

| 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 | | | | | | | | | | | |
| AH1a | 暑期兒童曲棍球訓練班 | 13 | 17,20,24, 27,31/7 & 3,7,10,14,17,21,24,28/8 | 二及六 Tue & Sat | 09:30-11:00 | 60 | 6-11歲 | \$1,050 | \$1,070 | 香港曲棍球總會註冊教練 | AH1a |
| AH1T | 暑期兒童曲棍球訓練班 | 7 | 20,27/7 & 3,10,17,24,28/8 | 二 Tue | 09:30-11:00 | 60 | 6-11歲 | \$580 | \$600 | | AH1T |
| AH1S | 暑期兒童曲棍球訓練班 | 7 | 17,24,31/7 & 7,14,21,28/8 | 六 Sat | 09:30-11:00 | 60 | 6-11歲 | \$580 | \$600 | | AH1S |
| AH4 | 暑期青少年曲棍球訓練班 | 6 | 22,29/7 & 5,12,19,28/8 | 二及六 Tue & Sat | 9:30-11:00 | 60 | 12-17歲 | \$880 | \$900 | | AH4 |

| | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---------|---|--------------------------|----------|-------------|----|--------|---------|---------|---------|-------|
| 羽毛球 Badminton | | | | | | | | | | | |
| ABA13 | 暑期羽毛球班 | 5 | 20,27/7 & 3,10,17/8 | 二 Tue | 09:00-10:30 | 16 | 5-12歲 | \$700 | \$720 | 官惠慈/王俊迪 | ABA13 |
| ABA14 | | 5 | 20,27/7 & 3,10,17/8 | | 10:30-12:00 | | | \$700 | \$720 | | ABA14 |
| ABA15 | | 5 | 20,27/7 & 3,10,17/8 | | 12:00-15:00 | | | \$1,050 | \$1,070 | | ABA15 |
| ABA16 | | 5 | 22,29/7 & 5,12,19/8 | 四 Thu | 09:00-10:30 | | 5-12歲 | \$700 | \$720 | | ABA16 |
| ABA17 | | 5 | 22,29/7 & 5,12,19/8 | | 10:30-12:00 | | | \$700 | \$720 | | ABA17 |
| ABA18 | | 5 | 22,29/7 & 5,12,19/8 | | 12:00-15:00 | | | \$1,050 | \$1,070 | | ABA18 |
| BA2 | 青少年及成人班 | 5 | 2,9,16,23,30/8 | 一 Mon | 18:00-20:00 | 16 | 9歲或以上 | \$625 | \$645 | 官惠慈/王俊迪 | BA2 |
| BA4 | | 4 | 6,13,20,27/8 | 五 Fri | 11:00-13:00 | | 12歲或以上 | \$340 | \$360 | 余自明 | BA4 |
| BA7 | | 4 | 5,12,19,26/8 | 四 Thu | 18:00-19:30 | | 9歲或以上 | \$560 | \$580 | 許寶田 | BA7 |
| BA10 | | 4 | 5,12,19,26/8 | | 19:30-21:30 | | 13歲或以上 | \$620 | \$640 | | BA10 |
| ABA11 | 暑期羽毛球班 | 7 | 18,25/7 & 1,8,15,22,29/8 | 日 Sun | 15:00-17:00 | 12 | 6-14歲 | \$910 | \$930 | | ABA11 |

| | | | | | | | | | | | |
|----------------|------|---|----------------|----------|-------------|----|-------|-------|-------|-------------|--------|
| 羽毛球種籽計劃 | | | | | | | | | | | |
| BAS01A | 入門訓練 | 4 | 7,14,21,28/8 | 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 | 7,14,21,28/8 | | 13:00-15:00 | | 9-18歲 | \$480 | \$500 | | BAS02A |
| BAS03A | 中級訓練 | 4 | 7,14,21,28/8 | | 10:00-12:00 | | 16 | 12歲以上 | \$520 | | \$540 |
| BAS01B | 入門訓練 | 5 | 1,8,15,22,29/8 | 日 Sun | 10:00-11:00 | 28 | 5-18歲 | \$450 | \$470 | | BAS01B |
| BAS01C | | 5 | 1,8,15,22,29/8 | | 09:00-10:00 | | 21 | 5-18歲 | \$450 | | \$470 |
| BAS02B | 初級訓練 | 5 | 1,8,15,22,29/8 | | 11:00-13:00 | | 28 | 9-18歲 | \$600 | | \$620 |

| | | | | | | | | | | | |
|------------------|-------------|---|---------------------------------------|----------|-------------|--------------------------|--------|---------|---------|----------|---------|
| 網球 Tennis | | | | | | | | | | | |
| T1 | 青少年網球進階班 | 7 | 13,20,27/9 & 4,11,18,25/10 (6/9 補堂) | 一 Mon | 17:00-19:00 | 16人 (低於 4人不 開班) | 需經教練評核 | \$1,260 | \$1,360 | 合辦網球學院教練 | T1 |
| T2 | 青少年網球中班 | 6 | 15,29/9 & 6,13,20,27/10 (1,8/9 補堂) | 三 Wed | 17:00-19:00 | | 10-17歲 | \$1,080 | \$1,180 | | T2 |
| T3 | 兒童網球班 | 7 | 10,17,24/9 & 8,15,22,29/10 (3/9 補堂) | 五 Fri | 17:00-19:00 | | 6-10歲 | \$1,260 | \$1,360 | | T3 |
| T4 | 青少年網球初級班 | 7 | 10,17,24/9 & 8,15,22,29/10 (3/9 補堂) | 五 Fri | 17:00-19:00 | | 10-17歲 | \$1,260 | \$1,360 | | T4 |
| T5 | 青少年網球初級班 | 8 | 11,18,25/9 & 2,9,16,23,30/10 (4/9 補堂) | 六 Sat | 18:00-20:00 | | 6-17歲 | \$1,440 | \$1,540 | | T5 |
| T7 | 幼兒室內小型網球班 | 7 | 13,20,27/9 & 4,11,18,25/10 (6/9 補堂) | 一 Mon | 16:30-18:00 | | 8 | 5-7歲 | \$1,050 | | \$1,150 |
| T15 | 成人網球初班 | 7 | 13,20,27/9 & 4,11,18,25/10 (6/9 補堂) | 一 Mon | 20:00-22:00 | 6 | 18歲以上 | \$2,100 | \$2,200 | T15 | |
| AT9 | 暑期幼兒室內小型網球班 | 7 | 20,27/7 & 3,10,17,24,31/8 | 二 Tue | 13:00-15:00 | 8 | 5-7歲 | \$1,400 | \$1,500 | | AT9 |
| AT10 | 暑期兒童室內小型網球班 | 7 | 15,22,29/7 & 5,12,19,26/8 | 四 Thu | 13:00-15:00 | | 6-9歲 | \$1,400 | \$1,500 | | AT10 |
| AT22 | 暑期青少年網球班 | 6 | 21,28/7 & 4,11,18,25/8 | 三 Wed | 15:00-17:00 | | 16 | 6-9歲 | \$1,200 | \$1,300 | |
| AT23 | 暑期青少年網球班 | 6 | 23,30/7 & 6,13,20,27/8 | 五 Fri | 15:00-17:00 | 10-17歲 | | \$1,200 | \$1,300 | | AT23 |

***T5 (8月份) 改在大埔運頭角網球場上課

| | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---------|-----------------------|------------------------|----------------|-------------|---------|-------|---------|---------|----------------|---------|
| 籃球 Basketball | | | | | | | | | | | |
| R1 | 兒童及青少年班 | 0 | 8月停課 | 三 Wed | 17:00-19:00 | 20 | 9-17歲 | \$0 | \$0 | 香港籃球總會 註冊教練 | R1 |
| R2 | | 4 | 6,13,20,27/8 | 五 Fri | 17:00-19:00 | | | \$760 | \$780 | | R2 |
| R3 | | 0 | 8月停課 | 一 Mon | 14:00-16:00 | | 9-14歲 | \$0 | \$0 | | R3 |
| R4 | | 0 | 8月停課 | 四 Thu | 14:00-16:00 | | | \$0 | \$0 | | R4 |
| AR11 | 幼童暑期班 | 6 | 19,21,26,28/7 & 2,4/8 | 一及三 Mon&Wed | 14:00-15:00 | 14 | 5-8歲 | \$1,440 | \$1,460 | 香港籃球總會 | AR11 |
| AR12 | | 6 | 9,11,16,18,23,25/8 | \$1,440 | \$1,460 | | | AR12 | | | |
| AR13 | 6 | 19,26/7 & 2,9,16,23/8 | 一 Mon | 17:00-18:00 | \$1,440 | \$1,460 | AR13 | | | | |
| AR14 | 青少年暑期班 | 6 | 19,21,26,28/7 & 2,4/8 | 一及三 Mon&Wed | 15:00-17:00 | 20 | 9-17歲 | \$1,440 | \$1,460 | | AR14 |
| AR15 | | 6 | 9,11,16,18,23,25/8 | | | | | \$1,440 | \$1,460 | | AR15 |
| AR16 | | 6 | 21,28/7 & 4,11,18,25/8 | 三 Wed | 17:00-19:00 | | | 20 | 10-15歲 | | \$1,440 |

*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 | 1,8,15,22,29/8 | 日 Sun | 13:00-15:00 | 24 | 11-16歲 | \$375 | \$395 | 香港健球總會合資格教練 | KB1 |

* 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 |
|------------|----------------|--------------|------------|-----------|------------|-------------|-----------|--------------|-------------------|------------------|------------|
|------------|----------------|--------------|------------|-----------|------------|-------------|-----------|--------------|-------------------|------------------|------------|

足球 Football

| | | | | | | | | | | | |
|-------|-----------|---|----------------------------|----------|-------------|---------------------|---------|---------|---------|--|-------|
| FB2 | 星期五班恆常班 | 4 | 6,13,20 & 27/8 | 五 Fri | 17:00-18:30 | 名額有限, 先到先得 | 5-12歲以下 | \$520 | \$540 | | FB2 |
| FB3 | 星期六恆常上午班 | 4 | 7,14,21 & 28/8 | 六 Sat | 09:00-10:30 | | | \$520 | \$540 | | FB3 |
| FB1 | 星期六恆常下午班 | | 取消 | 六 Sat | | | | \$0 | \$20 | | FB1 |
| AFB11 | 暑期足球班 | 7 | 13,20,27/7 & 3,10,17,24/8 | 二 Tue | 18:00-19:30 | 先到先得 | 5-12歲以下 | \$910 | \$930 | | AFB11 |
| AFB13 | 暑期室內小型足球班 | 7 | 19,26/7 & 2,9,16,23 & 30/8 | 一 Mon | 8:30-9:45 | 每班最少10位才開班, (最多15位) | 5-6歲 | \$1,120 | \$1,140 | | AFB13 |
| AFB14 | 暑期室內小型足球班 | 7 | 19,26/7 & 2,9,16,23 & 30/8 | 一 Mon | 10:00-11:15 | | 5-8歲 | \$1,120 | \$1,140 | | AFB14 |

欖球 Rugby

| | | | | | | | | | | | |
|-----|------|--|------|----------|-------------|----|--------|-----|------|------------|-----|
| RB1 | 兒童班 | | 8月停課 | 日 Sun | 15:30-17:00 | 30 | 4-7歲 | \$0 | \$20 | 香港欖球總會註冊教練 | RB1 |
| RB2 | | | 8月停課 | | | | 8-11歲 | \$0 | \$20 | | RB2 |
| RB3 | 青少年班 | | 8月停課 | 二 Tue | 20:00-21:30 | 30 | 12-14歲 | \$0 | \$20 | | RB3 |
| RB4 | | | 8月停課 | | | | 15-17歲 | \$0 | \$20 | | RB4 |

乒乓球 Table-Tennis *暑期班開班後可以插班, 但需要交整月學費

| | | | | | | | | | | | |
|-------|--------|---|---------------------------|-------------|-------------|----|-------|---------|---------|-------------|-------|
| TT2 | 入門班 | 4 | 5,12,19,26/8 | 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 | 7,14,21,28/8 | 六 Sat | 17:30-19:30 | | | \$720 | \$740 | | TT10 |
| ATT12 | 暑期乒乓球班 | 7 | 20,27/7 & 3,10,17,24,31/8 | 二 Tue | 15:00-17:00 | 16 | 5-17歲 | \$1,260 | \$1,280 | 中國香港乒乓球學校導師 | ATT12 |
| ATT13 | | 6 | 21,28/7 & 4,11,18,25/8 | 三 Wed | 15:00-17:00 | | | \$1,080 | \$1,100 | | ATT13 |
| ATT14 | | 6 | 22,29/7 & 5,12,19,26/8 | 四 Thu | 15:00-17:00 | | | \$1,080 | \$1,100 | | ATT14 |
| ATT15 | | 6 | 23,30/7 & 6,13,20,27/8 | 五 Fri | 15:00-17:00 | | | \$1,080 | \$1,100 | | ATT15 |
| ATT16 | | 7 | 19,26/7 & 2,9,16,23,30/8 | 一 Mon | 09:00-11:00 | | | \$1,260 | \$1,280 | | ATT16 |
| ATT17 | | 7 | 19,26/7 & 2,9,16,23,30/8 | | 11:00-13:00 | | | \$1,260 | \$1,280 | | ATT17 |
| ATT18 | | 7 | 19,26/7 & 2,9,16,23,30/8 | 13:00-15:00 | \$1,260 | | | \$1,280 | ATT18 | | |
| ATT19 | | 6 | 21,28/7 & 4,11,18,25/8 | 三 Wed | 09:00-11:00 | | | \$1,080 | \$1,100 | | ATT19 |
| ATT20 | | 6 | 21,28/7 & 4,11,18,25/8 | | 11:00-13:00 | | | \$1,080 | \$1,100 | | ATT20 |
| ATT21 | | 6 | 21,28/7 & 4,11,18,25/8 | | 13:00-15:00 | | | \$1,080 | \$1,100 | | ATT21 |
| ATT22 | | 6 | 23,30/7 & 6,13,20,27/8 | 五 Fri | 09:00-11:00 | | | \$1,080 | \$1,100 | | ATT22 |
| ATT23 | | 6 | 23,30/7 & 6,13,20,27/8 | | 11:00-13:00 | | | \$1,080 | \$1,100 | | ATT23 |
| ATT24 | | 6 | 23,30/7 & 6,13,20,27/8 | | 13:00-15:00 | | | \$1,080 | \$1,100 | | ATT24 |

器械健體 Fitness Exercise

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|-------|---|----------------------------|----------------|-------------|----|--------|-------|-------|--------|-----|
| F1 | | 器械健體 | 9 | 3,6,10,13,17,20,24,27,31/8 | 二及五 Tue&Fri | 20:30-21:30 | 20 | 16歲或以上 | \$270 | \$290 | 宋國文 | F1 |
| F2 | | | 9 | 3,5,10,12,17,19,24,26,31/8 | 二及四 Tue&Thu | 14:30-15:30 | | | \$270 | \$290 | | F2 |
| F3 | | | 5 | 1,8,15,22,29/8 | 日 Sun | 10:30-11:30 | | | \$200 | \$220 | | F3 |
| F11 | | 婦女健體班 | 9 | 3,5,10,12,17,19,24,26,31/8 | 二及四 Tue&Thu | 9:00-10:30 | 20 | 16歲或以上 | \$120 | \$140 | 郝靜英 | F11 |
| F12 | | | 9 | 3,5,10,12,17,19,24,26,31/8 | 10:30-12:00 | \$120 | | | \$140 | F12 | | |
| F13 | | 清晨健體班 | 9 | 2,6,9,13,16,20,23,27,30/8 | 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 | | | 9 | 2,6,9,13,16,20,23,27,30/8 | 10:30-12:00 | \$120 | | | \$140 | F14 | | |
| F15 | | | 8 | 4,7,11,14,18,21,25,28/8 | 三及六 Wed&Sat | 9:00-10:30 | | | \$120 | \$140 | | F15 |
| F16 | | | 8 | 4,7,11,14,18,21,25,28/8 | | 10:30-12:00 | | | \$120 | \$140 | | F16 |

跆拳道 Taekwondo

| | | | | | | | | | | | |
|-----|------|---|----------------|----------|-------------|----|-------|-------|-------|--|------------|
| TK1 | 兒童班 | 4 | 6,13,20,27/8 | 五 Fri | 19:00-20:30 | 50 | 6-13歲 | \$200 | \$220 | | TK1 |
| TK2 | 成人班 | 4 | 6,13,20,27/8 | | 20:30-22:00 | | \$200 | \$220 | TK2 | | |
| TK3 | 跆拳道班 | 5 | 1,8,15,22,29/8 | 日 Sun | 09:30-11:00 | 20 | 6歲或以上 | \$250 | \$270 | | 香港跆拳道正道館教練 |

空手道 Karate

| | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|---|----------------|----------|---------------|----|-------|-------|-------|------------|-----|
| KO1 | 入門班 | 5 | 1,8,15,22,29/8 | 日 Sun | 11:00-12:30 | 25 | 5歲或以上 | \$360 | \$380 | 沖繩剛柔流空手道協會 | KO1 |
| KO2 | 幼兒班 | 5 | 1,8,15,22,29/8 | | 13:00 - 14:30 | | \$360 | \$380 | KO2 | | |

太極拳 Tai Chi

| | | | | | | | | | | | |
|-----|------|---|------|----------|-------------|----|--------|-----|-----|-----|-----|
| TC1 | 太極拳班 | 0 | 8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 | 5 | 2,9,16,23,30/8 | 一 Mon | 20:00-21:30 | 30 | 16歲或以上 | \$625 | \$645 | 詠春梁錦棠國術中心 | W1 |
| W2 | 兒童詠春班 | 4 | 7,14,21,28/8 | 六 Sat | 11:30-13:00 | | 6-15歲 | \$500 | \$520 | | W2 |
| AW3 | 暑期詠春班 | 7 | 19,26/7 & 2,9,16,23,30/8 | 一 Mon | 15:30-17:00 | 30 | 6-15歲 | \$875 | \$895 | 詠春梁錦棠國術中心 | AW3 |

* 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 | | |
|---|----------------|--------------|---------------------------|--------------|-------------|-------------|-----------|--------------|-------------------|-----------------------|------------|-------|-----|
| 花式跳繩 Rope Skipping | | | | | | | | | | | | | |
| RS2 | 花式跳繩班 | 4 | 7,14,21,28/8 | 六 Sat | 14:00-15:00 | 20 | 4-12歲 | \$400 | \$420 | 中國香港跳繩體育聯合教練 | RS2 | | |
| ARS3 | 暑期花式跳繩班 | 6 | 21,28/7 & 4,11,18,25/8 | 三 Wed | 13:00-14:00 | 20 | 4-12歲 | \$600 | \$620 | 中國香港跳繩體育聯合教練 | ARS3 | | |
| ARS4 | | 6 | 23,30/7 & 6,13,20,27/8 | 五 Fri | 13:00-14:00 | | | \$600 | \$620 | | ARS4 | | |
| 競技體操 Artistic Gymnastics | | | | | | | | | | | | | |
| AAG4 | 暑期幼兒體操班 | 6 | 22,29/7 & 5,12,19,26/8 | 四 Thu | 15:00-16:30 | 16 | 3-5歲 | \$990 | \$1,010 | Smartie Sport Company | AAG4 | | |
| AAG5 | 暑期兒童體操班 | 7 | 20,27/7 & 3,10,17,24,31/8 | 二 Tue | 16:30-18:00 | 20 | 5歲以上 | \$1,155 | \$1,175 | | AAG5 | | |
| G1 | 幼兒初班 | 5 | 3,10,17,24,31/8 | 二 Tue | 15:00-16:30 | 25 | 3-5歲 | \$825 | \$845 | | G1 | | |
| G2 | | 4 | 5,12,19,26/8 | 四 Thu | 15:00-16:30 | | | \$660 | \$680 | | G2 | | |
| G3 | | 4 | 6,13,20,27/8 | 五 Fri | 14:00-15:30 | | | \$660 | \$680 | | G3 | | |
| G8 | | 4 | 7,14,21,28/8 | 六 Sat | 15:00-16:30 | | | \$660 | \$680 | | G8 | | |
| G4 | | 4 | 7,14,21,28/8 | 六 Sat | 09:00-10:30 | | | \$660 | \$680 | | G4 | | |
| G9 | 兒童初班 | 4 | 7,14,21,28/8 | 六 Sat | 15:00-16:30 | 18 | 5歲或以上 | \$660 | \$680 | Smartie Sport Company | G9 | | |
| G5 | | 5 | 3,10,17,24,31/8 | 二 Tue | 16:30-18:00 | 25 | 5歲或以上 | \$825 | \$845 | | G5 | | |
| G6 | | 4 | 6,13,20,27/8 | 五 Fri | 15:30-17:00 | | | \$660 | \$680 | | G6 | | |
| G7 | | 4 | 7,14,21,28/8 | 六 Sat | 10:30-12:00 | | | \$660 | \$680 | | G7 | | |
| G10 | | 兒童中班 | 4 | 5,12,19,26/8 | 四 Thu | | | 16:30-18:00 | 導師指定學員 | | \$660 | \$680 | G10 |
| G11 | | | 4 | 7,14,21,28/8 | 六 Sat | | | 16:30-18:00 | | | \$660 | \$680 | G11 |
| * 學滿3個月需穿體操衣上課。(如需購買可向教練查詢) | | | | | | | | | | | | | |
| * 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 | 0 | 8月停課 | 六 Sat | 18:00-20:00 | 18 | 5歲或以上 | \$0 | \$0 | Smartie Sport Company | AG2 | | |
| 成人體操 Adult Gymnastics | | | | | | | | | | | | | |
| AG3 | 成人班 | 0 | 8月停課 | 六 Sat | 18:00-20:00 | 12 | 18歲或以上 | \$0 | \$0 | Smartie Sport Company | AG3 | | |
| 暑期兒童體操 X 彈網混合班 | | | | | | | | | | | | | |
| AG22 | 暑期混合班 | 6 | 21,28/7 & 4,11,18,25/8 | 三 Wed | 09:00-12:00 | 24 | 5歲或以上 | \$1,980 | \$2,000 | Smartie Sport Company | AG22 | | |
| AG23 | | 6 | 23,30/7 & 6,13,20,27/8 | 五 Fri | 09:00-11:00 | 20 | 3-5歲 | \$1,500 | \$1,520 | | AG23 | | |
| 彈網 Trampoline | | | | | | | | | | | | | |
| AE21 | 暑期兒童彈網班 | 7 | 20,27/7 & 3,10,17,24,31/8 | 二 Tue | 15:30-17:00 | 16 | 5歲或以上 | \$1,155 | \$1,175 | Smartie Sport Company | AE21 | | |
| E1 | 兒童彈網班 | 5 | 3,10,17,24,31/8 | 二 Tue | 17:00-18:30 | 18 | 5歲或以上 | \$825 | \$845 | | E1 | | |
| E2 | | 5 | 3,10,17,24,31/8 | | 18:30-20:00 | | | \$825 | \$845 | | E2 | | |
| E3 | | 4 | 7,14,21,28/8 | 六 Sat | 09:00-10:30 | | | \$660 | \$680 | | E3 | | |
| E4 | | 4 | 7,14,21,28/8 | | 10:30-12:00 | | | \$660 | \$680 | | E4 | | |
| E5 | | 4 | 7,14,21,28/8 | | 15:00-16:30 | | | \$660 | \$680 | | E5 | | |
| E6 | | 4 | 7,14,21,28/8 | | 16:30-18:00 | | | 12 | 3歲以上 | | \$660 | \$680 | E6 |
| 成人彈網 Adult Trampoline | | | | | | | | | | | | | |
| E7 | 成人班 | 5 | 3,10,17,24,31/8 | 二 Tue | 18:00-20:00 | 12 | 18歲或以上 | \$1,100 | \$1,120 | Smartie Sport Company | E7 | | |
| 精英班 Elite Gymnastics | | | | | | | | | | | | | |
| TPSA1 | 男子精英體操 | 5 | 3,10,17,24,31/8 | 二 Tue | 18:00-20:00 | 20 | 導師指定學員 | \$1,000 | --- | Smartie Sport Company | TPSA1 | | |
| TPSA2 | 女子精英體操 | 5 | 3,10,17,24,31/8 | 二 Tue | 18:00-20:00 | | | \$1,000 | --- | | TPSA2 | | |
| 精英班 Elite Trampoline | | | | | | | | | | | | | |
| TPSA 4 | 精英彈網 | 5 | 3,10,17,24,31/8 | 二 Tue | 18:00-20:00 | 18 | 導師指定學員 | \$1,000 | --- | Smartie Sport Company | TPSA 4 | | |
| TPSA 6 | | 4 | 7,14,21,28/8 | 六 Sat | | | | \$800 | --- | | TPSA 6 | | |
| 平衡車 Balance Bike | | | | | | | | | | | | | |
| BLC1 | 幼兒班 | 0 | 8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 | 8月停課 | 日 Sun | 16:00-17:00 | | | \$0 | \$0 | | BLC2 | | |
| 足毬 Shuttlecock | | | | | | | | | | | | | |
| SHC1 | 初階班 | 5 | 3,10,17,24,31/8 | 二 Tue | 20:00-21:00 | 24 | 6歲或以上 | \$375 | \$395 | 翹昇體育會 | SHC1 | | |
| SHC2 | | 5 | 3,10,17,24,31/8 | 二 Tue | 21:00-22:00 | | | \$375 | \$395 | | 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 | 2,9,16,23,30/8 | 一 Mon | 08:00-09:00 | 25 | 12歲或以上 | \$325 | \$345 | --- | 李玉芳 | Y5 |
| Y6 | | 5 | 2,9,16,23,30/8 | | 09:00-10:30 | | | \$350 | \$370 | --- | | Y6 |
| Y14 | | 5 | 2,9,16,23,30/8 | | 10:30-12:00 | | | \$350 | \$370 | --- | | Y14 |
| Y11 | | 5 | 2,9,16,23,30/8 | 二 Tue | 18:30-20:00 | 35 | | \$400 | \$420 | --- | 蔡月蘭 | Y11 |
| Y9 | | 5 | 2,9,16,23,30/8 | | 20:00-21:30 | | | \$400 | \$420 | --- | | Y9 |
| Y4 | | 5 | 3,10,17,24,31/8 | 三 Wed | 08:00-09:00 | 24 | | \$350 | \$370 | \$95 | 洪梅 | Y4 |
| Y19 | | 5 | 3,10,17,24,31/8 | | 09:00-10:30 | | | \$450 | \$470 | \$120 | | Y19 |
| Y17 | | 5 | 3,10,17,24,31/8 | | 10:30-12:00 | | | \$450 | \$470 | \$120 | | Y17 |
| Y1 | | 8 | 4,6,11,13,18,20,25,27/8 | 三及五 Wed&Fri | 08:00-09:00 | 25 | | \$400 | \$420 | \$70 | 歐陽麗娟 | Y1 |
| Y2 | | 8 | 4,6,11,13,18,20,25,27/8 | | 09:00-10:30 | | | \$480 | \$500 | \$80 | | Y2 |
| Y12 | | 8 | 4,6,11,13,18,20,25,27/8 | 四 Thu | 10:30-12:00 | 20 | | \$720 | \$740 | \$120 | 洪梅 | Y12 |
| Y7 | | 4 | 4,11,18,25/8 | | 18:30-20:00 | | | \$320 | \$340 | --- | | 蔡月蘭 |
| Y8 | | 4 | 4,11,18,25/8 | 20:00-21:30 | \$320 | \$340 | | --- | Y8 | | | |
| Y20 | | 4 | 5,12,19,26/8 | 六 Sat | 09:00-10:30 | 25 | | \$360 | \$380 | \$120 | 洪梅 | Y20 |
| Y21 | | 4 | 5,12,19,26/8 | | 10:30-12:00 | | | \$360 | \$380 | \$120 | | Y21 |
| Y15 | | 4 | 7,14,21,28/8 | 六 Sat | 14:00-15:30 | 24 | | \$400 | \$420 | \$135 | 洪梅 | Y15 |
| Y18 | | 4 | 7,14,21,28/8 | | 15:30-17:00 | | | \$400 | \$420 | \$135 | | Y18 |
| 35 | | | | | | | | | | | | |

| 普拉提 Pilates | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|------|---|----------------------|-------|-------------|----|-------|-------|-------|-------|-----|-----|
| PY3 | 基礎初班 | 4 | 10,17,24,31/8 (3/8停) | 二 Tue | 19:00-21:00 | 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 | 5 | 3,10,17,24,31/8 | 二 Tue | 15:30-17:00 | 18 | 12歲以上 | \$700 | \$720 | --- | 周慧蓮 | SE3 |
| *SE3 請自備按摩球或網球上課 | | | | | | | | | | | | |

| 伸展運動 Stretching Exercises | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|--------|---|-----------------|-------|-------------|----|-------|-------|-------|-------|-----|-----|
| SE4 | 伸展健體初班 | 5 | 3,10,17,24,31/8 | 二 Tue | 09:00-10:30 | 12 | 12歲以上 | \$400 | \$420 | \$110 | 陳麗媚 | SE4 |
| SE7 | | 5 | 3,10,17,24,31/8 | | 10:30-12:00 | | | \$400 | \$420 | \$110 | | SE7 |
| SE5 | | 4 | 5,12,19,26/8 | 四 Thu | 14:00-15:30 | | | \$320 | \$340 | \$110 | | SE5 |
| SE8 | | 4 | 5,12,19,26/8 | | 15:30-17:00 | | | \$320 | \$340 | \$110 | | SE8 |

游泳 Swimming :

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------|----|---------|----|--|---------|---------------|-----|-------|---------|---------|--|-----------|--------|
| STP3 | 滿 | 恆常班 | 18 | 10,17,24,31/7 ; 7,14,21,28/8 ; 4,11,18,25/9 ; 2,9,16,23,30/10 & 6/11 | 六 Sat | 12:30-13:30 | 30人 | 3歲或以上 | \$2,520 | \$2,540 | | 史丹福游泳學校導師 | STP3 |
| STP16 | 滿 | | 18 | 10,17,24,31/7 ; 7,14,21,28/8 ; 4,11,18,25/9 ; 2,9,16,23,30/10 & 6/11 | | 13:30-14:30 | | | \$2,520 | \$2,540 | | STP16 | |
| STP4 | 滿 | | 18 | 10,17,24,31/7 ; 7,14,21,28/8 ; 4,11,18,25/9 ; 2,9,16,23,30/10 & 6/11 | | 14:30-15:30 | | | \$2,520 | \$2,540 | | STP4 | |
| STP17 | 滿 | | 18 | 10,17,24,31/7 ; 7,14,21,28/8 ; 4,11,18,25/9 ; 2,9,16,23,30/10 & 6/11 | | 15:30 - 16:30 | | | \$2,520 | \$2,540 | | STP17 | |
| STP5 | 滿 | | 18 | 10,17,24,31/7 ; 7,14,21,28/8 ; 4,11,18,25/9 ; 2,9,16,23,30/10 & 6/11 | | 16:30-17:30 | | | \$2,520 | \$2,540 | | STP5 | |
| STP6 | 滿 | | 18 | 10,17,24,31/7 ; 7,14,21,28/8 ; 4,11,18,25/9 ; 2,9,16,23,30/10 & 6/11 | | 17:30-18:30 | | | \$2,520 | \$2,540 | | STP6 | |
| STP7 | 滿 | 恆常班 | 18 | 11,18,25/7 ; 1,8,15,22,29/8 ; 5,12,19,26/9 ; 3,10,17,24,31/10 & 7/11 | 日 Sun | 08:30-09:30 | 30人 | 3歲或以上 | \$2,520 | \$2,540 | | 史丹福游泳學校導師 | STP7 |
| STP1 | 滿 | | 18 | 11,18,25/7 ; 1,8,15,2,29/8 ; 5,12,19,26/9 ; 3,10,17,24,31/10 & 7/11 | | 14:30-15:30 | | | \$2,520 | \$2,540 | | | STP1 |
| STP2 | 滿 | | 18 | 11,18,25/7 ; 1,8,15,2,29/8 ; 5,12,19,26/9 ; 3,10,17,24,31/10 & 7/11 | | 15:30-16:30 | | | \$2,520 | \$2,540 | | | STP2 |
| STP9 | 滿 | | 18 | 11,18,25/7 ; 1,8,15,2,29/8 ; 5,12,19,26/9 ; 3,10,17,24,31/10 & 7/11 | | 16:30-17:30 | | | \$2,520 | \$2,540 | | | STP9 |
| STP13 | 滿 | 恆常班 | 18 | 10,17,24,31/7 ; 7,14,21,28/8 ; 4,11,18,25/9 ; 2,9,16,23,30/10 & 6/11 | 六 Sat | 13:00-14:00 | 30人 | 3歲或以上 | \$2,520 | \$2,540 | | 史丹福游泳學校導師 | STP13 |
| STP14 | 滿 | | 18 | 10,17,24,31/7 ; 7,14,21,28/8 ; 4,11,18,25/9 ; 2,9,16,23,30/10 & 6/11 | | 14:00-15:00 | | | \$2,520 | \$2,540 | | | STP14 |
| STP15 | 滿 | | 18 | 10,17,24,31/7 ; 7,14,21,28/8 ; 4,11,18,25/9 ; 2,9,16,23,30/10 & 6/11 | | 15:00-16:00 | | | \$2,520 | \$2,540 | | | STP15 |
| ASTP24 | 滿 | 暑期游泳訓練班 | 13 | 20,22,27,29/7 & 3,5,10,12,17,19,24,26,31/8 | 逢星期二, 四 | 09:30-11:00 | 30人 | 3歲或以上 | \$2,730 | \$2,750 | | 史丹福游泳學校導師 | ASTP24 |
| ASTP25 | 滿 | | 13 | 20,22,27,29/7 & 3,5,10,12,17,19,24,26,31/8 | | 11:00-12:30 | | | \$2,730 | \$2,750 | | | ASTP25 |
| ASTP26 | 滿 | | 13 | 20,22,27,29/7 & 3,5,10,12,17,19,24,26,31/8 | | 14:00-15:30 | | | \$2,730 | \$2,750 | | | ASTP26 |
| ASTP27 | 滿 | | 13 | 20,22,27,29/7 & 3,5,10,12,17,19,24,26,31/8 | | 15:30-17:00 | | | \$2,730 | \$2,750 | | | ASTP27 |
| ASTP34 | 滿 | 暑期游泳訓練班 | 8 | 20,22,27,29/7 & 3,5,10,12/8 | 逢星期二, 四 | 13:30-15:00 | 30人 | 3歲或以上 | \$1,680 | \$1,700 | | 史丹福游泳學校導師 | ASTP34 |
| ASTP35 | 滿 | | 8 | 20,22,27,29/7 & 3,5,10,12/8 | | 15:00-16:30 | | | \$1,680 | \$1,700 | | | ASTP35 |
| ASTP36 | 取消 | | 8 | 取消 | | 16:30-18:00 | | | \$0 | \$0 | | | ASTP36 |

重要事項：開班前3天，不接受報名。 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 | 7,14,21,28/8 | 六 Sat | 10:00-11:30 | 30 | 9歲或以上 | \$480 | \$500 | 李凝姿 | C6 |
| C1 | Grade 1 | 4 | 7,14,21,28/8 | | 11:30-12:30 | | 5歲或以上 | \$440 | \$460 | | C1 |
| 拉丁舞 Latin Dance | | | | | | | | | | | |
| L1 | 中班 | 4 | 6,13,20,27/8 | 五 Fri | 15:30-17:00 | 20 | 6-10歲 | \$480 | \$500 | 飛躍舞蹈學院導師 | L1 |
| L4 | 初班 | 5 | 3,10,17,24,31/8 | 二 Tue | 17:00-18:30 | | | \$600 | \$620 | | L4 |
| L5 | | 4 | 5,12,19,26/8 | 四 Thu | 16:30-18:00 | | | \$480 | \$500 | | L5 |
| L6 | | 4 | 7,14,21,28/8 | 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 | 1,8,15,22,29/8 | 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 | 1,8,15,22,29/8 | | 10:00-11:00 | | 5-7歲 | \$500 | \$520 | | S5 |
| S6 | 幼兒舞蹈班 | | 8月停課 | 四 Thu | 10:15-11:15 | 20 | 3-5歲 | \$0 | \$0 | | S6 |
| S7 | 舞蹈 Play Group | 4 | 5,12,19,26/8 | | 12:15-13:00 | 6 | 18個月-3歲 | \$600 | \$620 | | S7 |
| S8 | 幼兒舞蹈班 | | 8月停課 | | 12:00-13:00 | 20 | 3-5歲 | \$0 | \$0 | | S8 |
| S10 | 兒童民族舞 | 4 | 4,11,18,25/8 | 三 Wed | 20:00-21:00 | 20 | 5-7歲 | \$400 | \$420 | | S10 |
| 排舞 Line Dance | | | | | | | | | | | |
| P1 | 高班 | 5 | 3,10,17,24,31/8 | 二 Tue | 11:00-12:30 | 25 | 12歲或以上 | \$375 | \$395 | 何雪華 | P1 |
| P2 | 中班 | 4 | 5,12,19,26/8 | 四 Thu | 11:00-12:30 | | | \$300 | \$320 | | P2 |
| P3 | 初班 | 5 | 2,9,16,23,30/8 | 一 Mon | 11:00-12:30 | | | \$375 | \$395 | | P3 |
| 凡未滿額之排舞班，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 | 2,9,16,23,30/8 | 一 Mon | 09:00-10:00 | 25 | 12歲或以上 | \$250 | \$270 | 何雪華 | A10 |
| A2 | | 5 | 2,9,16,23,30/8 | | 10:00-11:00 | | | \$250 | \$270 | | A2 |
| A13 | | 5 | 3,10,17,24,31/8 | 二 Tue | 09:00-10:00 | | | \$250 | \$270 | | A13 |
| A14 | | 5 | 3,10,17,24,31/8 | | 10:00-11:00 | | | \$250 | \$270 | | A14 |
| A1 | 初班 | 4 | 5,12,19,26/8 | 四 Thu | 09:00-10:00 | | | \$200 | \$220 | | A1 |
| A3 | | 4 | 5,12,19,26/8 | | 10:00-11:00 | | | \$200 | \$220 | | A3 |
| A4 | | 4 | 5,12,19,26/8 | | 18:30-19:30 | | | \$200 | \$220 | | A4 |
| A5 | | 4 | 5,12,19,26/8 | | 19:30-20:30 | | | \$200 | \$220 | | A5 |
| 香港排舞運動總會導師 | | | | | | | | | | | |
| 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。 | | | | | | | | | | | |
| 爵士舞零基礎班 Jazz Dance (NEW!) | | | | | | | | | | | |
| J1 | 爵士舞零基礎班 | 4 | 4,11,18,25/8 | 三 Wed | 10:00-11:00 | 15 | 6-12歲 | \$400 | \$420 | 香港排舞運動總會導師 | J1 |
| J2 | | 4 | 4,11,18,25/8 | | 11:00-12:00 | | 15歲或以上 | \$400 | \$420 | | J2 |
| J3 | | 4 | 6,13,20,27/8 | 五 Fri | 10:00-11:00 | | 6-12歲 | \$400 | \$420 | | J3 |
| J4 | | 4 | 6,13,20,27/8 | | 11:00-12:00 | | 15歲或以上 | \$400 | \$420 | | J4 |
| * 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。 | | | | | | | | | | | |



芭蕾舞 Ballet

| 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 | 20,22,27,29/7 & 3,5/8 | 二及四 Tue & Thu | 10:00-10:45 | 16 | 2.5 - 4 歲 | \$780 | \$800 | 毛妹芭蕾舞學校導師 | ABB1 |
| ABB2 | | 6 | 20,22,27,29/7 & 3,5/8 | | 11:00-11:45 | 16 | 4.5 - 7 歲 | \$780 | \$800 | | ABB2 |
| ABB3 | | 6 | 10,12,17,19,24,26/8 | | 10:00-10:45 | 16 | 2.5 - 4 歲 | \$780 | \$800 | | ABB3 |
| ABB4 | | 6 | 10,12,17,19,24,26/8 | | 11:00-11:45 | 16 | 4.5 - 7 歲 | \$780 | \$800 | | ABB4 |
| ABB5 | | 6 | 20,22,27,29/7 & 3,5/8 | | 11:45 - 12:30 | 16 | 2.5 - 4 歲 | \$780 | \$800 | | ABB5 |

| 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 |
|------------|----------------|------------|-----------|--------------|-------------------|-------------|-----------|------------------|
|------------|----------------|------------|-----------|--------------|-------------------|-------------|-----------|------------------|

| | | | | | | | |
|-----|---------------|-----|---------------------|---------|----------------------------------|----------------------------------|----------------|
| B2 | Pre - Primary | B2a | 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) | Age 5 or above |
| | | B2b | 15:30-16:15 | Thu (四) | | | |
| | | B2c | 16:45-17:30 | Sat (六) | | | |
| | | B2d | #11:00-11:45 (活動室) | Sun (日) | | | |
| | | B2e | 16:00-16:45 (NEW!!) | Sun (日) | | | |
| B3 | Beginners | | 09:00-09:45 | Sat (六) | \$540 | \$560 | Age 3 or above |
| B4 | | | 16:00-16:45 | Sat (六) | | | |
| B5 | | | 12:00-12:45 (舞蹈館) | 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) | Age 6 or above |
| | | | 15:00-16:00 | Fri (五) | | | |
| | | | 15:00-16:00 | Sat (六) | | | |
| | | | 12:45-13:45 (舞蹈館) | Sun (日) | | | |
| B7 | Grade 1 | | 16:00-17:00 | 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 |
| | | | 09:45-10:45 | Sat (六) | | | |
| | | | #12:45-13:45 (活動室) | Sun (日) | | | |
| B8 | Grade 2 | | 17:00-18:00 | 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 | Fri (五) | | | |
| | | | 10:45-11:45 | Sat (六) | | | |
| | | | #11:45-12:45 (活動室) | Sun (日) | | | |
| B9 | Grade 3 | | 17:15-18:15 | 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) | |
| | | | 18:00-19:00 | Fri (五) | | | |
| | | | 11:45-12:45 | Sat (六) | | | |
| B10 | Grade 4 | | 18:00-19:00 | Tue (二) | \$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) | |
| | | | 17:30-18:30 | Sat (六) | | | |
| | | | 15:00-16:00 | Sun (日) | | | |
| B11 | Grade 5 | | 14:00-15:00 | 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) | |
| | | | 14:00-15:00 | Sun (日) | | | |
| B13 | Major 1 | | 18:15-19:45 | Thu (四) | \$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) | |
| | | | 12:45-14:00 | Sat (六) | | | |
| | | | 10:15-11:30 | Sun (日) | | | |
| B14 | Major 2 | | 18:15-19:45 | Thu (四) | \$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) | |
| | | | 18:30-19:45 | Sat (六) | | | |
| | | | 9:00-10:15 | Sun (日) | | | |

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。