



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
<b>羽毛球 Badminton</b>											
BA2	青少年及成人班	3	6,13,20/12 (27/12停)	一 Mon	18:00-20:00	16	9歲或以上	\$375	\$395	官惠慈/王俊迪	BA2
BA4		5	3,10,17,24,31/12	五 Fri	11:00-13:00		12歲或以上	\$475	\$495	余自明	BA4
BA7		5	2,9,16,23,30/12	四 Thu	18:00-19:30		9歲或以上	\$700	\$720	許寶田	BA7
BA10	技術改良班	5	2,9,16,23,30/12		19:30-21:30		13歲或以上	\$775	\$795		BA10

<b>羽毛球種籽計劃</b>											
BAS01A	入門訓練	3	4,11,18/12 (25/12停)	六 Sat	12:00-13:00	28	5-18歲	\$270	\$290	 香港羽毛球總會註冊教練	BAS01A
BAS02A	初級訓練	3	4,11,18/12 (25/12停)		13:00-15:00		9-18歲	\$360	\$380		BAS02A
BAS03A	中級訓練	3	4,11,18/12 (25/12停)		10:00-12:00		12歲以上	\$390	\$410		BAS03A
BAS01B	入門訓練	2	12,19/12 (5/12&26/12停)	日 Sun	10:00-11:00	28	5-18歲	\$180	\$200		BAS01B
BAS01C		2	12,19/12 (5/12&26/12停)		09:00-10:00	28	5-18歲	\$180	\$200		BAS01C
BAS02B	初級訓練	2	12,19/12 (5/12&26/12停)		11:00-13:00	28	9-18歲	\$240	\$260		BAS02B

<b>網球 Tennis</b>											
T1	青少年網球進階班	8	1,8,15,22,29/11 & 6,13,20/12	一 Mon	17:00-19:00	12	需經教練評核	\$1,440	\$1,540	 合辦網球學院教練	T1
T2	青少年網球中班	7	17,24/11 & 1,8,15,22, 29/12 (3,10/11 舊生補堂)	三 Wed	17:00-19:00	16人 (低於4人不開班)	10-17歲	\$1,260	\$1,360		T2
T3	兒童網球班	5	19,26/11 & 3,10,17/12 (5,12/11 舊生補堂)	五 Fri	17:00-19:00		6-10歲	\$900	\$1,000		T3
T4	青少年網球初級班	5	19,26/11 & 3,10,17/12 (5,12/11 舊生補堂)	五 Fri	17:00-19:00		10-17歲	\$900	\$1,000		T4
T5	青少年網球初級班	6	13,20,27/11 & 4,11,18/12 (6/11 舊生補堂)	六 Sat	18:00-20:00		6-17歲	\$1,080	\$1,180		T5
T7	幼兒室內小型網球班	8	1,8,15,22,29/11 & 6,13,20/12	一 Mon	16:30-18:00	8	5-7歲	\$1,200	\$1,300		T7
T9	<b>NEW</b> 成人網球 <b>中班</b>	9	3,10,17,24/11 & 1,8,15,22, 29/12	三 Wed	20:00-22:00	8	18 - 65歲	\$3,060	\$3,160		T9
T15	成人網球初班	8	1,8,15,22, 29/11 & 6,13,20/12	一 Mon	21:00-23:00	6	18歲以上	\$2,720	\$2,820		T15

<b>籃球 Basketball</b>											
R1	青少年班	4	1,8,15,29/12 (22/12停)	三 Wed	17:00-19:00	20	12-17歲	\$760	\$780	 香港籃球總會註冊教練	R1
R2	兒童班	5	3,10,17,24,31/12	五 Fri	17:00-19:00		9-13歲	\$950	\$970		R2
R3	幼童班	2	12,19/12 (5/12&26/12停)	日 Sun	15:00-16:00	8	5-8歲	\$320	\$340		R3
R4		2	12,19/12 (5/12&26/12停)		16:00-17:00			\$320	\$340		R4
R5		4	1,8,15,29/12 (22/12停)	三 Wed	16:00-17:00			\$640	\$660		R5
R6	兒童班	4	1,8,15,29/12 (22/12停)		14:00-16:00	20	9-13歲	\$760	\$780		R6

<b>健球 Kin-Ball</b>											
KB1	青少年班	2	12,19/12 (5/12&26/12停)	日 Sun	13:00-15:00	24	14歲或以上	\$150	\$170	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
<b>足球 Football</b>											
FB2	星期五班恆常班	5	3,10,17, 24 & 31/12	五 Fri	17:00-18:30	40	3-12歲以下	\$650	\$670	 香港足球總會註冊教練	FB2
FB3	星期六恆常上午班	4	4,11,18 & 25/12	六 Sat	09:00-10:30			\$520	\$540		FB3
FB1	星期六恆常下午班	4	4,11,18 & 25/12	六 Sat	16:30-18:00			\$520	\$540		FB1
FB4	星期三班恆常班	5	1,8,15,22 & 29/12	三 Wed	18:00-19:30			\$650	\$670		FB4
FB7	星期一室內足球班	4	6,13,20 & 27/12	一 Mon	16:30-17:45	18	5-8歲	\$640	\$660		FB7
<b>欖球 Rugby</b>											
RBM	兒童班	5	3,10,17, 24 & 31/12	五 Fri	17:00-18:30	30人,最少10人才開班	4-11歲	\$150	\$170	香港欖球總會註冊教練	RBM
RBY	青少年班	4	7,14,21 & 28/12	二 Tue	18:00-19:30		12-17歲	\$120	\$140		RBY
<b>乒乓球 Table-Tennis</b>											
TT2	入門班	5	2,9,16,23,30/12	四 Thu	17:00-19:00	20	5-17歲	\$900	\$920	中國香港乒乓球學校導師	TT2
TT3		5	2,9,16,23,30/12		14:00-16:00			\$900	\$920		TT3
TT4		5	1,8,15,22,29/12	三 Wed	14:00-16:00			\$900	\$920		TT4
TT10		3	4,11,18/12 (25/12停)	六 Sat	17:30-19:30			\$540	\$560		TT10
TT5	幼童班	3	6,13,20/12 (27/12停)	一 Mon	09:00-10:00	6	3-7歲	\$360	\$380		TT5
TT6		3	6,13,20/12 (27/12停)		10:00-11:00			\$360	\$380		TT6
TT7		5	1,8,15,22,29/12	三 Wed	09:00-10:00			\$600	\$620		TT7
TT8		5	1,8,15,22,29/12		10:00-11:00			\$600	\$620		TT8
<b>器械健體 Fitness Exercise</b>											
F1	 器械健體	9	3,7,10,14,17,21,24,28,31/12	二及五 Tue&Fri	20:30-21:30	20	16歲或以上	\$270	\$290	宋國文	F1
F2		9	2,7,9,14,16,21,23,28,30/12	二及四 Tue&Thu	14:30-15:30			\$270	\$290		F2
F3		3	5,12,19/12 (26/12停)	日 Sun	10:30-11:30			\$120	\$140	 郁靜英	F3
F11	婦女健體班	9	2,7,9,14,16,21,23,28,30/12	二及四 Tue&Thu	9:00-10:30			\$120	\$140		F11
F12		9	2,7,9,14,16,21,23,28,30/12		10:30-12:00			\$120	\$140		F12
F13	清晨健體班	8	3,6,10,13,17,20,24,31/12 (27/12停)	一及五 Mon&Fri	9:00-10:30			\$120	\$140		本會健身導師
F14		8	3,6,10,13,17,20,24,31/12 (27/12停)		10:30-12:00	\$120	\$140	F14			
F15		8	1,4,8,11,15,18,22,29/12 (25/12停)	三及六 Wed&Sat	9:00-10:30	\$120	\$140	F15			
F16		8	1,4,8,11,15,18,22,29/12 (25/12停)		10:30-12:00	\$120	\$140	F16			
<b>跆拳道 Taekwondo</b>											
TK1	兒童班	4	3,10,17,31/12 (24/12停)	五 Fri	19:00-20:30	50	6-13歲	\$200	\$220	 香港跆拳道正道館教練	TK1
TK2	成人班	4	3,10,17,31/12 (24/12停)		20:30-22:00		14歲或以上	\$200	\$220		TK2
TK3	跆拳道班	3	5,12,19/12 (26/12停)	日 Sun	09:30-11:00	20	6歲或以上	\$150	\$170		TK3
<b>空手道 Karate</b>											
KO1	入門班	3	5,12,19/12 (26/12停)	日 Sun	11:00-12:30	25	5歲或以上	\$270	\$290	沖繩剛柔流空手道協會	KO1
KO2	幼兒班	3	5,12,19/12 (26/12停)		13:00-14:30		3-5歲	\$270	\$290		KO2
KO3	入門班	3	5,12,19/12 (26/12停)		15:30-17:00		5歲或以上	\$270	\$290		KO3
KO4		3	5,12,19/12 (26/12停)		09:30-11:00			\$270	\$290		KO4
KO5		3	4,11,18/12 (25/12停)	六 Sat	15:30-17:00			\$270	\$290		KO5
KO6		5	1,8,15,22,29/12	三 Wed	16:30-18:00			\$450	\$470		KO6
<b>武術 Wushu</b>											
WS1	初班	4	5,12,26,19/12 (26/12正常上課)	日 Sun	17:00-18:00	20	4歲或以上	\$500	\$520	中國武術海外訓練學院導師	WS1
WS2	高班	4	5,12,26,19/12 (26/12正常上課)		18:00-19:00			20	\$500		\$520
<b>白眉功夫 Pak Mei Kung Fu</b>											
WS5	白眉拳班	3	6,13,20/12 (27/12停)	一 Mon	20:00-21:30	20	6歲或以上	\$339	\$359	嚴少強師傅	WS5
<b>詠春 Wing Chun</b>											
W1	成人詠春班	3	6,13,20/12 (27/12停)	一 Mon	20:00-21:30	30	16歲或以上	\$375	\$395	詠春梁錦棠國術中心	W1
W2	兒童詠春班	3	4,11,18/12 (25/12停)	六 Sat	11:30-13:00		6-15歲	\$375	\$395		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。



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	
<b>花式跳繩 Rope Skipping</b>												
RS1	花式跳繩 (初階班)	3	4,11,18/12 (25/12停)	六 Sat	17:00-18:00	20	5-12歲	\$300	\$320	中國香港跳繩 體育聯合會教練	RS1	
RS2	花式跳繩 (興趣班)	3	4,11,18/12 (25/12停)		14:00-15:00	20		\$300	\$320		RS2	
<b>競技體操 Artistic Gymnastics</b>												
G1	 幼兒初班	3	14,21,28/12 (7/12舊生補堂)	二 Tue	15:00-16:30	25	3-5歲	\$495	\$515	Smartie Sport Company	G1	
G2		5	2,9,16,23,30/12	四 Thu	15:00-16:30			\$825	\$845		G2	
G3		5	3,10,17,24,31/12	五 Fri	14:00-15:30			\$825	\$845		G3	
G8		3	4,11,18/12 (25/12停)	六 Sat	15:00-16:30	18	\$495	\$515	G8			
G4		3	4,11,18/12 (25/12停)		09:00-10:30	25	\$495	\$515	G4			
G9		 兒童初班	3	4,11,18/12 (25/12停)	六 Sat	15:00-16:30	12	5歲或以上	\$495	\$515	Smartie Sport Company	G9
G5			3	14,21,28/12 (7/12舊生補堂)	二 Tue	16:30-18:00	25	5歲或以上	\$495	\$515		G5
G6			5	3,10,17,24,31/12	五 Fri	15:30-17:00			\$825	\$845		G6
G7			3	4,11,18/12 (25/12停)	六 Sat	10:30-12:00			\$495	\$515		G7
G10			 兒童中班	5	2,9,16,23,30/12	四 Thu	16:30-18:00	導師指定學員	\$825	\$845		Smartie Sport Company
G11		3		4,11,18/12 (25/12停)	六 Sat	16:30-18:00	\$495		\$515	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)												
<b>藝術體操 Rhythmic Gymnastics</b>												
AG2	入門訓練	3	4,11,18/12 (25/12停)	六 Sat	18:00-20:00	18	5歲或以上	\$660	\$660	Smartie Sport Company	AG2	
<b>成人體操 Adult Gymnastics</b>												
AG3	成人班	3	4,11,18/12 (25/12停)	六 Sat	18:00-20:00	12	18歲或以上	\$900	\$0	Smartie Sport Company	AG3	
<b>彈網 Trampoline</b>												
E8	 兒童彈網班	4	7,14,21,28/12	二 Tue	15:30-17:00	18	5歲或以上	\$660	\$680	Smartie Sport Company	E8	
E1		3	14,21,28/12 (7/12舊生補堂)		17:00-18:30			\$495	\$515		E1	
E2		3	14,21,28/12 (7/12舊生補堂)		18:30-20:00			\$495	\$515		E2	
E3		3	4,11,18/12 (25/12停)	六 Sat	09:00-10:30	\$495	\$515	E3				
E4		3	4,11,18/12 (25/12停)		10:30-12:00	\$495	\$515	E4				
E5		3	4,11,18/12 (25/12停)		15:00-16:30	\$495	\$515	E5				
E6		3	4,11,18/12 (25/12停)		16:30-18:00	12	3歲以上	\$495	\$515	E6		
<b>成人彈網 Adult Trampoline</b>												
E7	成人班	4	7,14,21,28/12	二 Tue	18:00-20:00	12	18歲或以上	\$880	\$900	Smartie Sport Company	E7	
<b>精英班 Elite Gymnastics</b>												
TPSA1	男子精英體操	3	14,21,28/12 (7/12舊生補堂)	二 Tue	18:00-20:00	20	導師指定學員	\$600	---	Smartie Sport Company	TPSA1	
TPSA2	女子精英體操	3	14,21,28/12 (7/12舊生補堂)	二 Tue	18:00-20:00			\$600	---		TPSA2	
<b>精英班 Elite Trampoline</b>												
TPSA 4	精英彈網	4	7,14,21,28/12	二 Tue	18:00-20:00	18	導師指定學員	\$800	---	Smartie Sport Company	TPSA 4	
TPSA 6		3	4,11,18/12 (25/12停)	六 Sat				\$600	---		TPSA 6	
<b>足毬 Shuttlecock</b>												
SHC1	初階班	4	7,14,21,28/12	二 Tue	20:00-21:00	24	6歲或以上	\$300	\$320	翺昇體育會	SHC1	
SHC2		4	7,14,21,28/12	二 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
<b>瑜伽 Yoga</b>												
Y5	瑜伽 Yoga	3	6,13,20/12 (27/12停)	一 Mon	08:00-09:00	25	12歲或以上	\$195	\$215	---	李玉芳	Y5
Y6		3	6,13,20/12 (27/12停)		09:00-10:30			\$210	\$230	---		Y6
Y14		3	6,13,20/12 (27/12停)		10:30-12:00			\$210	\$230	---		Y14
Y11		3	6,13,20/12 (27/12停)		18:30-20:00			\$240	\$260	---	蔡月蘭	Y11
Y9		3	6,13,20/12 (27/12停)	20:00-21:30	\$240	\$260		---	Y9			
Y19		4	7,14,21,28/12	二 Tue	09:00-10:30	28		\$360	\$380	\$120	洪梅	Y19
Y17		4	7,14,21,28/12		10:30-12:00			\$360	\$380	\$120		Y17
Y1		10	1,3,8,10,15,17,22,24,29,31/12	三及五 Wed&Fri	08:00-09:00	25		\$500	\$520	\$70	歐陽麗娟	Y1
Y2		10	1,3,8,10,15,17,22,24,29,31/12		09:00-10:30			\$600	\$620	\$80		Y2
Y12		10	1,3,8,10,15,17,22,24,29,31/12		10:30-12:00			\$900	\$920	\$120	洪梅	Y12
Y7		5	1,8,15,22,29/12	三 Wed	18:30-20:00	35		\$400	\$420	---	蔡月蘭	Y7
Y8		5	1,8,15,22,29/12		20:00-21:30			\$400	\$420	---		Y8
Y22		5	2,9,16,23,30/12	四 Thu	09:00-10:30	25		\$350	\$370	---	李玉芳	Y22
Y21		5	2,9,16,23,30/12		10:30-12:00			\$450	\$470	\$120		洪梅
Y15		3	4,11,18/12 (25/12停)	六 Sat	14:00-15:30	28		\$300	\$320	\$135	Y15	

<b>普拉提 Pilates</b>												
PY3	基礎初班	4	7,14,21,28/12	一 Tue	19:00-21:00	35	12歲以上	\$480	\$500	\$150	李夏妹	PY3

<b>伸展運動 Stretching Exercises</b>												
SE4	伸展健體初班	4	7,14,21,28/12	二 Tue	09:00-10:30	12	12歲以上	\$320	\$340	\$110	陳麗媚	SE4
SE7		4	7,14,21,28/12		10:30-12:00			\$320	\$340	\$110		SE7
SE8		5	2,9,16,23,30/12	四 Thu	15:00-16:30			\$400	\$420	\$110		SE8

<b>游泳 Swimming :</b>												
STP3	恆常班	17	暫停收生至明年3月	六 Sat	12:30-13:30	30人	3歲或以上	\$0	\$0		史丹福游泳 學校導師	STP3
STP16		17	暫停收生至明年3月		13:30-14:30			\$0	\$0			STP16
STP4		17	暫停收生至明年3月		14:30-15:30			\$0	\$0			STP4
STP17		17	暫停收生至明年3月		15:30-16:30			\$0	\$0			STP17
STP5		17	暫停收生至明年3月		16:30-17:30			\$0	\$0			STP5
STP6		17	暫停收生至明年3月		17:30-18:30			\$0	\$0			STP6
STP7	恆常班	17	暫停收生至明年3月	日 Sun	08:30-09:30	30人	3歲或以上	\$0	\$0		史丹福游泳 學校導師	STP7
STP1		17	暫停收生至明年3月		14:30-15:30			\$0	\$0			STP1
STP2		17	暫停收生至明年3月		15:30-16:30			\$0	\$0			STP2
STP9		17	暫停收生至明年3月		16:30-17:30			\$0	\$0			STP9
STP13	恆常班	16	暫停收生至明年3月	六 Sat	13:00-14:00	30人	3歲或以上	\$0	\$0		史丹福游泳 學校導師	STP13
STP14		16	暫停收生至明年3月		14:00-15:00			\$0	\$0			STP14
STP15		16	暫停收生至明年3月		15:00-16:00			\$0	\$0			STP15

**重要事項: 1) 開班前4天, 不接受報名。2) 留意各班的上課地點。** 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	
<b>中國舞 Chinese Dance</b>												
C6	Grade 7	3	4,11,18/12 (25/12停)	六 Sat	08:30-10:00	30	10歲或以上	\$360	\$380	李凝姿	C6	
C5	Grade 5	3	4,11,18/12 (25/12停)		10:00-11:30		9歲或以上	\$345	\$365		C5	
C1	Grade 2	3	4,11,18/12 (25/12停)		11:30-12:30		5歲或以上	\$330	\$350		C1	
<b>拉丁舞 Latin Dance</b>												
L1	中班	4	3,10,17,24/12 (31/12停)	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	7,14,21,28/12	一 Tue	17:00-18:00			\$400	\$420		L4	
L6		3	4,11,18/12 (25/12停)	六 Sat	12:30-13:30			\$300	\$320		L6	
<b>舞蹈技巧班 Dance Skills</b>												
S4	兒童爵士舞初班	3	5,12,19/12 (26/12停)	日 Sun	09:00-10:00	20	3-5歲	\$300	\$320	鍾家欣	S4	
S5	兒童爵士舞中班	3	5,12,19/12 (26/12停)		10:00-11:00		5-7歲	\$300	\$320		S5	
S6	幼兒舞蹈班	5	2,9,16,23,30/12	四 Thu	10:15-11:15	20	3-5歲	\$500	\$520		S6	
S7	舞蹈 Play Group	5	2,9,16,23,30/12		11:15-12:00	6	18個月-3歲	\$750	\$770		S7	
S8	幼兒舞蹈班	5	2,9,16,23,30/12		12:00-13:00	20	3-5歲	\$500	\$520		S8	
S10	兒童民族舞	5	1,8,15,22,29/12	三 Wed	20:00-21:00	20	5-7歲	\$500	\$520		S10	
<b>排排舞 Line Dance</b>												
P1	高班	4	7,14,21,28/12	二 Tue	11:00-12:30	25	12歲或以上	\$300	\$320	何雪華	P1	
P2	中班	5	2,9,16,23,30/12	四 Thu	11:00-12:30			\$375	\$395		P2	
P3	初班	3	6,13,20/12 (27/12停)	一 Mon	11:00-12:30			\$225	\$245		P3	
凡未滿額之排排舞班，均歡迎有興趣人士即場繳費參加，每次收費\$110。												
<b>健體舞 Aerobic Dance</b>												
A10		3	6,13,20/12 (27/12停)	一 Mon	09:00-10:00	25	12歲或以上	\$150	\$170	何雪華	A10	
A2		3	6,13,20/12 (27/12停)		10:00-11:00			\$150	\$170		A2	
A13		初班	4	7,14,21,28/12	二 Tue			09:00-10:00	\$200		\$220	A13
A14			4	7,14,21,28/12				10:00-11:00	\$200		\$220	A14
A1	初班	5	2,9,16,23,30/12	四 Thu	09:00-10:00			\$250	\$270		A1	
A3		5	2,9,16,23,30/12		10:00-11:00			\$250	\$270		A3	
A4		5	2,9,16,23,30/12		18:30-19:30	\$500	\$520	A4				
A5		5	2,9,16,23,30/12		19:30-20:30	\$500	\$520	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。												
<b>爵士舞零基礎班 Jazz Dance</b>												
J1	爵士舞零基礎班	5	1,8,15,22,29/12	三 Wed	10:00-11:00	15	6-12歲	\$500	\$520	香港排舞運動總會導師	J1	
J2		5	1,8,15,22,29/12		11:00-12:00		15歲或以上	\$500	\$520		J2	
J3		5	3,10,17,24,31/12	五 Fri	10:00-11:00		6-12歲	\$500	\$520		J3	
J4		5	3,10,17,24,31/12		11:00-12:00		15歲或以上	\$500	\$520		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。												



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
<b>芭蕾舞 Ballet</b>								
B1	Beginners	09:00-09:45	Sat (六)	\$540	\$560	20	Age 3 or above	
B2		15:30-16:15						
B3		09:45-10:30 (舞蹈室)						
B4		12:15-13:00 (活動室)	Sun (日)					
B5	Pre - Primary	B5a 12:45-13:30	Sat (六)	\$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	
		B5b 09:00-09:45 (舞蹈室)						
		B5c 16:15-17:00 (活動室)	Sun (日)					
	Beginners / Pre - Primary	B5d 15:15-16:00	Tue (二)					
B6	Primary	B6a 16:00-17:00	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	
		B6b 15:30-16:30	Thu (四)					
		B6c 09:45-10:45	Sat (六)					
		B6d 13:30-14:30						
		B6e 16:15-17:15						
		B6f 11:00-12:00 (活動室)	Sun (日)					
B7	Grade 1	16:30-17:30	Thu (四)	\$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)			
		15:00-16:00	Fri (五)					
		14:30-15:30	Sat (六)					
		13:00-14:00 (活動室)	Sun (日)					
B8	Grade 2	16:00-17:00	Fri (五)	\$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)			
		10:45-11:45	Sat (六)					
		13:00-14:00 (活動室)	Sun (日)					
B9	Grade 3	17:00-18:00	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)			
		17:00-18:00	Fri (五)					
		12:00-13:00 (活動室)	Sun (日)					
B10	Grade 4	17:30-18:30	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)					
B11	Grade 5	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)			
		17:15-18:15	Sat (六)					
		15:15-16:15 (活動室)	Sun (日)					
B12	Grade 6	14:15-15:15	Sun (日)	\$1,400(1星期2堂)	\$1,420(1星期2堂)			
		18:15-19:30	Sat (六)					
B13	Major 1	18:15-19:30	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)			
		10:30-11:45	Sun (日)					
		18:30-20:00	Thu (四)					
B14	Major 2	18:30-20:00	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)			
		19:30-21:00	Sat (六)					
		9:00-10:30	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。								