

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	16,23,30/5 (2,9/5停)	一 Mon	18:00-20:00	16	9歲或以上	\$390	\$410	官惠慈/王俊迪	BA2
BA4		4	6,13,20,27/5	五 Fri	11:00-13:00		12歲或以上	\$380	\$400	余自明	BA4
BA7		4	5,12,19,26/5	四 Thu	18:00-19:30		9歲或以上	\$560	\$580	許寶田	BA7
BA10		技術改良班	4	5,12,19,26/5			19:30-21:30	13歲或以上	\$620		\$640

羽毛球種籽計劃

BAS01A	入門訓練	4	7,14,21,28/5	六 Sat	12:00-13:00	28	5-18歲	\$380	\$400	香港羽毛球總會註冊教練	BAS01A
BAS02A	初級訓練	4	7,14,21,28/5		13:00-15:00		9-18歲	\$500	\$520		BAS02A
BAS03A	中級訓練	4	7,14,21,28/5		10:00-12:00		12歲以上	\$540	\$560		BAS03A
BAS01B	入門訓練	3	15,22,29/5 (1,8/5停)	日 Sun	10:00-11:00	28	5-18歲	\$285	\$305		BAS01B
BAS01C		3	15,22,29/5 (1,8/5停)		09:00-10:00		5-18歲	\$285	\$305		BAS01C
BAS02B	初級訓練	3	15,22,29/5 (1,8/5停)		11:00-13:00	28	9-18歲	\$375	\$395		BAS02B

網球 Tennis

T1	青少年網球進階班	0	收生日期, 5月尾公佈	一 Mon	17:00-19:00	0	需經教練評核	\$0	\$0	合辦網球學院教練	T1
T2	青少年網球中班	0	收生日期, 5月尾公佈	三 Wed	17:00-19:00	16人 (低於4人不開班)	10-17歲	\$0	\$0		T2
T3	兒童網球班	0	收生日期, 5月尾公佈	五 Fri	17:00-19:00		6-10歲	\$0	\$0		T3
T4	青少年網球初級班	0	收生日期, 5月尾公佈	五 Fri	17:00-19:00		10-17歲	\$0	\$0		T4
T5	青少年網球初級班	0	收生日期, 5月尾公佈	六 Sat	18:00-20:00		6-17歲	\$0	\$0		T5
T7	幼兒室內小型網球班	0	收生日期, 5月尾公佈	一 Mon	16:30-18:00	8	5-7歲	\$0	\$0		T7
T9	NEW 成人網球 <b>中班</b>	0	收生日期, 5月尾公佈	三 Wed	20:00-22:00	8	18 - 65歲	\$0	\$0		T9
T15	成人網球初班	0	收生日期, 5月尾公佈	一 Mon	21:00-23:00	6	18歲以上	\$0	\$0		T15

籃球 Basketball

R1	青少年班	4	4,11,18,25/5	三 Wed	17:00-19:00	20-23	12-17歲	\$760	\$780	蔡駿賢教練	R1	
R2	兒童班	4	6,13,20,27/5	五 Fri	17:00-19:00		9-13歲	\$760	\$780		R2	
R3	幼童中階班	3	15,22,29/5 (1,8/5停)	日 Sun	15:00-16:00	8-10	5-8歲	\$480	\$500	蔡駿賢教練 / 其他合資格教練	R3	
R4		3	15,22,29/5 (1,8/5停)		16:00-17:00			\$480	\$500		R4	
R5		4	4,11,18,25/5	三 Wed	16:00-17:00			\$640	\$660		蔡駿賢教練	R5
R6		兒童班	4	4,11,18,25/5	14:00-16:00			\$760	\$780			R6
R10	幼童初階班	3	15,22,29/5 (1,8/5停)	日 Sun	08:00-09:00	8-10	5-8歲	\$480	\$500	R10		

健球 Kin-Ball


KB1	青少年班	3	15,22,29/5 (1,8/5停)	日 Sun	13:00-15:00	24	14歲或以上	\$225	\$245	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>															
FB2a	星期五班恆常班A班	4	6,13,20 & 27/5	五 Fri	17:00-18:30	先到先得	3-12歲以下	\$520	\$540		FB2a				
FB2b	NEW 星期五班恆常班 B班	4	取消	五 Fri	18:30-20:00		3-12歲以下	\$0	\$0		FB2b				
FB3	星期六恆常班上午班	4	7,14,21 & 28/5	六 Sat	9:00-10:30		3-12歲以下	\$520	\$540		FB1				
FB1	星期六恆常班下午班	4	7,14,21 & 28/5	六 Sat	16:30-18:00		3-12歲以下	\$520	\$540		FB1				
FB8a	NEW 星期日上午班A班	5	取消	日 Sun	09:00-10:15		4-6歲以下	\$0	\$0		FB8a				
FB8b	NEW 星期日下午班 B班	5	取消	日 Sun	10:30-11:45		7-8歲以下	\$0	\$0		FB8b				
FB9	NEW 星期二下午班	5	取消	二 Tue	18:00-19:30		3-12歲以下	\$0	\$0		FB9				
FB7	星期一室內足球班	5	2,9,16,23 & 30/5	一 Mon	16:30-17:45		5-8歲	\$800	\$820		FB7				
<b>欖球 Rugby</b>															
RBM	兒童班	0	暫停收生	二 Tue	18:00-19:30	30人,最少10人才開班	4-11歲	\$0	\$20	香港欖球總會註冊教練	RBM				
RBY	青少年班	0	暫停收生	二 Tue	17:00-18:30		12-17歲	\$0	\$20		RBY				
<b>乒乓球 Table-Tennis</b>															
TT2	入門班	4	5,12,19,26/5	四 Thu	17:00-19:00	20	5-17歲	\$720	\$740	中國香港乒乓學校導師	TT2				
TT3		4	5,12,19,26/5		14:00-16:00			\$720	\$740		TT3				
TT4		4	4,11,18,25/5	三 Wed	14:00-16:00			\$720	\$740		TT4				
TT10		4	7,14,21,28/5	六 Sat	17:30-19:30			\$720	\$740		TT10				
TT5	幼童班	3	16,23,30/5 (2,9/5停)	一 Mon	09:00-10:00	6	3-7歲	\$360	\$380		TT5				
TT6		3	16,23,30/5 (2,9/5停)		10:00-11:00			\$360	\$380		TT6				
TT7		4	4,11,18,25/5	三 Wed	09:00-10:00			\$480	\$500		TT7				
TT8		4	4,11,18,25/5		10:00-11:00			\$480	\$500		TT8				
<b>器械健體 Fitness Exercise</b>															
F1	 器械健體	9	3,6,10,13,17,20,24,27,31/5	二及五 Tue&Fri	20:30-21:30	20	16歲或以上	\$270	\$290	宋國文	F1				
F2		9	3,5,10,12,17,19,24,26,31/5	二及四 Tue&Thu	14:30-15:30			\$270	\$290		F2				
F3		3	15,22,29/5 (1,8/5停)	日 Sun	10:30-11:30			\$120	\$140		F3				
F11	婦女健體班	9	3,5,10,12,17,19,24,26,31/5	二及四 Tue&Thu	9:00-10:30			20	16歲或以上	\$120	\$140	 郝靜英	F11		
F12		9	3,5,10,12,17,19,24,26,31/5		10:30-12:00					\$120	\$140		F12		
F13	清晨健體班	7	6,13,16,20,23,27,30/5 (2,9/5停)	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		7	6,13,16,20,23,27,30/5 (2,9/5停)		10:30-12:00							\$120	\$140		F14
F15		8	4,7,11,14,18,21,25,28/5	三及六 Wed&Sat	9:00-10:30							\$120	\$140		F15
F16		8	4,7,11,14,18,21,25,28/5		10:30-12:00							\$120	\$140		F16
<b>跆拳道 Taekwondo</b>															
TK1	兒童班	4	6,13,20,27/5	五 Fri	19:00-20:30	50	6-13歲					\$200	\$220		TK1
TK2	成人班	4	6,13,20,27/5		20:30-22:00		14歲或以上					\$200	\$220		TK2
TK3	跆拳道班	3	15,22,29/5 (1,8/5停)	日 Sun	09:30-11:00	20	6歲或以上	\$150	\$170			香港跆拳道正道館教練	TK3		
<b>空手道 Karate</b>															
KO1	入門班	3	15,22,29/5 (1,8/5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	15,22,29/5 (1,8/5停)		13:00-14:30		\$270	\$290	KO2						
KO3	形班	3	15,22,29/5 (1,8/5停)		15:30-17:00		\$270	\$290	KO3						
KO4	入門班	3	15,22,29/5 (1,8/5停)		09:30-11:00		\$270	\$290	KO4						
KO5		4	7,14,21,28/5		六 Sat		15:30-17:00	\$360	\$380		KO5				
KO6	組手班	4	4,11,18,25/5		三 Wed		16:30-18:00	\$360	\$380		KO6				
<b>武術 Wushu</b>															
WS1	初班	5	1,8,15,22,29/5	日 Sun	17:00-18:00	20	4歲或以上	\$625	\$645	中國武術海外訓練學院導師	WS1				
WS2	高班	5	1,8,15,22,29/5		18:00-19:00			\$625	\$645		WS2				
<b>白眉功夫 Pak Mei Kung Fu</b>															
WS5	白眉拳班	3	16,23,30/5 (2,9/5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	16,23,30/5 (2,9/5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	4	7,14,21,28/5	六 Sat	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。

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

RS1	花式跳繩 (初階班)	4	7,14,21,28/5	六 Sat	17:00-18:00	20	5-12歲	\$400	\$420	中國香港跳繩 體育聯合會教練	RS1
RS2	花式跳繩 (興趣班)	4	7,14,21,28/5		14:00-15:00	20		\$400	\$420		RS2

競技體操 Artistic Gymnastics

G1	 幼兒初班  兒童初班  兒童中班	5	3,10,17,24,31/5	二 Tue	15:00-16:30	25	3-5歲	\$870	\$890	Smartie Sport Company	G1
G2		4	5,12,19,26/5	四 Thu	15:00-16:30			\$696	\$716		G2
G3		4	6,13,20,27/5	五 Fri	14:00-15:30	\$696	\$716	G3			
G8		4	7,14,21,28/5	六 Sat	15:00-16:30	25	\$696	\$716	G8		
G4		4	7,14,21,28/5		09:00-10:30	\$696	\$716	G4			
G9		4	7,14,21,28/5	六 Sat	16:30-18:00	16	5歲或以上	\$696	\$716	Smartie Sport Company	G9
G5		5	3,10,17,24,31/5	二 Tue	16:30-18:00	25	5歲或以上	\$870	\$890		G5
G6		4	6,13,20,27/5	五 Fri	15:30-17:00			\$696	\$716		G6
G7		4	7,14,21,28/5	六 Sat	10:30-12:00	\$696	\$716	G7			
G10		4	5,12,19,26/5	四 Thu	16:30-18:00	導師指定學員	\$696	\$716	G10		
G11		4	7,14,21,28/5	六 Sat	16:30-18:00		\$696	\$716	G11		

\* 學滿3個月需穿體操衣上課。(如需購買可向教練查詢)

彈網 Trampoline

E8	 兒童彈網班	5	3,10,17,24,31/5	二 Tue	15:30-17:00	18	5歲或以上	\$870	\$890	Smartie Sport Company	E8
E1		5	3,10,17,24,31/5		17:00-18:30			\$870	\$890		E1
E2		5	3,10,17,24,31/5		18:30-20:00			\$870	\$890		E2
E3		4	7,14,21,28/5	六 Sat	09:00-10:30	\$696	\$716	E3			
E4		4	7,14,21,28/5		10:30-12:00	\$696	\$716	E4			
E5		4	7,14,21,28/5		15:00-16:30	\$696	\$716	E5			
E6		4	7,14,21,28/5		16:30-18:00	18	3歲以上	\$696	\$716	E6	

成人彈網 Adult Trampoline

E7	成人班	5	3,10,17,24,31/5	二 Tue	18:00-20:00	12	18歲或以上	\$1,160	\$1,180	Smartie Sport Company	E7
----	-----	---	-----------------	----------	-------------	----	--------	---------	---------	-----------------------	----

精英班 Elite Gymnastics

TPSA1	男子精英體操	5	3,10,17,24,31/5	二 Tue	18:00-20:00	20	導師指定學員	\$1,060	---	Smartie Sport Company	TPSA1
TPSA2	女子精英體操	5	3,10,17,24,31/5	二 Tue	18:00-20:00			\$1,060	---		TPSA2

精英班 Elite Trampoline

TPSA 4	精英彈網	5	3,10,17,24,31/5	二 Tue	18:00-20:00	18	導師指定學員	\$1,060	---	Smartie Sport Company	TPSA 4
TPSA 6		4	7,14,21,28/5	六 Sat				\$848	---		TPSA 6

足毬 Shuttlecock

SHC1	初階班	5	3,10,17,24,31/5	二 Tue	20:00-21:00	24	6歲或以上	\$375	\$395	翱昇體育會	SHC1
SHC2		5	3,10,17,24,31/5	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月份停課	一 Mon	08:00-09:00	25	12歲或以上	\$0	\$0	---	李玉芳	Y5
Y6			5月份停課		09:00-10:30			\$0	\$0	---		Y6
Y14			5月份停課		10:30-12:00			\$0	\$0	---		Y14
Y11		3	16,23,30/5 (2,9/5停)	二 Tue	18:30-20:00	35		\$240	\$260	---	蔡月蘭	Y11
Y9		3	16,23,30/5 (2,9/5停)		20:00-21:30			\$240	\$260	---		Y9
Y19		5	3,10,17,24,31/5	二 Tue	09:00-10:30	28		\$450	\$470	\$120	洪梅	Y19
Y17		5	3,10,17,24,31/5		10:30-12:00			\$450	\$470	\$120		Y17
Y1		8	4,6,11,13,18,20,25,27/5	三及五 Wed&Fri	08:00-09:00	25		\$400	\$420	\$70	歐陽麗娟	Y1
Y2		8	4,6,11,13,18,20,25,27/5		09:00-10:30			\$480	\$500	\$80		Y2
Y12		8	4,6,11,13,18,20,25,27/5		10:30-12:00			\$720	\$740	\$120		洪梅
Y7		4	4,11,18,25/5	三 Wed	18:30-20:00	35		\$320	\$340	---	蔡月蘭	Y7
Y8		4	4,11,18,25/5		20:00-21:30			\$320	\$340	---		Y8
Y22		3	5月份停課	四 Thu	09:00-10:30	25		\$0	\$0	---	李玉芳	Y22
Y21		4	5,12,19,26/5		10:30-12:00			\$360	\$380	\$120		洪梅
Y15		4	7,14,21,28/5	六 Sat	14:00-15:30	28		\$400	\$420	\$135	Y15	

普拉提 Pilates

PY3	基礎初班	5	3,10,17,24,31/5	二 Tue	19:00-21:00	35	12歲以上	\$600	\$620	\$150	李夏妹	PY3
-----	------	---	-----------------	-------	-------------	----	-------	-------	-------	-------	-----	-----

伸展運動 Stretching Exercises

SE4	伸展健體班	5	3,10,17,24,31/5	二 Tue	09:00-10:30	15	12歲以上	\$475	\$495	\$130	陳麗娟	SE4
SE7		5	3,10,17,24,31/5		10:30-12:00			\$475	\$495	\$130		SE7
SE8		4	5,12,19,26/5	四 Thu	15:00-16:30			\$380	\$400	\$130		SE8

游泳 Swimming :

STP3	恆常班	17	收生日期, 5月尾公佈	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	收生日期, 5月尾公佈		13:30-14:30			\$0	\$0			STP16
STP4		17	收生日期, 5月尾公佈		14:30-15:30			\$0	\$0			STP4
STP17		17	收生日期, 5月尾公佈		15:30 - 16:30			\$0	\$0			STP17
STP5		17	收生日期, 5月尾公佈		16:30-17:30			\$0	\$0			STP5
STP6		17	收生日期, 5月尾公佈		17:30-18:30			\$0	\$0			STP6
STP7	恆常班	17	收生日期, 5月尾公佈	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	收生日期, 5月尾公佈		14:30-15:30			\$0	\$0			STP1
STP2		17	收生日期, 5月尾公佈		15:30-16:30			\$0	\$0			STP2
STP9		17	收生日期, 5月尾公佈		16:30-17:30			\$0	\$0			STP9
STP13	恆常班	16	收生日期, 5月尾公佈	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	收生日期, 5月尾公佈		14:00-15:00			\$0	\$0			STP14
STP15		16	收生日期, 5月尾公佈		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
------------	----------------	--------------	------------	-----------	------------	-------------	-----------	--------------	-------------------	------------------	------------

中國舞 Chinese Dance

C6	Grade 7		5月份停課	六 Sat	08:30-10:00	30	10歲或以上	\$0	\$0	李凝姿	C6
C5	Grade 5		5月份停課		10:00-11:30		9歲或以上	\$0	\$0		C5
C1	Grade 2		5月份停課		11:30-12:30		5歲或以上	\$0	\$0		C1

拉丁舞 Latin Dance

L1	青少年中班	4	6,13,20,27/5	五 Fri	16:00-17:30	20	年齡不限	\$480	\$500	飛躍舞蹈學院導師	L1
L4	初班	5	3,10,17,24,31/5	一 Tue	17:00-18:00		6-10歲	\$500	\$520		L4
L6		4	7,14,21,28/5	六 Sat	12:30-13:30		5-8歲	\$480	\$500		L6

舞蹈技巧班 Dance Skills

S4	兒童爵士舞初班	3	15,22,29/5 (1,8/5停)	日 Sun	09:00-10:00	20	3-5歲	\$300	\$0	鍾家欣	S4	
S5	兒童爵士舞中班	3	15,22,29/5 (1,8/5停)		10:00-11:00		5-7歲	\$300	\$0		S5	
S6	幼兒舞蹈班	4	5,12,19,26/5	四 Thu	10:15-11:15	20	3-5歲	\$400	\$420		S6	
S7	舞蹈 Play Group	4	5,12,19,26/5		11:15-12:00		6	18個月-3歲	\$600		\$620	S7
S8	幼兒舞蹈班	4	5,12,19,26/5		14:00-15:00		20	3-5歲	\$400		\$420	S8
S9	NEW 成人古風古典舞班	4	5,12,19,26/5		20:00-21:30		15	15歲或以上	\$480		\$500	S9

排排舞 Line Dance

P1	高班	5	3,10,17,24,31/5	一 Tue	11:00-12:30	25	12歲或以上	\$375	\$395	何雪華	P1
P2	中班	4	5,12,19,26/5	四 Thu	11:00-12:30			\$300	\$320		P2
P3	初班	3	16,23,30/5 (2,9/5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。

健體舞 Aerobic Dance

A10		初班	3	16,23,30/5 (2,9/5停)	一 Mon	09:00-10:00	25	12歲或以上	\$150	\$170	何雪華	A10		
A2			3	16,23,30/5 (2,9/5停)		10:00-11:00			\$150	\$170		A2		
A13			5	3,10,17,24,31/5	一 Tue	09:00-10:00			\$250	\$270		A13		
A14					10:00-11:00	\$250			\$270	A14				
A1	初班	4	5,12,19,26/5	四 Thu	09:00-10:00	25			12歲或以上	\$200		\$220	香港排舞運動總會導師	A1
A3					10:00-11:00					\$200		\$220		A3
A4					18:30-19:30		\$400	\$420		A4				
A5				4	5,12,19,26/5		四 Thu	19:30-20:30		\$400	\$420	香港排舞運動總會導師		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。

爵士舞零基礎班 Jazz Dance

J1	爵士舞零基礎班		5月份停課	三 Wed	10:00-11:00	15	6-12歲	\$0	\$0	香港排舞運動總會導師	J1
J2			5月份停課		11:00-12:00		15歲或以上	\$0	\$0		J2
J3			5月份停課	五 Fri	10:00-11:00		6-12歲	\$0	\$0		J3
J4			5月份停課		11:00-12:00		15歲或以上	\$0	\$0		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)	Sun (日)					
B4		12:15-13:00						
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)	20	Age 5 or above	
		B5b 09:00-09:45 (舞蹈室)	Sun (日)					
		B5c 16:15-17:00						
	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)	20	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)	20	導師指定學員	
		15:00-16:00	Fri (五)					
		14:30-15:30	Sat (六)					
		13:00-14:00	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)	20	導師指定學員	
		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)	20	導師指定學員	
		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)	20	導師指定學員	
		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)	20	導師指定學員	
		17:15-18:15	Sat (六)					
		15:15-16:15	Sun (日)					
B12	Grade 6	14:15-15:15	Sun (日)	\$800(1星期1堂) \$1,400(1星期2堂)	\$820(1星期1堂) \$1,420(1星期2堂)	20	導師指定學員	
		18:15-19:30	Sat (六)					
		18:15-19:30	Sat (六)					
B13	Major 1	18:15-19:30	Sat (六)	\$800(1星期1堂) \$1,400(1星期2堂) \$1,890(1星期3堂)	\$820(1星期1堂) \$1,420(1星期2堂) \$1,910(1星期3堂)	20	導師指定學員	
		10:30-11:45	Sun (日)					
		18:30-20:00	Thu (四)					
B14	Major 2	18:30-20:00	Thu (四)	\$800(1星期1堂) \$1,400(1星期2堂)	\$820(1星期1堂) \$1,420(1星期2堂)	20	導師指定學員	
		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。