




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
羽毛球 Badminton											
ABA12	暑期羽毛球班	5	16,18,23,25,30/8	二及四 Tue&Thu	10:00-11:30	16	6-11歲	\$750	\$770	官惠慈/王俊迪	ABA12
ABA13		5	16,18,23,25,30/8		11:30-13:00			\$750	\$770		ABA13
ABA14		5	16,18,23,25,30/8		13:00-15:00		6-16歲	\$1,000	\$1,020		ABA14
BA2	青少年及成人班	5	1,8,15,22,29/8	一 Mon	18:00-20:00	16	9歲或以上	\$650	\$670	官惠慈/王俊迪	BA2
BA4		4	5,12,19,26/8	五 Fri	11:00-13:00		12歲或以上	\$380	\$400		余自明
BA7		4	4,11,18,25/8	四 Thu	18:00-19:30		9歲或以上	\$560	\$580	許寶田	BA7
BA10	技術改良班	4	4,11,18,25/8		19:30-21:30	13歲或以上	\$620	\$640	BA10		

羽毛球種籽計劃

BAS01A	入門訓練	4	6,13,20,27/8	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	6,13,20,27/8		13:00-15:00		9-18歲	\$500	\$520		BAS02A
BAS03A	中級訓練	4	6,13,20,27/8		10:00-12:00		12歲以上	\$540	\$560		BAS03A
BAS01B	入門訓練	4	7,14,21,28/8	日 Sun	10:00-11:00	28	5-18歲	\$380	\$400		BAS01B
BAS01C		4	7,14,21,28/8		09:00-10:00		5-18歲	\$380	\$400		BAS01C
BAS02B	初級訓練	4	7,14,21,28/8		11:00-13:00	28	9-18歲	\$500	\$520		BAS02B

*直接報初級、中級及高級訓練之新學員必需於第一堂進行測試，合格方可參加。

網球 Tennis

T1	青少年網球進階班	8	11,18,25/7 ; 1,8,15,22 & 29/8	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	9	6,13,20,27/7 ; 3,10,17, 24 & 31/8	三 Wed	17:00-19:00	8	10-17歲	\$1,620	\$1,720		T2
T3	兒童網球班	4	5,12,19 & 26/8	五 Fri	17:00-19:00	10	6-10歲	\$720	\$820		T3
T4	FULL 青少年網球初級班	4	5,12,19 & 26/8	五 Fri	17:00-19:00	2	10-17歲	\$720	\$820		T4
T5	兒童及青少年網球初級班	3	13,20,27/8	六 Sat	18:00-20:00	8	6-17歲	\$540	\$640		T5
T7	兒童室內小型網球班	9	4,11,18,25/7 ; 1,8,15,22 & 29/8	一 Mon	16:30-18:00	8	5-7歲	\$1,350	\$1,450		T7
T9	NEW 成人網球中班	9	6,13,20,27/7 ; 3,10,17, 24 & 31/8	三 Wed	20:00-22:00	8	18 - 65歲	\$3,060	\$3,160		T9
T15	成人網球初班	5	1,8,15, 22 & 29/8	一 Mon	20:00-22:00	8	18歲以上	\$1,700	\$1,800		T15

籃球 Basketball

R1	青少年班	5	3,10,17,24,31/8	三 Wed	17:00-19:00	20-23	12-17歲	\$950	\$970	蔡駿賢教練	R1
R2	兒童班	4	5,12,19,26/8	五 Fri	17:00-19:00		9-13歲	\$760	\$780		蔡駿賢教練 / 其他合資格教練
R3	幼童中階班	4	7,14,21,28/8	日 Sun	15:00-16:00	8-10	5-8歲	\$640	\$660	蔡駿賢教練	
R4		4	7,14,21,28/8	16:00-17:00	\$640			\$660	R4		
R5		5	3,10,17,24,31/8	16:00-17:00	10			\$800	\$820		R5
R7	幼童初階	2	3,10/8	三 Wed	15:00-16:00	10		\$320	\$340		R7
R10	幼童初階班	4	7,14,21,28/8	日 Sun	08:00-09:00	8-10		\$640	\$660		R10
AR6	兒童暑期班	4	7,14,21,28/8	日 Sun	13:00-15:00	10	9-13歲	\$880	\$900	蔡駿賢教練 / 其他合資格教練	AR6
AR8	幼童暑期班	6	15,17,22,24,29,31/8	一及三 Mon & Wed	14:00-15:00	12	5-8歲	\$1,260	\$1,280		AR8
AR9		6	15,17,22,24,29,31/8		15:00-16:00			\$1,260	\$1,280		AR9

* 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 李福林羅丹婷
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	5,12,19 & 26/8	五 Fri	17:00-18:30	先到先得	3-12歲以下	\$520	\$540		FB2
FB3	星期六恆常班上午班	4	6,13,20 & 27/8	六 Sat	09:00-10:30		3-12歲以下	\$520	\$540		FB3
FB1	星期六恆常班下午班	4	6,13,20 & 27/8	六 Sat	16:30-18:00		3-12歲以下	\$520	\$540		FB1
FB5	NEW 星期日恆常班上午班	4	7,14,21 & 28/8	日 Sun	09:00-10:30		3-12歲以下	\$520	\$540		FB5
FB7	星期一至室內足球班	5	1,8,15,22 & 29/8	一 Mon	16:30-17:45		5 - 8歲	\$800	\$820		FB7
FB9	NEW 星期二班	5	2,9,16,23 & 30/8	二 Tue	17:00-18:30		3-12歲以下	\$650	\$670		FB9
FB10	NEW 星期四班	4	4,11,18 & 25/8	四 Thu	17:00-18:30		3-12歲以下	\$520	\$540		FB10

檳球 Rugby											
RBM	兒童班	5	2,9,16,23 & 30/8	二 Tue	18:00-19:30	30人,最少10人才開班	4-11歲	\$150	\$170	香港檳球總會註冊教練	RBM
RBY	青少年班	5	2,9,16,23 & 30/8	二 Tue	18:00-19:30		12-17歲	\$150	\$170		RBY

乒乓球 Table-Tennis											
TT2	入門班	4	4,11,18,25/8	四 Thu	17:00-19:00	20	5-17歲	\$720	\$740	中國香港乒乓球學校導師	TT2
TT3		4	4,11,18,25/8	四 Thu	14:00-16:00			\$720	\$740		TT3
TT4		5	3,10,17,24,31/8	三 Wed	14:00-16:00			\$900	\$920		TT4
TT10		4	6,13,20,27/8	六 Sat	17:30-19:30			\$720	\$740		TT10
TT5	幼童班	5	1,8,15,22,29/8	一 Mon	09:00-10:00	6	3-7歲	\$600	\$620		TT5
TT6		5	1,8,15,22,29/8	一 Mon	10:00-11:00			\$600	\$620		TT6
TT7		5	3,10,17,24,31/8	三 Wed	09:00-10:00			\$600	\$620		TT7
TT8		5	3,10,17,24,31/8	三 Wed	10:00-11:00			\$600	\$620		TT8
ATT12	暑期乒乓球初階及進階班	5	16,18,23,25,30/8	二及四 Tue&Thu	15:00-17:00	16	5-17歲	\$900	\$920	中國香港乒乓球學校導師	ATT12
ATT13		3	16,23,30/8	二 Tue				\$540	\$560		ATT13
ATT14		2	18,25/8	四 Thu				\$360	\$380		ATT14
ATT15		5	17,19,24,26,31/8	三及五 Wed&Fri				\$900	\$920		ATT15
ATT16		3	17,24,31/8	三 Wed				\$540	\$560		ATT16
ATT17		2	19,26/8	五 Fri				\$360	\$380		ATT17

器械健體 Fitness Exercise												
F1		器械健體	9	2,5,9,12,16,19,23,26,30/8	二及五 Tue&Fri	20:30-21:30	20	16歲或以上	\$270	\$290	宋國文	F1
F2			9	2,4,9,11,16,18,23,25,30/8	二及四 Tue&Thu	14:30-15:30			\$270	\$290		F2
F3			4	7,14,21,28/8	日 Sun	10:30-11:30			\$160	\$180		F3
F11		婦女健體班	9	2,4,9,11,16,18,23,25,30/8	二及四 Tue&Thu	9:00-10:30	20	16歲或以上	\$120	\$140	邵靜英	F11
F12			9	2,4,9,11,16,18,23,25,30/8	二及四 Tue&Thu	10:30-12:00			\$120	\$140		F12
F13		清晨健體班	9	1,5,8,12,15,19,22,26,29/8	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	1,5,8,12,15,19,22,26,29/8	一及五 Mon&Fri	10:30-12:00			\$120	\$140		F14
F15			9	3,6,10,13,17,20,24,27,31/8	三及六 Wed&Sat	9:00-10:30			\$120	\$140		F15
F16			9	3,6,10,13,17,20,24,27,31/8	三及六 Wed&Sat	10:30-12:00			\$120	\$140		F16

跆拳道 Taekwondo											
TK1	兒童班	4	5,12,19,26/8	五 Fri	19:00-20:30	50	6-13歲	\$200	\$220		TK1
TK2	成人班	4	5,12,19,26/8	五 Fri	20:30-22:00		14歲或以上	\$200	\$220		TK2
TK3	跆拳道班	4	7,14,21,28/8	日 Sun	09:30-11:00	20	6歲或以上	\$200	\$220	香港跆拳道正道館教練	TK3

空手道 Karate												
KO1	入門班	4	7,14,21,28/8	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	4	7,14,21,28/8		13:00 - 14:30		3-5歲	\$360	\$380		KO2	
KO3	形班	4	7,14,21,28/8		15:30-17:00		5歲或以上	\$360	\$380		KO3	
KO4	入門班	4	7,14,21,28/8		09:30-11:00			\$360	\$380		KO4	
KO5		4	6,13,20,27/8		六 Sat			15:30-17:00	\$360		\$380	KO5
KO6	組手班	5	3,10,17,24,31/8		三 Wed			16:30-18:00	\$450		\$470	KO6








武術 Wushu											
WS1	初班	4	7,14,21,28/8	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	7,14,21,28/8		18:00-19:00			\$500	\$520		WS2

白眉功夫 Pak Mei Kung Fu											
WS5	白眉拳班	5	1,8,15,22,29/8	一 Mon	20:00-21:30	20	6歲或以上	\$450	\$470	嚴少強師傅	WS5

詠春 Wing Chun											
W1	成人詠春班	5	1,8,15,22,29/8	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	6,13,20,27/8	六 Sat	11:30-13:00		6-15歲	\$500	\$520		W2
AW3	暑期詠春班	3	17,24,31/8	三 Wed	15:30-17:00	30	6-15歲	\$375	\$395	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。



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	
RS1	花式跳繩 (初階班)	4	6,13,20,27/8	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	6,13,20,27/8		14:00-15:00	20		\$400	\$420		RS2	
ARS3	暑期花式跳繩班 (興趣或初階)	3	16,23,30/8	二 Tue	12:30-13:30	20	4-12歲	\$300	\$320	中國香港跳繩 體育聯合會教練	ARS3	
ARS4		3	11,18,25/8	四 Thu	14:00-15:00			\$300	\$320		ARS4	
ARS5		4	4,11,18,25/8		18:30-19:30			\$400	\$420		ARS5	
競技體操 Artistic Gymnastics												
G1	幼兒初班 	5	2,9,16,23,30/8	二 Tue	15:00-16:30	25	3-5歲	\$870	\$890		G1	
G2		4	4,11,18,25/8	四 Thu	15:00-16:30			\$696	\$716		G2	
G3		4	5,12,19,26/8	五 Fri	14:00-15:30			\$696	\$716		G3	
G8		3	13,20,27/8 (6/8補堂)	六 Sat	15:00-16:30			\$522	\$542		G8	
G4	兒童初班 	3	13,20,27/8 (6/8補堂)	六 Sat	09:00-10:30	25		\$522	\$542		G4	
G9		3	13,20,27/8 (6/8補堂)	六 Sat	16:30-18:00	16	5歲或以上	\$522	\$542	Smartie Sport Company	G9	
G5		5	2,9,16,23,30/8	二 Tue	16:30-18:00	25	5歲或以上	\$870	\$890		G5	
G6		4	5,12,19,26/8	五 Fri	15:30-17:00			\$696	\$716		G6	
G7		3	13,20,27/8 (6/8補堂)	六 Sat	10:30-12:00			\$522	\$542		G7	
G10		4	4,11,18,25/8	四 Thu	16:30-18:00			\$696	\$716		G10	
G11		兒童中班 	3	13,20,27/8 (6/8補堂)	六 Sat	16:30-18:00		導師指定學員	\$522	\$542		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)												
暑期兒童體操 X 彈網混合班												
AG22	暑期混合班	5	17,19,24,26,31/8	三及五 Wed&Fri	09:00-11:00	20	5歲或以上	\$1,200	\$1,220	Smartie Sport Company	AG22	
彈網 Trampoline												
E8	兒童彈網班 	5	2,9,16,23,30/8	二 Tue	15:30-17:00	18	5歲或以上	\$870	\$890		E8	
E1		5	2,9,16,23,30/8		17:00-18:30			\$870	\$890		E1	
E2		5	2,9,16,23,30/8		18:30-20:00			\$870	\$890		E2	
E3		3	13,20,27/8 (6/8補堂)	六 Sat	09:00-10:30			\$522	\$542		Smartie Sport Company	E3
E4		3	13,20,27/8 (6/8補堂)		10:30-12:00			\$522	\$542		E4	
E5		3	13,20,27/8 (6/8補堂)		15:00-16:30			\$522	\$542		E5	
E6	3	13,20,27/8 (6/8補堂)		16:30-18:00	18	3歲以上	\$522	\$542	E6			
成人彈網 Adult Trampoline												
E7	成人班	5	2,9,16,23,30/8	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	2,9,16,23,30/8	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	2,9,16,23,30/8	二 Tue	18:00-20:00			\$1,060	---		TPSA2	
精英班 Elite Trampoline												
TPSA 4	精英彈網	5	2,9,16,23,30/8	二 Tue	18:00-20:00	18	導師指定學員	\$1,060	---	Smartie Sport Company	TPSA 4	
TPSA 6		3	13,20,27/8 (6/8補堂)	六 Sat				\$636	---		TPSA 6	
足毬 Shuttlecock												
SHC1	初階班	5	2,9,16,23,30/8	二 Tue	20:00-21:00	24	6歲或以上	\$375	\$395	翱昇體育會	SHC1	
SHC2		5	2,9,16,23,30/8	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		8月份停課	一 Mon	08:00-09:00	25	12歲或以上	\$0	\$0	---	李玉芳	Y5	
Y6			8月份停課		09:00-10:30			Y6					
Y14			8月份停課		10:30-12:00			Y14					
Y11		5	1,8,15,22,29/8	二 Tue	18:30-20:00	35		\$400	\$420	---	蔡月蘭	Y11	
Y9		5	1,8,15,22,29/8		20:00-21:30			Y9					
Y19		5	2,9,16,23,30/8	三 Wed	09:00-10:30	28		\$450	\$470	\$120	洪梅	Y19	
Y17		5	2,9,16,23,30/8		10:30-12:00			Y17					
Y7		5	3,10,17,24,31/8	三 Wed	18:30-20:00	35		\$400	\$420	---	蔡月蘭	Y7	
Y8		5	3,10,17,24,31/8		20:00-21:30			Y8					
Y1		9	3,5,10,12,17,19,24,26,31/8	三及五 Wed&Fri	08:00-09:00	25		\$450	\$470	\$70	歐陽麗娟	Y1	
Y2		9	3,5,10,12,17,19,24,26,31/8		09:00-10:30			Y2					
Y12		5	3,10,17,24,31/8	三 Wed	10:30-12:00	20		\$450	\$470	\$120	洪梅	Y12	
Y13		4	5,12,19,26/8		五 Fri			10:30-12:00	Y13				
Y22				8月份停課	四 Thu	09:00-10:30		25	\$0	\$0	---	李玉芳	Y22
Y23		NEW	My Ring Yoga 瑜珈環	4		4,11,18,25/8			09:30-11:00	\$480	\$500		\$150
Y24	NEW	Wheel Yoga 瑜珈輪	4	4,11,18,25/8	11:00-12:00	20	\$480	\$500	\$140	劉小琴	Y24		
Y25	NEW	Slim Yoga 瘦身瑜珈	4	4,11,18,25/8			20:30-21:30	\$400	\$420		\$120	洪梅	Y25
Y21		瑜伽 Yoga	4	4,11,18,25/8	10:30-12:00	28	\$360	\$380	\$120	洪梅	Y21		
Y26	NEW	Slim Yoga 瘦身瑜珈	4	5,12,19,26/8	五 Fri	20	\$400	\$420	\$120		劉小琴	Y26	
Y27	NEW	Wheel Yoga 瑜珈輪	4	5,12,19,26/8			20:30-21:30	\$480	\$500	\$140		洪梅	Y27
Y15		瑜伽 Yoga	4	6,13,20,27/8	六 Sat	28	\$400	\$420	\$135	洪梅	Y15		

*參加 Y23 My Ring Yoga 必須穿長褲及帶備毛巾上課。

普拉提 Pilates

PY3	基礎初班	5	2,9,16,23,30/8	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	2,9,16,23,30/8	二 Tue	09:00-10:30	15	12歲以上	\$475	\$495	\$130	陳麗嫻	SE4
SE7		5	2,9,16,23,30/8		10:30-12:00			SE7				
SE8		4	4,11,18,25/8	四 Thu	15:00-16:30			\$380	\$400	\$130		SE8

游泳 Swimming :

STP20	恆常班	22	5/8-30/12	五 Fri	18:00-19:00	30	3歲或以上	\$3,564	\$3,584		史丹福游泳學校導師	STP20
STP21		22	5/8-30/12		19:00-20:00			STP21				
STP22		22	5/8-30/12		20:00-21:00			STP22				
STP3	恆常班	22	6/8-31/12 (1/10 照常上課)	六 Sat	12:30-13:30	30	3歲或以上	\$3,564	\$3,584		史丹福游泳學校導師	STP3
STP16		22	6/8-31/12 (1/10 照常上課)		13:30-14:30			STP16				
STP4		22	6/8-31/12 (1/10 照常上課)		14:30-15:30			STP4				
STP17		0	取消		15:30 - 16:30			\$0	\$0	STP17		
STP5		0	取消		16:30-17:30			\$0	\$0	STP5		
STP6		22	6/8-31/12 (1/10 照常上課)		17:30-18:30			\$3,564	\$3,584	STP6		
STP7	恆常班	22	7/8/22-1/1/23 (25/12/22 及 1/1/23 照常上課)	日 Sun	08:30-09:30	30	3歲或以上	\$3,564	\$3,584		史丹福游泳學校導師	STP7
STP8		22	7/8/22-1/1/23 (25/12/22 及 1/1/23 照常上課)		11:30-12:30			\$3,564	\$3,584	STP8		
STP1		22	7/8/22-1/1/23 (25/12/22 及 1/1/23 照常上課)		14:30-15:30			\$3,564	\$3,584	STP1		
STP2		22	7/8/22-1/1/23 (25/12/22 及 1/1/23 照常上課)		15:30-16:30			\$3,564	\$3,584	STP2		
STP9		22	7/8/22-1/1/23 (25/12/22 及 1/1/23 照常上課)		16:30-17:30			\$3,564	\$3,584	STP9		

成人泳班 Adult Swimming :

STP31	NEW	恆常班	22	7/8/22-1/1/23 (25/12/22 及 1/1/23 照常上課)	Sun (日)	09:30-10:30	4	18歲或以上	\$3,564	\$3,584		STP31
-------	-----	-----	----	----------------------------------------	---------	-------------	---	--------	---------	---------	--	-------

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。墨爾文國際學校: 暫時未有開池日期, 故暫不招生。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	4	6,13,20,27/8	六 Sat	08:30-10:00	30	10歲或以上	\$480	\$500	李凝姿	C6
C5	Grade 5	4	6,13,20,27/8		10:00-11:30		9歲或以上	\$460	\$480		C5
C1	Grade 2	4	6,13,20,27/8		11:30-12:30		5歲或以上	\$440	\$460		C1

拉丁舞 Latin Dance

L1	青少年中班	4	5,12,19,26/8	五 Fri	16:00-17:30	20	6-10歲	\$480	\$500	飛躍舞蹈學院導師	L1
L4	初班	5	2,9,16,23,30/8	二 Tue	17:00-18:00			\$500	\$520		L4
L6		4	6,13,20,27/8	六 Sat	12:30-13:30			\$400	\$420		L6

舞蹈技巧班 Dance Skills

S4	兒童爵士舞初班	4	7,14,21,28/8	日 Sun	08:30-9:30	20	3-5歲	\$400	\$420	鍾家欣	S4
S5	兒童爵士舞中班	4	7,14,21,28/8		10:00-11:00		5-7歲	\$400	\$420		S5
S6	幼兒舞蹈班	4	4,11,18,25/8	四 Thu	10:15-11:15	20	3-5歲	\$400	\$420		S6
S7	舞蹈 Play Group	4	4,11,18,25/8		11:15-12:00	6	18個月-3歲	\$600	\$620		S7
S8	幼兒舞蹈班	4	4,11,18,25/8		14:00-15:00	20	3-5歲	\$400	\$420		S8
S9	成人古風古典舞班	4	4,11,18,25/8		20:00-21:30	20	15歲或以上	\$480	\$500		S9

排排舞 Line Dance

P1	高班	5	2,9,16,23,30/8	二 Tue	11:00-12:30	25	12歲或以上	\$375	\$395	何雪華	P1
P2	中班	4	4,11,18,25/8	四 Thu	11:00-12:30			\$300	\$320		P2
P3	初班	5	1,8,15,22,29/8	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	 初班	5	1,8,15,22,29/8	一 Mon	09:00-10:00	25	12歲或以上	\$250	\$270	何雪華	A10
A2		5	1,8,15,22,29/8		10:00-11:00			\$250	\$270		A2
A13		5	2,9,16,23,30/8	二 Tue	09:00-10:00			\$250	\$270		A13
A14		5	2,9,16,23,30/8		10:00-11:00			\$250	\$270		A14
A1		4	4,11,18,25/8	四 Thu	09:00-10:00			\$200	\$220		A1
A3		4	4,11,18,25/8		10:00-11:00			\$200	\$220		A3

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。

基本電競賽車課程 Basic eSports Racing Course

ER1	NEW	入門班	5	3,10,17,24,31/8	三 Wed	18:00-19:30	6	12歲或以上 (參加者身高需要至少140cm)	\$1,500	\$1,520	香港賽車學校導師	ER1
ER2	NEW		5	3,10,17,24,31/8		20:00-21:30			\$1,500	\$1,520		ER2

小型飛機 STEM 模擬飛行駕駛課程 STEM Flight Simulator Course

EF1	NEW	初階	5	3,10,17,24,31/8	三 Wed	18:00-19:00	8	9-12歲	\$1,500	\$1,520	航飛有限公司導師	EF1
EF2	NEW		5	3,10,17,24,31/8		19:15-20:15			\$1,500	\$1,520		EF2
EF3	NEW		5	3,10,17,24,31/8		20:30-21:30			\$1,500	\$1,520		EF3

* 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	17,19,22,24,26,29/8	一、三及五 Mon, Wed & Fri	10:00-10:45	16	2.5 - 4 歲	\$800	\$820	毛妹芭蕾舞學校導師	ABB1
ABB2		6	17,19,22,24,26,29/8		11:00-11:45	16	4.5 - 6 歲	\$800	\$820		ABB2

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

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
B1	Beginners	09:00-09:45	Sat (六)	\$600	\$620	20	Age 3 or above	毛妹芭蕾舞學校導師
B2		15:30-16:15						
B3		09:45-10:30 (舞蹈室)						
B4		12:15-13:00						
B5	Pre - Primary	B5a 12:45-13:30	Sat (六)	\$630(1星期1堂) \$1,200(1星期2堂)	\$650(1星期1堂) \$1,220(1星期2堂)	20	Age 5 or above	毛妹芭蕾舞學校導師
		B5b 09:00-09:45 (舞蹈室)						
		B5c 16:15-17:00						
	Beginners / Pre - Primary	B5d 15:15-16:00	Tue (二)					
	NEW Pre - Primary	B5e 14:15-15:00	Fri (五)					
B6	Primary	B6a 16:00-17:00	Tue (二)	\$660(1星期1堂) \$1,230(1星期2堂)	\$680(1星期1堂) \$1,250(1星期2堂)	20	Age 6 or above	毛妹芭蕾舞學校導師
		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)						
B7	Grade 1	16:30-17:30	Thu (四)	\$690(1星期1堂) \$1,260(1星期2堂)	\$710(1星期1堂) \$1,280(1星期2堂)	20	導師指定學員	毛妹芭蕾舞學校導師
		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)	\$720(1星期1堂) \$1,290(1星期2堂)	\$740(1星期1堂) \$1,310(1星期2堂)	20	導師指定學員	毛妹芭蕾舞學校導師
		10:45-11:45	Sat (六)					
		13:00-14:00 (活動室)	Sun (日)					
B9	Grade 3	17:00-18:00	Tue (二)	\$750(1星期1堂) \$1,320(1星期2堂)	\$770(1星期1堂) \$1,340(1星期2堂)	20	導師指定學員	毛妹芭蕾舞學校導師
		17:00-18:00	Fri (五)					
		12:00-13:00 (活動室)	Sun (日)					
B10	Grade 4	17:30-18:30	Thu (四)	\$750(1星期1堂) \$1,320(1星期2堂)	\$770(1星期1堂) \$1,340(1星期2堂)	20	導師指定學員	毛妹芭蕾舞學校導師
		18:00-19:00	Fri (五)					
		11:45-12:45	Sat (六)					
B11	Grade 5	18:00-19:00	Tue (二)	\$750(1星期1堂) \$1,320(1星期2堂)	\$770(1星期1堂) \$1,340(1星期2堂)	20	導師指定學員	毛妹芭蕾舞學校導師
		17:15-18:15	Sat (六)					
		15:15-16:15	Sun (日)					
B12	Grade 6	14:15-15:15	Sun (日)	\$880(1星期1堂) \$1,540(1星期2堂)	\$900(1星期1堂) \$1,560(1星期2堂)	20	導師指定學員	毛妹芭蕾舞學校導師
		18:15-19:30	Sat (六)					
B13	Major 1	18:15-19:30	Sat (六)	\$880(1星期1堂) \$1,540(1星期2堂) \$2,080(1星期3堂)	\$900(1星期1堂) \$1,560(1星期2堂) \$2,100(1星期3堂)	20	導師指定學員	毛妹芭蕾舞學校導師
		10:30-11:45	Sun (日)					
		18:30-20:00	Thu (四)					
B14	Major 2	18:30-20:00	Thu (四)	\$880(1星期1堂) \$1,540(1星期2堂)	\$900(1星期1堂) \$1,560(1星期2堂)	20	導師指定學員	毛妹芭蕾舞學校導師
		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。