：大埔安祥路2號 李福林體育館
電話：2664 8661 網址：www.tpsa.org.hk

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	4	6,13,20,27/5	四 Thu	17:00-19:00	16	5-17歲	\$720	\$740	中國香港乒乓球學校導師	TT2
TT10		4	8,15,22,29/5 (1/5停課)	六 Sat	17:30-19:30			\$720	\$740		TT10

器械健體 Fitness Exercise

F1		8	4,7,11,14,18,21,25,28/5	二及五 Tue&Fri	20:30-21:30	20	16歲或以上	\$240	\$260	宋國文	F1			
F2				二及四 Tue&Thu	14:30-15:30			\$240	\$260		F2			
F3		5	2,9,16,23,30/5	日 Sun	10:30-11:30	20	16歲或以上	\$200	\$220	郝靜英	F3			
F11				二及四 Tue&Thu	9:00-10:30			\$120	\$140		F11			
F12				二及四 Tue&Thu	10:30-12:00			\$120	\$140		F12			
F13				一及五 Mon&Fri	9			3,7,10,14,17,21,24,28,31/5	9:00-10:30		\$120	\$140	本會健身導師	F13
F14									10:30-12:00		\$120	\$140		F14
F15									三及六 Wed&Sat		7	5,8,12,15,22,26,29/5 (19/5停課)		9:00-10:30
F16	10:30-12:00	\$120	\$140			F16								

跆拳道 Taekwondo

TK1	兒童班	4	7,14,21,28/5	五 Fri	19:00-20:30	50	6-13歲	\$200	\$220		TK1
TK2	成人班	4	7,14,21,28/5		20:30-22:00		14歲或以上	\$200	\$220		TK2
TK3	跆拳道班	5	2,9,16,23,30/5	日 Sun	09:30-11:00	20	6歲或以上	\$250	\$270	香港跆拳道 正道館教練	TK3

空手道 Karate

KO1	入門班	5	2,9,16,23,30/5	日 Sun	11:00-12:30	20	5歲或以上	\$360	\$380	沖繩剛柔流空手道協會	KO1
KO2	幼兒班	5	2,9,16,23,30/5		13:00-14:30		3-5歲	\$360	\$380		KO2

太極拳 Tai Chi

TC1	太極拳班	0	5月停課	五 Fri	10:00-11:30	25	12歲或以上	\$0	\$0	馮美英	TC1
-----	------	---	------	----------	-------------	----	--------	-----	-----	-----	-----

詠春 Wing Chun

W1	成人詠春班	4	8,15,22,29/5 (1/5停課)	六 Sat	17:00-18:30	30	16歲或以上	\$500	\$520		W1
W2	兒童詠春班	4	8,15,22,29/5 (1/5停課)		11:30-13:00		6-15歲	\$500	\$520		W2

* 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。



大埔體育會

訓練班 Courses

會員優先報名: 11/05/2021
公開報名: 12/05/2021

報名或查詢: 大埔安祥路2號 李福林體育館
電話: 2664 8661 網址: www.tpsa.org.hk

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
------------	----------------	--------------	------------	-----------	------------	-------------	-----------	--------------	-------------------	------------------	------------

花式跳繩 Rope Skipping

RS2	花式跳繩班	4	8,15,22,29/5 (1/5停課)	六 Sat	15:00-16:00	20	4-12歲	\$400	\$420	中國香港跳繩體育聯合會教練	RS2
-----	-------	---	----------------------	----------	-------------	----	-------	-------	-------	---------------	-----

競技體操 Artistic Gymnastics

G1		4	4,11,18,25/5	二 Tue	15:00-16:30	25	3-5歲	\$660	\$680		G1
G2		4	6,13,20,27/5	四 Thu	15:00-16:30			\$660	\$680		G2
G3		4	7,14,21,28/5	五 Fri	14:00-15:30			\$660	\$680		G3
G8		4	8,15,22,29/5 (1/5停課)	六 Sat	15:00-16:30			\$660	\$680		G8
G4		4	8,15,22,29/5 (1/5停課)		09:00-10:30			\$660	\$680		G4
G9		4	8,15,22,29/5 (1/5停課)	六 Sat	15:00-16:30	18	5歲或以上	\$660	\$680	Smartie Sport Company	G9
G5		4	4,11,18,25/5	二 Tue	16:30-18:00			\$660	\$680		G5
G6		4	7,14,21,28/5	五 Fri	15:30-17:00			\$660	\$680		G6
G7		4	8,15,22,29/5 (1/5停課)	六 Sat	10:30-12:00			\$660	\$680		G7
G10		兒童中班	4	6,13,20,27/5	四 Thu			16:30-18:00	25		導師指定學員
G11	4		8,15,22,29/5 (1/5停課)	六 Sat	16:30-18:00	\$660	\$680	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	8,15,22,29/5 (1/5停課)	六 Sat	18:00-20:00	18	5歲或以上	\$880	\$900	Smartie Sport Company	AG2
-----	------	---	----------------------	----------	-------------	----	-------	-------	-------	-----------------------	-----

成人體操 Adult Gymnastics

AG3	成人班	4	8,15,22,29/5 (1/5停課)	六 Sat	18:00-20:00	18	18歲或以上	\$1,200	\$1,220	Smartie Sport Company	AG3
-----	-----	---	----------------------	----------	-------------	----	--------	---------	---------	-----------------------	-----

彈網 Trampoline

E1		4	4,11,18,25/5	二 Tue	17:00-18:30	18	5歲或以上	\$660	\$680	Smartie Sport Company	E1
E2		4	4,11,18,25/5		18:30-20:00			\$660	\$680		E2
E3		4	8,15,22,29/5 (1/5停課)		六 Sat			09:00-10:30	\$660		\$680
E4		4	8,15,22,29/5 (1/5停課)	10:30-12:00				\$660	\$680		E4
E5		4	8,15,22,29/5 (1/5停課)	15:00-16:30				\$660	\$680		E5
E6		4	8,15,22,29/5 (1/5停課)	16:30-18:00	12			3歲以上	\$660		\$680

精英班 Elite Gymnastics

TPSA1	男子精英體操	4	4,11,18,25/5	二 Tue	18:00-20:00	20	導師指定學員	\$800	---	Smartie Sport Company	TPSA1
TPSA2	女子精英體操	4	4,11,18,25/5	二 Tue	18:00-20:00			\$800	---		TPSA2

精英班 Elite Trampoline

TPSA 4	精英彈網	4	4,11,18,25/5	二 Tue	18:00-20:00	18	導師指定學員	\$800	---	Smartie Sport Company	TPSA 4
TPSA 6		4	8,15,22,29/5 (1/5停課)	六 Sat				\$800	---		TPSA 6

平衡車 Balance Bike

BLC1	幼兒班	0	5月停課	六 Sat	16:00-17:00	8	2-5歲	\$0	\$0	大埔平衡車會導師	BLC1
BLC2		0	5月停課	日 Sun	16:00-17:00			\$0	\$0		BLC2

足毬 Shuttlecock

SHC1	初階班	4	4,11,18,25/5	二 Tue	20:00-21:00	24	6歲或以上	\$300	\$320	翱昇體育會	SHC1
SHC2		4	4,11,18,25/5	一 Tue	21:00-22:00			\$300	\$320		SHC2

* 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 Courses

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	單堂 Single Lesson	導師 Instructor	編號 Code
瑜伽 Yoga												
Y5	瑜伽 Yoga	5	3,10,17,24,31/5	一 Mon	08:00-09:00	25	12歲或以上	\$325	\$345	---	李玉芳	Y5
Y6		5	3,10,17,24,31/5		09:00-10:30			\$350	\$370	---		Y6
Y14		5	3,10,17,24,31/5		10:30-12:00			\$350	\$370	---		Y14
Y11		5	3,10,17,24,31/5		18:30-20:00			\$400	\$420	---		蔡月蘭
Y9		5	3,10,17,24,31/5	20:00-21:30	\$400	\$420		---	Y9			
Y4		4	4,11,18,25/5	二 Tue	08:00-09:00	\$280		\$300	\$95	洪梅	Y4	
Y19		4	4,11,18,25/5		09:00-10:30	\$360		\$380	\$120		Y19	
Y17		4	4,11,18,25/5		10:30-12:00	\$360		\$380	\$120		Y17	
Y1		7	5,7,12,14,21,26,28/5 (19/5停)	三及五 Wed&Fri	08:00-09:00	\$350		\$370	\$70	歐陽麗娟	Y1	
Y2		7	5,7,12,14,21,26,28/5 (19/5停)		09:00-10:30	\$420		\$440	\$80		Y2	
Y12		7	5,7,12,14,21,26,28/5 (19/5停)		10:30-12:00	\$630		\$650	\$120		洪梅	Y12
Y7		3	5,12,26/5 (19/5停)	三 Wed	18:30-20:00	\$240		\$260	---	蔡月蘭	Y7	
Y8		3	5,12,26/5 (19/5停)		20:00-21:30	\$240		\$260	---		Y8	
Y20		4	6,13,20,27/5	四 Thu	09:00-10:30	\$360		\$380	\$120	洪梅	Y20	
Y21		4	6,13,20,27/5		10:30-12:00	\$360		\$380	\$120		Y21	
Y15		4	8,15,22,29/5 (1/5停課)	六 Sat	14:00-15:30	\$400		\$420	\$135	洪梅	Y15	
Y18		4	8,15,22,29/5 (1/5停課)		15:30-17:00	\$400		\$420	\$135		Y18	
35												

普拉提 Pilates

PY3	基礎初班	4	4,11,18,25/5	二 Tue	19:30-21:30	35	12歲以上	\$480	\$500	\$150	李夏妹	PY3
-----	------	---	--------------	----------	-------------	----	-------	-------	-------	-------	-----	-----

舒痛伸展運動 Pain Free Exercises

SE3	舒痛伸展運動班	4	4,11,18,25/5	二 Tue	15:30-17:00	18	12歲以上	\$560	\$580	---	周慧蓮	SE3
SE1	彈力帶運動班	3	5,12,26/5 (19/5停)	三 Wed	9:00-10:00			\$240	\$260	---		SE1
SE6	舒痛伸展運動班	3	5,12,26/5 (19/5停)		10:00-11:30			\$420	\$440	---		SE6

*SE1 請自備彈力帶。SE3 & SE6 請自備按摩球或網球上課

伸展運動 Stretching Exercises

SE4	伸展健體初班	4	4,11,18,25/5	二 Tue	09:00-10:30	12	12歲以上	\$320	\$340	\$110	陳麗媚	SE4
SE7		4	4,11,18,25/5		10:30-12:00			\$320	\$340	\$110		SE7
SE5		4	6,13,20,27/5	四 Thu	08:00-09:30			\$320	\$340	\$110		SE5
SE8		4	6,13,20,27/5		15:30-17:00			\$320	\$340	\$110		SE8

游泳 Swimming :

STP3	恆常班	9	8,15,22,29/5 ; 5,12,19,26/6 & 3/7	六 Sat	12:30-13:30	25人	3歲或以上	\$1,215	\$1,235		史丹福游泳學校導師	STP3
STP4		9	8,15,22,29/5 ; 5,12,19,26/6 & 3/7		14:30-15:30			\$1,215	\$1,235			STP4
STP5		9	8,15,22,29/5 ; 5,12,19,26/6 & 3/7		16:30-17:30			\$1,215	\$1,235			STP5
STP6		9	8,15,22,29/5 ; 5,12,19,26/6 & 3/7		17:30-18:30			\$1,215	\$1,235			STP6
STP7		9	9,16,23,30/5 ; 6,13,20,27/6 & 4/7	日 Sun	08:30-09:30			\$1,215	\$1,235			STP7
STP1		9	9,16,23,30/5 ; 6,13,20,27/6 & 4/7		14:30-15:30			\$1,215	\$1,235			STP1
STP2		9	9,16,23,30/5 ; 6,13,20,27/6 & 4/7		15:30-16:30			\$1,215	\$1,235			STP2
STP9		9	9,16,23,30/5 ; 6,13,20,27/6 & 4/7		16:30-17:30			\$1,215	\$1,235			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

* 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 Courses

報名或查詢: 大埔安祥路2號 李福林體育館
電話: 2664 8661 網址: www.tpsa.org.hk

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

C6	Grade 6	4	8,15,22,29/5 (1/5停課)	六 Sat	10:00-11:30	30	9歲或以上	\$480	\$500	李凝姿	C6
C1	Grade 1	4	8,15,22,29/5 (1/5停課)		11:30-12:30		5歲或以上	\$440	\$460		C1
C4	Grade 4	4	8,15,22,29/5 (1/5停課)		12:30-14:00		6歲或以上	\$480	\$500		C4

拉丁舞 Latin Dance

L1	中班	4	7,14,21,28/5	五 Fri	15:30-17:00	20	6-10歲	\$480	\$500	飛躍舞蹈學院導師	L1
L4	初班	4	4,11,18,25/5	二 Tue	17:00-18:30			\$480	\$500		L4
L5		4	6,13,20,27/5	四 Thu	16:30-18:00			\$480	\$500		L5
L6		4	8,15,22,29/5 (1/5停課)	六 Sat	10:00-11:00			\$400	\$420		L6

舞蹈技巧班 Dance Skills

S4	兒童爵士舞初班	5	2,9,16,23,30/5	日 Sun	09:00-10:00	20	3-5歲	\$500	\$520	鍾家欣	S4
S5	兒童爵士舞中班	5	2,9,16,23,30/5		10:00-11:00		5-7歲	\$500	\$520		S5
S6	幼兒舞蹈班	4	6,13,20,27/5	四 Thu	10:15-11:15	20	3-5歲	\$400	\$420		S6
S7	舞蹈 Play Group	4	6,13,20,27/5		11:15-12:00		6	18個月-3歲	\$600		\$620
S10	兒童民族舞	3	5,12,26/5 (19/5停)	三 Wed	20:00-21:00	20	5-7歲	\$300	\$320		S10

排舞 Line Dance


MD3	初班	0	5月停課	一 Mon	19:30-21:00	20	12歲或以上	\$0	\$0	香港排舞運動總會導師	MD3
-----	----	---	------	----------	-------------	----	--------	-----	-----	------------	-----

排排舞 Line Dance

P1	高班	4	4,11,18,25/5	二 Tue	11:00-12:30	25	12歲或以上	\$300	\$320	何雪華	P1
P2	中班	4	6,13,20,27/5	四 Thu	11:00-12:30			\$300	\$320		P2
P3	初班	5	3,10,17,24,31/5	一 Mon	11:00-12:30			\$375	\$395		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		5	3,10,17,24,31/5	一 Mon	09:00-10:00	25	12歲或以上	\$250	\$270	何雪華	A10
A2		5	3,10,17,24,31/5		10:00-11:00			\$250	\$270		A2
A13		4	4,11,18,25/5	二 Tue	09:00-10:00			\$200	\$220		A13
A14		4	4,11,18,25/5		10:00-11:00			\$200	\$220		A14
A1		4	6,13,20,27/5	四 Thu	09:00-10:00			\$200	\$220		A1
A3		4	6,13,20,27/5		10:00-11:00			\$200	\$220		A3
A4		4	6,13,20,27/5		18:30-19:30			\$200	\$220		A4
A5		4	6,13,20,27/5		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	0	5月停課	三 Wed	10:00-12:00	30	12歲或以上	\$0	\$20	鄧潔滯	D1
D5		0	5月停課	五 Fri	10:00-12:00			\$0	\$20		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	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)	20	Age 5 or above	
		15:30-16:15 (NEW)	Thu (四)					
		16:45-17:30	Sat (六)					
		#11:00-11:45	Sun (日)					
B3	Beginners	09:00-09:45	Sat (六)	\$540	\$560	20	Age 3 or above	
B4		16:00-16:45	Sat (六)					
B5		#11:45-12:30	Sun (日)					
B6	Primary	16:15-17:15	Thu (四)	\$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)	20	Age 6 or above	
		15:00-16:00	Sat (六)					
		#12:30-13:30	Sun (日)					
		B7	Grade 1					
B8	Grade 2	17:00-18:00		Tue (二)				
17:00-18:00		Fri (五)						
10:45-11:45		Sat (六)						
B9	Grade 3	11:30-12:30	Sun (日)	\$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)	20	導師指定學員	
B10		Grade 4	17:15-18:15					Thu (四)
18:00-19:00			Fri (五)					
11:45-12:45			Sat (六)					
B11	Grade 5	16:00-17:00	Sun (日)	\$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)	20	導師指定學員	
B13		Major 1	18:00-19:00					Tue (二)
17:30-18:30			Sat (六)					
15:00-16:00	Sun (日)							
B14	Major 2	14:00-15:00	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)	20	導師指定學員	
B13		Major 1	14:00-15:00					Sun (日)
18:15-19:45			Thu (四)					
18:15-19:45	Thu (四)							
B14	Major 2	18:30-19:45 (暫停)	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)	20	導師指定學員	
B14		9:00-10:15	Sun (日)					
有關廳屋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。								