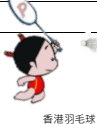



訓練班 Courses

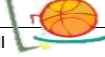
報名或查詢: 大埔安祥路2號 李福林體育館  
電話: 2664 8661 網址: www.tpsa.org.hk

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	5,19,26/9 (12/9停)	一 Mon	18:00-20:00	16	9歲或以上	\$390	\$410	官惠慈/王俊迪	BA2
BA4		5	2,9,16,23,30/9	五 Fri	11:00-13:00		12歲或以上	\$475	\$495	余自明	BA4
BA7		5	1,8,15,22,29/9	四 Thu	18:00-19:30		9歲或以上	\$700	\$720	許寶田	BA7
BA10		技術改良班	5	1,8,15,22,29/9			19:30-21:30	13歲或以上	\$775		\$795

<b>羽毛球種籽計劃</b>											
BAS01A	入門訓練	5	3,10,17,24/9	六 Sat	12:00-13:00	28	5-18歲	\$475	\$495	 香港羽毛球總會註冊教練	BAS01A
BAS02A	初級訓練	5	3,10,17,24/9		13:00-15:00		9-18歲	\$625	\$645		BAS02A
BAS03A	中級訓練	5	3,10,17,24/9		10:00-12:00		12歲以上	\$675	\$695		BAS03A
BAS01B	入門訓練	4	4,11,18,25/9	日 Sun	10:00-11:00	28	5-18歲	\$380	\$400		BAS01B
BAS01C		4	4,11,18,25/9		09:00-10:00		5-18歲	\$380	\$400		BAS01C
BAS02B	初級訓練	4	4,11,18,25/9		11:00-13:00		28	9-18歲	\$500		\$520

\*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。

<b>網球 Tennis</b>											
T1	青少年網球進階班	8	5,19,26/9 & 3,10,17,24,31/10 (12/9 停課)	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	14,21,28/9 & 05,12,19,26/10 (07/9 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	8	9,16,23,30/9 & 7,14,21, 28/10 (02/9 舊生補堂)	五 Fri	17:00-19:00		6-10歲	\$1,440	\$1,540		T3
T4	青少年網球初級班	8	9,16,23,30/9 & 7,14,21, 28/10 (02/9 舊生補堂)	五 Fri	17:00-19:00		10-17歲	\$1,440	\$1,540		T4
T5	兒童及青少年網球初級班	8	3,10,17,24/9 & 8,15,22,29/10 (1/10 停課)	六 Sat	18:00-20:00		6-17歲	\$1,440	\$1,540		T5
T7	兒童室內小型網球班	8	5,19,26/9 & 3,10,17,24,31/10 (12/9 停課)	一 Mon	16:30-18:00	8	5-7歲	\$1,200	\$1,300		T7
T9	NEW 成人網球中班	8	7,14,21,28/9 & 5,12,19 & 26/10	三 Wed	20:00-22:00	8	18 - 65歲	\$2,720	\$2,820		T9
T15	成人網球初班	8	5,19,26/9 & 3,10,17,24,31/10 (12/9 停課)	一 Mon	21:00-23:00	6	18歲以上	\$2,720	\$2,820		T15

 籃球 Basketball

R7	幼童初階班	4	7,14,21,28/9	三 Wed	15:00-16:00	8-10	5-8歲	\$640	\$660	蔡駿賢教練	R7		
R5	幼童中階班	4	7,14,21,28/9		16:00-17:00		5-8歲	\$640	\$660		R5		
R1	青少年班	4	7,14,21,28/9		17:00-19:00		12-17歲	\$760	\$780		R1		
R2	兒童班	5	2,9,16,23,30/9	五 Fri	17:00-19:00	20-23	9-13歲	\$975	\$995	蔡駿賢教練 / 其他合資格教練	R2		
R10	幼童初階班	4	4,11,18,25/9	日 Sun	08:00-09:00	8-10	5-8歲	\$640	\$660	蔡駿賢教練	R10		
R6	兒童班	4	4,11,18,25/9		13:00-15:00		20-23	9-13歲	\$780		\$800	R6	
R3	幼童中階班	4	4,11,18,25/9		15:00-16:00		8-10	5-8歲	\$640		\$660	蔡駿賢教練 / 其他合資格教練	R3
R4		4	4,11,18,25/9		16:00-17:00			5-8歲	\$640		\$660		R4

\* 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	2,9,16,23 & 30/9	五 Fri	17:00-18:30	先到先得	3-12歲以下	\$700	\$720		FB2
FB3	星期六恆常班上午班	4	3,10,17 & 24/9	六 Sat	09:00-10:30		3-12歲以下	\$560	\$580		FB3
FB1	星期六恆常班下午班	4	3,10,17 & 24/9	六 Sat	16:30-18:00		3-12歲以下	\$560	\$580		FB1
FB5	星期日恆常上午班	4	4,11,18 & 25/9	日 Sun	09:00-10:30		3-12歲以下	\$560	\$580		FB5
FB7	星期一 <b>室內</b> 足球班	4	5,12,19 & 26/9	一 Mon	16:30-17:45		只收5-8歲	\$680	\$700		FB7
FB4 <b>NEW</b>	星期三班	4	6,13,20 & 27/9	三 Wed	18:00-19:30		3-12歲以下	\$560	\$580		FB10
FB10	星期四班	4	8,15,22 & 29/9 (1/9 停課)	四 Thu	18:00-19:30		3-12歲以下	\$560	\$580		FB11
<b>檯球 Rugby</b>											
RBM	兒童班	4	8,15,22 & 29/9 (1/9 停課)	四 Thu	18:00-19:30	30人,最少10人才開班	4-11歲	\$120	\$140	香港檯球總會註冊教練	RBM
RBY	青少年班	4	8,15,22 & 29/9 (1/9 停課)	四 Thu	18:00-19:30		12-17歲	\$120	\$140		RBY
<b>乒乓球 Table-Tennis</b>											
TT2	入門班	5	1,8,15,22,29/9	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	1,8,15,22,29/9	四 Thu	14:00-16:00			\$900	\$920		TT3
TT4		4	7,14,21,28/9	三 Wed	14:00-16:00			\$720	\$740		TT4
TT10		4	3,10,17,24/9	六 Sat	17:30-19:30			\$720	\$740		TT10
TT5	幼童班	3	5,19,26/9 (12/9停)	一 Mon	09:00-10:00	6	3-7歲	\$360	\$380		TT5
TT6		3	5,19,26/9 (12/9停)	一 Mon	10:00-11:00			\$360	\$380		TT6
TT7		4	7,14,21,28/9	三 Wed	09:00-10:00			\$480	\$500		TT7
TT8		4	7,14,21,28/9	三 Wed	10:00-11:00			\$480	\$500		TT8
<b>器械健體 Fitness Exercise</b>											
F1	器械健體	9	2,6,9,13,16,20,23,27,30/9	二及五 Tue&Fri	20:30-21:30	20	16歲或以上	\$270	\$290	宋國文	F1
F2		9	1,6,8,13,15,20,22,27,29/9	二及四 Tue&Thu	14:30-15:30			\$270	\$290		F2
F3		3	4,18,25/9 (11/9停)	日 Sun	10:30-11:30			\$120	\$140	郝靜英	F3
F11	婦女健體班	9	1,6,8,13,15,20,22,27,29/9	二及四 Tue&Thu	9:00-10:30			\$120	\$140		F11
F12		9	1,6,8,13,15,20,22,27,29/9	二及四 Tue&Thu	10:30-12:00			\$120	\$140		F12
F13	清晨健體班	8	2,5,9,16,19,23,26,30/9 (12/9停)	一及五 Mon&Fri	9:00-10:30			\$120	\$140		本會健身導師
F14		8	2,5,9,16,19,23,26,30/9 (12/9停)	一及五 Mon&Fri	10:30-12:00	\$120	\$140	F14			
F15		8	3,7,10,14,17,21,24,28/9	三及六 Wed&Sat	9:00-10:30	\$120	\$140	F15			
F16		8	3,7,10,14,17,21,24,28/9	三及六 Wed&Sat	10:30-12:00	\$120	\$140	F16			
<b>跆拳道 Taekwondo</b>											
TK1	兒童班	5	2,9,16,23,30/9	五 Fri	19:00-20:30	50	6-13歲	\$250	\$270		TK1
TK2	成人班	5	2,9,16,23,30/9	五 Fri	20:30-22:00		14歲或以上	\$250	\$270		TK2
TK3	跆拳道班	3	4,18,25/9 (11/9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
<b>空手道 Karate</b>											
KO1	入門班	3	4,18,25/9 (11/9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	4,18,25/9 (11/9停)		13:00-14:30		3-5歲	\$270	\$290		KO2
KO3	形班	3	4,18,25/9 (11/9停)		15:30-17:00		5歲或以上	\$270	\$290		KO3
KO4	入門班	3	4,18,25/9 (11/9停)		09:30-11:00			\$270	\$290		KO4
KO5		4	3,10,17,24/9		六 Sat			15:30-17:00	\$360		\$380
KO6	組手班	4	7,14,21,28/9		三 Wed			16:30-18:00	\$360		\$380
<b>武術 Wushu</b>											
WS1	初班	4	4,11,18,25/9	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	4,11,18,25/9		18:00-19:00			\$500	\$520		WS2
<b>白眉功夫 Pak Mei Kung Fu</b>											
WS5	白眉拳班	3	5,19,26/9 (12/9停)	一 Mon	20:00-21:30	20	6歲或以上	\$270	\$290	嚴少強師傅	WS5
<b>詠春 Wing Chun</b>											
W1	成人詠春班	3	5,19,26/9 (12/9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	3,10,17,24/9	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
<b>花式跳繩 Rope Skipping</b>											
RS1	花式跳繩 (初階班)	4	3,10,17,24/9	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	3,10,17,24/9		14:00-15:00	20		\$400	\$420		RS2
<b>競技體操 Artistic Gymnastics</b>											
G1	 幼兒初班  兒童初班  兒童中班	4	6,13,20,27/9	二 Tue	15:00-16:30	25	3-5歲	\$696	\$716	 Smartie Sport Company	G1
G2		5	1,8,15,22,29/9	四 Thu	15:00-16:30			\$870	\$890		G2
G3		5	2,9,16,23,30/9	五 Fri	14:00-15:30			\$870	\$890		G3
G8		4	3,10,17,24/9	六 Sat	15:00-16:30	25	\$696	\$716	G8		
G4		4	3,10,17,24/9		09:00-10:30	25	\$696	\$716	G4		
G9		4	3,10,17,24/9	六 Sat	16:30-18:00	16	5歲或以上	\$696	\$716	 Smartie Sport Company	G9
G5		4	6,13,20,27/9	二 Tue	16:30-18:00	25	5歲或以上	\$696	\$716		G5
G6		5	2,9,16,23,30/9	五 Fri	15:30-17:00			\$870	\$890		G6
G7		4	3,10,17,24/9	六 Sat	10:30-12:00			\$696	\$716		G7
G10		5	1,8,15,22,29/9	四 Thu	16:30-18:00	導師指定學員	\$870	\$890	G10		
G11		4	3,10,17,24/9	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) * 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>彈網 Trampoline</b>											
E8	 兒童彈網班	4	6,13,20,27/9	二 Tue	15:30-17:00	18	5歲或以上	\$696	\$716	 Smartie Sport Company	E8
E1		4	6,13,20,27/9		17:00-18:30			\$696	\$716		E1
E2		4	6,13,20,27/9		18:30-20:00			\$696	\$716		E2
E3		4	3,10,17,24/9	六 Sat	09:00-10:30	18	3歲以上	\$696	\$716	 Smartie Sport Company	E3
E4		4	3,10,17,24/9		10:30-12:00			\$696	\$716		E4
E5		4	3,10,17,24/9		15:00-16:30			\$696	\$716		E5
E6	4	3,10,17,24/9	六 Sat	16:30-18:00	\$696	\$716	E6				
<b>成人彈網 Adult Trampoline</b>											
E7	成人班	4	6,13,20,27/9	二 Tue	18:00-20:00	12	18歲或以上	\$928	\$948	Smartie Sport Company	E7
<b>精英班 Elite Gymnastics</b>											
TPSA1	男子精英體操	4	6,13,20,27/9	二 Tue	18:00-20:00	20	導師指定學員	\$848	---	Smartie Sport Company	TPSA1
TPSA2	女子精英體操	4	6,13,20,27/9	二 Tue	18:00-20:00			\$848	---		TPSA2
<b>精英班 Elite Trampoline</b>											
TPSA 4	精英彈網	4	6,13,20,27/9	二 Tue	18:00-20:00	18	導師指定學員	\$848	---	Smartie Sport Company	TPSA 4
TPSA 6		4	3,10,17,24/9	六 Sat				\$848	---		TPSA 6
<b>足毬 Shuttlecock</b>											
SHC1	初階班	4	6,13,20,27/9	二 Tue	20:00-21:00	24	6歲或以上	\$300	\$320	翺昇體育會	SHC1
SHC2		4	6,13,20,27/9	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		9月份停課	一 Mon	08:00-09:00	25	12歲或以上	\$0	\$0	---	李玉芳	Y5	
Y6			9月份停課		09:00-10:30			\$0	\$0	---		Y6	
Y14			9月份停課		10:30-12:00			\$0	\$0	---		Y14	
Y10		NEW	3	5,19,26/9 (12/9停)	一 Mon	17:30-18:30		20	\$195	\$215	---	蔡月蘭	Y10
Y11			3	5,19,26/9 (12/9停)		18:30-20:00			\$300	\$320	---		Y11
Y19			4	6,13,20,27/9	二 Tue	09:00-10:30		28	\$360	\$380	\$120	洪梅	Y19
Y17			4	6,13,20,27/9		10:30-12:00			\$360	\$380	\$120		Y17
Y7			4	7,14,21,28/9	三 Wed	18:30-20:00		20	\$400	\$420	---	蔡月蘭	Y7
Y8			4	7,14,21,28/9		20:00-21:30			\$400	\$420	---		Y8
Y1			9	2,7,9,14,16,21,23,28,30/9	三及五 Wed&Fri	08:00-09:00		25	\$450	\$470	\$70	歐陽麗娟	Y1
Y2			9	2,7,9,14,16,21,23,28,30/9		09:00-10:30			\$540	\$560	\$80		Y2
Y12			4	7,14,21,28/9	三 Wed 五 Fri	10:30-12:00		20	\$360	\$380	\$120	洪梅	Y12
Y13			5	2,9,16,23,30/9		10:30-12:00			\$450	\$470	\$120		Y13
Y22				9月份停課	四 Thu	09:00-10:30		25	\$0	\$0	---	李玉芳	Y22
Y23		NEW	5	1,8,15,22,29/9		09:30-10:30			\$500	\$520	\$150		劉小琴
Y24	NEW	5	1,8,15,22,29/9	11:00-12:00		\$600	\$620		\$140	Y24			
Y25	NEW	5	1,8,15,22,29/9	20:30-21:30	\$500	\$520	\$120	Y25					
Y21		5	1,8,15,22,29/9	五 Fri	10:30-12:00	28	\$450	\$470	\$120	洪梅	Y21		
Y26	NEW	5	2,9,16,23,30/9		19:30-20:30		\$500	\$520	\$120		劉小琴	Y26	
Y27	NEW	5	2,9,16,23,30/9		20:30-21:30		\$600	\$620	\$140			Y27	
Y15		4	3,10,17,24/9	六 Sat	14:00-15:30	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	4	6,13,20,27/9	二 Tue	19:00-21:00	35	12歲以上	\$480	\$500	\$150	李夏妹	PY3
-----	------	---	--------------	-------	-------------	----	-------	-------	-------	-------	-----	-----

伸展運動 Stretching Exercises

SE4	伸展健體班	4	6,13,20,27/9	二 Tue	09:00-10:30	15	12歲以上	\$380	\$400	\$130	陳麗端	SE4
SE7		4	6,13,20,27/9		10:30-12:00			\$380	\$400	\$130		SE7
SE8		5	1,8,15,22,29/9	四 Thu	15:00-16:30			\$475	\$495	\$130		SE8

游泳 Swimming :

STP20	恆常班	0	不收生	五 Fri	18:00-19:00	30	3歲或以上	\$0	\$20		史丹福游泳學校導師	STP20	
STP21		0	不收生		19:00-20:00			\$0	\$20			STP21	
STP22		26	02/9/2022 - 3/3/2023 (20/1/2023 停課)		20:00-21:00			\$4,212	\$4,232			STP22	
STP3	恆常班	26	03/9/2022 - 4/3/2023 (1/10 照常上課), (21/1/2023 停課)	六 Sat	12:30-13:30	30	3歲或以上	\$4,212	\$4,232		史丹福游泳學校導師	STP3	
STP16		26	03/9/2022 - 4/3/2023 (1/10 照常上課), (21/1/2023 停課)		13:30-14:30			\$4,212	\$4,232			STP16	
STP4		0	不收生		14:30-15:30			\$0	\$20			STP4	
STP17		0	不收生		15:30 - 16:30			\$0	\$20			STP17	
STP5		26	03/9/2022 - 4/3/2023 (1/10 照常上課), (21/1/2023 停課)		16:30-17:30			\$4,212	\$4,232			STP5	
STP6		0	不收生		17:30-18:30			\$0	\$20			STP6	
STP7		26	04/9/2022 - 5/3/2023 (25/12及 1/1/2023 照常上課), (22/1/2023 停課)		日 Sun			08:30-09:30	\$4,212	\$4,232			STP7
STP8		0	不收生					11:30-12:30	\$0	\$20			STP8
STP23	NEW	26	04/9/2022 - 5/3/2023 (25/12/及 1/1/2023 照常上課), (22/1/2023 停課)	13:30-14:30		\$4,212	\$4,232		STP23				
STP1	26	04/9/2022 - 5/3/2023 (25/12/及 1/1/2023 照常上課), (22/1/2023 停課)	14:30-15:30	\$4,212		\$4,232		STP1					
STP2	26	04/9/2022 - 5/3/2023 (25/12/及 1/1/2023 照常上課), (22/1/2023 停課)	15:30-16:30	\$4,212		\$4,232		STP2					
STP9	0	不收生	16:30-17:30	\$0		\$20		STP9					

成人泳班 Adult Swimming :

STP31	NEW	恆常班	26	04/9/2022 - 5/3/2023 (22/1/2023 停課)	Sun (日)	09:30-10:30	4	18歲或以上	\$4,212	\$4,232		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, 故暫不收生。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	
<b>中國舞 Chinese Dance</b>												
C6	Grade 7	4	3,10,17,24/9	六 Sat	10:00-11:30	30	10歲或以上	\$480	\$500	李凝姿	C6	
C1	Grade 2	4	3,10,17,24/9		11:30-12:30		5歲或以上	\$440	\$460		C1	
<b>拉丁舞 Latin Dance</b>												
L1	青少年中班	5	2,9,16,23,30/9	五 Fri	16:00-17:30	20	6-10歲	\$600	\$620	飛躍舞蹈學院導師	L1	
L4	初班	4	6,13,20,27/9	二 Tue	17:00-18:00			\$400	\$420		L4	
L6		4	3,10,17,24/9	六 Sat	12:30-13:30			\$400	\$420		L6	
<b>舞蹈技巧班 Dance Skills</b>												
S4	兒童爵士舞初班	3	4,18,25/9 (11/9停)	日 Sun	08:30-9:30	20	3-5歲	\$300	\$320	鍾家欣	S4	
S5	兒童爵士舞中班	3	4,18,25/9 (11/9停)		10:00-11:00		5-7歲	\$300	\$320		S5	
S6	幼兒舞蹈班	5	1,8,15,22,29/9	四 Thu	10:15-11:15	20	3-5歲	\$500	\$520		S6	
S7	舞蹈 Play Group	5	1,8,15,22,29/9		11:15-12:00	6	18個月-3歲	\$750	\$770		S7	
S8	幼兒舞蹈班	5	1,8,15,22,29/9		14:00-15:00	20	3-5歲	\$500	\$520		S8	
S9	成人古風古典舞班	5	1,8,15,22,29/9		20:00-21:30	20	15歲或以上	\$600	\$620		S9	
<b>排排舞 Line Dance</b>												
P1	高班	4	6,13,20,27/9	二 Tue	11:00-12:30	25	12歲或以上	\$300	\$320	何雪華	P1	
P2	中班	5	1,8,15,22,29/9	四 Thu	11:00-12:30			\$375	\$395		P2	
P3	初班	3	5,19,26/9 (12/9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	 初班	3	5,19,26/9 (12/9停)	一 Mon	09:00-10:00	25	12歲或以上	\$150	\$170	何雪華	A10	
A2		3	5,19,26/9 (12/9停)		10:00-11:00			\$150	\$170		A2	
A13		4	6,13,20,27/9	二 Tue	09:00-10:00			\$200	\$220		A13	
A14		4	6,13,20,27/9		10:00-11:00			\$200	\$220		A14	
A1		5	1,8,15,22,29/9	四 Thu	09:00-10:00			\$250	\$270		A1	
A3		5	1,8,15,22,29/9		10:00-11:00			\$250	\$270		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。												
<b>基本電腦賽車課程 Basic eSports Racing Course</b>												
ER1	NEW	入門班	4	7,14,21,28/9	三 Wed	18:00-19:30	6	12歲或以上 (參加者身高需要至少140cm)	\$1,200	\$1,220	香港賽車學校導師	ER1
ER2	NEW		4	7,14,21,28/9		20:00-21:30			\$1,200	\$1,220		ER2
<b>小型飛機 STEM 模擬飛行駕駛課程 STEM Flight Simulator Course</b>												
EF1	NEW	初階	4	7,14,21,28/9	三 Wed	18:15-19:15	5	9歲-12歲	\$1,200	\$1,220	航飛有限公司導師	EF1
EF2	NEW	中階 (必須完成初階課程才可報讀)	4	7,14,21,28/9		19:30-20:30			\$1,200	\$1,220		EF2
EF3	NEW	初階	4	7,14,21,28/9		20:45-21:45			\$1,200	\$1,220		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	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)	\$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	Sun (日)					
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	
		B5b 09:00-09:45 (舞蹈室)						
		B5c 16:15-17:00	Sun (日)					
	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	
		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)	\$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	
		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		
		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		
		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		
		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		
		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		
		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		
		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		
		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。								