



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>											
ABA12	暑期羽毛球班	7	15,22,29/7 & 5,12,19,26/8	二 Tue	09:00-10:00	16	6-10歲 (初小)	\$1,085	\$1,105	 官惠慈/王俊迪	ABA12
ABA13	暑期羽毛球班	7	15,22,29/7 & 5,12,19,26/8	二 Tue	10:00-11:00	16	6-10歲 (初小)	\$1,085	\$1,105		ABA13
ABA14	暑期羽毛球班	7	15,22,29/7 & 5,12,19,26/8	二 Tue	11:00-13:00	16	11-16歲 (高小/初中)	\$1,435	\$1,455		ABA14
ABA15	暑期羽毛球班	7	17,24,31/7 & 7,14,21,28/8	四 Thu	09:00-10:00	16	6-10歲 (初小)	\$1,085	\$1,105		ABA15
ABA16	暑期羽毛球班	7	17,24,31/7 & 7,14,21,28/8	四 Thu	10:00-11:00	16	6-10歲 (初小)	\$1,085	\$1,105		ABA16
ABA17	暑期羽毛球班	7	17,24,31/7 & 7,14,21,28/8	四 Thu	11:00-13:00	16	11-16歲 (高小/初中)	\$1,435	\$1,455		ABA17
ABA18	暑期羽毛球班	14	15,17,22,24,29,31/7 & 5,7,12,14,19,21,26,28/8	二及四 Tue&Thu	13:00-15:00	16	指定學員	\$2,870	\$2,890		ABA18
BA2	青少年及成人班	5	2,9,16,23,30/6	一 Mon	18:00-20:00	16	9歲或以上	\$675	\$695		官惠慈/王俊迪
BA4	青少年及成人班	4	6,13,20,27/6	五 Fri	11:00-13:00		12歲或以上	\$420	\$440	余自明	BA4
BA10	技術改良班	4	5,12,19,26/6	四 Thu	20:00-22:00		13歲或以上	\$600	\$620		BA10

羽毛球種籽計劃

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
BAS01A	入門訓練	4	7,14,21,28/6	六 Sat	12:00-13:00	28	5-18歲	\$400	\$420	 香港羽毛球總會註冊教練	BAS01A
BAS02A	初級訓練	4	7,14,21,28/6	六 Sat	13:00-15:00		9-18歲	\$520	\$540		BAS02A
BAS03A	中級訓練	4	7,14,21,28/6	六 Sat	10:00-12:00	16	12歲以上	\$560	\$580		BAS03A
BAS01B	入門訓練	5	1,8,15,22,29/6	日 Sun	10:00-11:00	28	5-18歲	\$500	\$520		BAS01B
BAS01C	入門訓練	5	1,8,15,22,29/6	日 Sun	09:00-10:00	28	5-18歲	\$500	\$520		BAS01C
BAS02B	初級訓練	5	1,8,15,22,29/6	日 Sun	11:00-13:00	28	9-18歲	\$650	\$670		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。

籃球 Basketball

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	
R5	幼童中階班	4	4,11,18,25/6	三 Wed	16:00-17:00	15	6-8歲	\$760	\$780	蔡駿賢教練	R5	
R1	青少年班	4	4,11,18,25/6	三 Wed	17:00-19:00		20-23	12-17歲	\$900		\$920	R1
R2	兒童中階班	4	6,13,20,27/6	五 Fri	17:00-19:00		9-13歲	\$900	\$920		蔡駿賢教練 / 其他合資格教練	R2
R10	幼童初階班	5	1,8,15,22,29/6	日 Sun	08:00-09:00	12	6-8歲	\$950	\$970	蔡駿賢教練	R10	
R6	兒童初階班	5	1,8,15,22,29/6	日 Sun	13:00-15:00	20-23	9-13歲	\$1,125	\$1,145	蔡駿賢教練	R6	
R3	幼童高階班	5	1,8,15,22,29/6	日 Sun	15:00-16:45	15	6-8歲	\$1,075	\$1,095	蔡駿賢教練	R3	
R11	NEW 幼兒初階班	5	2,9,16,23,30/6	一 Mon	14:00-15:00	8	4-5歲	\$800	\$820	蔡駿賢教練	R11	
AR6	暑期兒童中階班	7	14,16,21,23,28,30/7 & 4/8	一及三 Mon&Wed	13:00-15:00	22	9-13歲	\$1,820	\$1,840	蔡駿賢教練 / 其他合資格教練	AR6	
AR7	暑期幼童初階班	7	14,16,21,23,28,30/7 & 4/8	一及三 Mon&Wed	15:00-16:00	13	6-8歲	\$1,540	\$1,560		AR7	
AR8	暑期兒童中階班	7	6,11,13,18,20,25,27/8	一及三 Mon&Wed	13:00-15:00	22	9-13歲	\$1,820	\$1,840		AR8	
AR9	暑期幼童初階班	7	6,11,13,18,20,25,27/8	一及三 Mon&Wed	15:00-16:00	13	6-8歲	\$1,540	\$1,560		AR9	
AR10	暑期兒童中階班	6	9,16,23,30/7 & 6,13/8	三 Wed	11:00-13:00	22	9-13歲	\$1,560	\$1,580		AR10	
AR11	暑期幼兒初階班	4	9,16,23,30/7	三 Wed	16:00-17:00	10	4-5歲	\$760	\$780		AR11	
AR12	暑期幼兒初階班	4	6,13,20,27/8	三 Wed		4-5歲	\$760	\$780	AR12			

\* 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。

乒乓球 Table-Tennis

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
TT2	入門班	4	5,12,19,26/6	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	入門班	4	7,14,21,28/6	六 Sat	17:30-19:30	16	5-17歲	\$720	\$740		TT10
TT12	幼童班	4	5,12,19,26/6	四 Thu	15:00-16:00	16	5-17歲	\$480	\$500		TT12
ATT12	暑期乒乓球初階及進階班	14	15,17,22,24,29,31/7 & 5,7,12,14,19,21,26,28/8	二及四 Tue&Thu	15:00-17:00	16	5-17歲	\$2,520	\$2,540	中國香港乒乓球學校導師	ATT12
ATT13	暑期乒乓球初階及進階班	7	15,22,29/7 & 5,12,19,26/8	二 Tue	15:00-17:00	16	5-17歲	\$1,260	\$1,280		ATT13
ATT14	暑期乒乓球初階及進階班	7	17,24,31/7 & 7,14,21,28/8	四 Thu	15:00-17:00	16	5-17歲	\$1,260	\$1,280		ATT14
ATT15	暑期乒乓球初階及進階班	14	16,18,23,25,30/7 & 1,6,8,13,15,20,22,27,29/8	三及五 Wed&Fri	09:00-11:00	16	5-17歲	\$2,520	\$2,540		ATT15
ATT16	暑期乒乓球初階及進階班	7	16,23,30/7 & 6,13,20,27/8	二 Tue	09:00-11:00	16	5-17歲	\$1,260	\$1,280		ATT16
ATT17	暑期乒乓球初階及進階班	7	18,25/7 & 1,8,15,22,29/8	五 Fri	09:00-11:00	16	5-17歲	\$1,260	\$1,280		ATT17
ATT18	暑期乒乓球初階及進階班	8	5,7,12,14,19,21,26,28/8	二及四 Tue&Thu	15:00-17:00	16	5-17歲	\$1,440	\$1,460		ATT18
ATT19	暑期乒乓球初階及進階班	4	5,12,19,26/8	四 Thu	15:00-17:00	16	5-17歲	\$720	\$740		ATT19
ATT20	暑期乒乓球初階及進階班	4	7,14,21,28/8	二 Tue	15:00-17:00	16	5-17歲	\$720	\$740		ATT20
ATT21	暑期乒乓球初階及進階班	4	6,13,20,27/8	三 Wed	09:00-11:00	16	5-17歲	\$720	\$740		ATT21
ATT22	暑期乒乓球初階及進階班	5	1,8,15,22,29/8	五 Fri	09:00-11:00	16	5-17歲	\$900	\$920		ATT22



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	導師 Instructor	編號 Code
------------	----------------	--------------	------------	-----------	------------	-------------	-----------	--------------	-------------------	------------------	------------

器械健體 Fitness Exercise

F1	器械健體	8	3,6,10,13,17,20,24,27/6	二及五 Tue&Fri	20:30-21:30	20	16歲或以上	\$240	\$260	宋國文	F1
F2	器械健體	8	3,5,10,12,17,19,24,26/6	二及四 Tue&Thu	14:30-15:30	20	16歲或以上	\$240	\$260		F2
F3	器械健體	5	1,8,15,22,29/6	日 Sun	10:30-11:30	20	16歲或以上	\$200	\$220	顏靜英	F3
F11	清晨健體班	8	3,5,10,12,17,19,24,26/6	二及四 Tue&Thu	09:00-10:30	20	16歲或以上	\$120	\$140		F11
F12	婦女健體班	8	3,5,10,12,17,19,24,26/6	二及四 Tue&Thu	10:30-12:00	20	16歲或以上	\$120	\$140		F12
F13	清晨健體班	9	2,6,9,13,16,20,23,27,30/6	一及五 Mon&Fri	09:00-10:30	20	16歲或以上	\$120	\$140		F13
F14	清晨健體班	9	2,6,9,13,16,20,23,27,30/6	一及五 Mon&Fri	10:30-12:00	20	16歲或以上	\$120	\$140		F14
F15	清晨健體班	8	4,7,11,14,18,21,25,28/6	三及六 Wed&Sat	09:00-10:30	20	16歲或以上	\$120	\$140		F15
F16	清晨健體班	8	4,7,11,14,18,21,25,28/6	三及六 Wed&Sat	10:30-12:00	20	16歲或以上	\$120	\$140		F16

跆拳道 Taekwondo

TK1	兒童班	4	6,13,20,27/6	五 Fri	19:00-20:30	50	6-13歲	\$220	\$240		TK1
TK2	成人班	4	6,13,20,27/6	五 Fri	20:30-22:00	50	14歲或以上	\$220	\$240		TK2
TK3	跆拳道班	5	1,8,15,22,29/6	日 Sun	09:30-11:00	20	6歲或以上	\$275	\$295		TK3

空手道 Karate

KO1	基礎班	5	1,8,15,22,29/6	日 Sun	11:00-12:30	25	5歲或以上	\$500	\$520	沖繩剛柔流空手道榮心館	KO1
KO2	幼兒班 / 搏擊班	5	1,8,15,22,29/6	日 Sun	13:00-14:30	25	3-5歲 / 5歲以上	\$500	\$520		KO2
KO3	形班	5	1,8,15,22,29/6	日 Sun	15:30-17:00	25	5歲或以上	\$500	\$520		KO3
KO4	入門班	5	1,8,15,22,29/6	日 Sun	09:30-11:00	25	5歲或以上	\$500	\$520		KO4
KO5	入門班	4	7,14,21,28/6	六 Sat	15:30-17:00	25	5歲或以上	\$400	\$420		KO5
KO6	入門班	4	3,10,17,24/6	二 Tue	19:00-20:30	25	5歲或以上	\$400	\$420		KO6

武術 Wushu

WS1	初班	5	1,8,15,22,29/6	日 Sun	17:00-18:00	20	4歲或以上	\$625	\$645		WS1
WS2	高班	5	1,8,15,22,29/6	日 Sun	18:00-19:00	20	4歲或以上	\$625	\$645		WS2

詠春 Wing Chun

W3	兒童/成人詠春混合班	4	7,14,21,28/6	六 Sat	11:30-13:00	20	6歲以上	\$600	\$620	詠春梁錦棠 國術中心	W3
AW3	暑期兒童詠春班	12	14,18,21,25,28/7 & 1,4,11,15,18,22/8	一及五 Mon&Fri	14:00-15:30	20	6-15歲	\$1,620	\$1,640	詠春梁錦棠 國術中心	AW3
AW4	暑期兒童詠春班	6	14,21,28/7 & 4,11,18/8	一 Mon	14:00-15:30	20	6-15歲	\$900	\$920		AW4
AW5	暑期兒童詠春班	6	18,25/7 & 1,8,15,22/8	五 Fri	14:00-15:30	20	6-15歲	\$900	\$920		AW5

\* 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。

花式跳繩 (梯隊訓練) Rope Skipping

RS3	花式跳繩 (進階班)	4	7,14,21,28/6	六 Sat	17:00-18:30	18	7-15歲	\$600	\$620	中國香港跳繩 體育聯合會教練	RS3
RS2	花式跳繩 (初階/興趣班)	4	7,14,21,28/6	六 Sat	14:00-15:00	18	5-12歲	\$460	\$480		RS2
ARS3	暑期花式跳繩 興趣班 (適合0經驗或少於半年跳繩經驗人士參加)	7	15,22,29/7 & 5,12,19,26/8	二 Tue	13:00-14:00	20	4-10歲	\$1,040	\$1,060	中國香港跳繩 體育聯合會教練	ARS3
ARS4	暑期花式跳繩 進階班 (適合有簡單花式基礎,有半年或以上跳繩經驗人士參加)	7	15,22,29/7 & 5,12,19,26/8	二 Tue	14:00-15:30	20	8-16歲	\$1,250	\$1,270		ARS4
ARS5	暑期花式跳繩 興趣班 (適合0經驗或少於半年跳繩經驗人士參加)	7	17,24,31/7 & 7,14,21,28/8	四 Thu	14:00-15:00	20	4-10歲	\$1,040	\$1,060		ARS5

足毬 Shuttlecock

SHC1	初階班	4	3,10,17,24/6	二 Tue	20:00-21:00	24	6歲或以上	\$400	\$420	朝昇體育會	SHC1
SHC2	初階班	4	3,10,17,24/6	二 Tue	21:00-22:00	24	6歲或以上	\$400	\$420		SHC2

排排舞 Line Dance

P1	高班	4	3,10,17,24/6	二 Tue	11:00-12:30	25	12歲或以上	\$300	\$320	何雪華	P1
P2	中班	4	5,12,19,26/6	四 Thu	11:00-12:30	25	12歲或以上	\$300	\$320		P2
P3	初班	5	2,9,16,23,30/6	一 Mon	11:00-12:30	25	12歲或以上	\$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

A2	初班	5	2,9,16,23,30/6	一 Mon	10:00-11:00	25	12歲或以上	\$250	\$270	何雪華	A2
A13	初班	4	3,10,17,24/6	二 Tue	09:00-10:00	25	12歲或以上	\$200	\$220		A13
A14	初班	4	3,10,17,24/6	二 Tue	10:00-11:00	25	12歲或以上	\$200	\$220		A14
A1	初班	4	5,12,19,26/6	四 Thu	09:00-10:00	25	12歲或以上	\$200	\$220		A1
A3	edf	4	5,12,19,26/6	四 Thu	10:00-11:00	25	12歲或以上	\$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。



# 大埔體育會

## 訓練班 Courses

會員優先報名: 11/05/2025  
公開報名: 12/05/2025

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
------------	----------------	--------------	------------	-----------	------------	-------------	-----------	--------------	-------------------	------------------	------------

### 競技體操 Artistic Gymnastics

G1	幼兒初班	4	3,10,17,24/6	二 Tue	15:00-16:30	25	3-5歲	\$768	\$788		G1
G3	幼兒初班	4	6,13,20,27/6	五 Fri	14:00-15:30	25	3-5歲	\$768	\$788		G3
G8	幼兒初班	4	7,14,21,28/6	六 Sat	15:00-16:30	25	3-5歲	\$768	\$788		G8
G4	幼兒初班	4	7,14,21,28/6	六 Sat	09:00-10:30	25	3-5歲	\$768	\$788		G4
G9	兒童初班	4	7,14,21,28/6	六 Sat	16:30-18:00	16	5歲或以上	\$768	\$788		G9
G5	兒童初班	4	3,10,17,24/6	二 Tue	16:30-18:00	25	5歲或以上	\$768	\$788		G5
G6	兒童初班	4	6,13,20,27/6	五 Fri	15:30-17:00	25	5歲或以上	\$768	\$788		G6
G7	兒童初班	4	7,14,21,28/6	六 Sat	10:30-12:00	25	5歲或以上	\$768	\$788		G7
G12	NEW 兒童初班	4	7,14,21,28/6	六 Sat	15:00-16:30	25	5歲或以上	\$768	\$788		G12
G10	兒童中班	4	5,12,19,26/6	四 Thu	16:30-18:00	25	導師指定學員	\$768	\$788		G10
G11	兒童中班	4	7,14,21,28/6	六 Sat	16:30-18:00	25	導師指定學員	\$768	\$788		G11
G13	NEW 親子班	4	5,12,19,26/6	四 Thu	15:00-16:30	10	2-5歲(必需有一位家長一同上課)	\$1,200	\$1,220		G13

\* 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	暑期兒童體操 X 彈網混合班	7	15,22,29/7 & 5,12,19,26/8	二 Tue	09:00-11:00	20	3歲以上	\$1,960	\$1,980		AG22
AG23	暑期兒童體操 X 彈網混合班	7	18,25/7 & 1,8,15,22,29/8	五 Fri	09:00-11:00	20	3歲以上	\$1,960	\$1,980		AG23
AG24	暑期兒童體操 X 彈網混合班	7	15,22,29/7 & 5,12,19,26/8	二 Tue	11:00-13:00	20	3歲以上	\$1,960	\$1,980		AG24

### 暑期彈網 Trampoline

AE21	暑期兒童彈網班	7	15,22,29/7 & 5,12,19,26/8	二 Tue	15:30-17:00	20	3歲以上	\$1,365	\$1,385	Smartie Sport Company	AE21
------	---------	---	---------------------------	----------	-------------	----	------	---------	---------	-----------------------	------

### 彈網 Trampoline

E8	兒童彈網班	4	3,10,17,24/6	二 Tue	15:30-17:00	18	3歲以上	\$768	\$788		E8
E1	兒童彈網班	4	3,10,17,24/6	二 Tue	17:00-18:30	20	5歲或以上	\$768	\$788		E1
E2	兒童彈網班	4	3,10,17,24/6	二 Tue	18:30-20:00	18	5歲或以上	\$768	\$788		E2
E3	兒童彈網班	4	7,14,21,28/6	六 Sat	09:00-10:30	18	5歲或以上	\$768	\$788		E3
E4	兒童彈網班	4	7,14,21,28/6	六 Sat	10:30-12:00	18	5歲或以上	\$768	\$788		E4
E5	兒童彈網班	4	7,14,21,28/6	六 Sat	15:00-16:30	18	5歲或以上	\$768	\$788		E5
E6	兒童彈網班	4	7,14,21,28/6	六 Sat	16:30-18:00	15	3歲以上	\$768	\$788		E6

### 成人彈網 Adult Trampoline

E7	成人班	4	3,10,17,24/6	二 Tue	18:00-20:00	12	18歲或以上	\$1,024	\$1,044	Smartie Sport Company	E7
E9	NEW 成人班	4	7,14,21,28/6	六 Sat	18:00-20:00	12	18歲或以上	\$1,024	\$1,044		E9

### 精英班 Elite Gymnastics

TPSA1	男子精英體操	4	3,10,17,24/6	二 Tue	18:00-20:00	20	導師指定學員	\$944	---	Smartie Sport Company	TPSA1
TPSA2	女子精英體操	4	3,10,17,24/6	二 Tue	18:00-20:00	20	導師指定學員	\$944	---		TPSA2

### 精英班 Elite Trampoline

TPSA 4	精英彈網	4	3,10,17,24/6	二 Tue	18:00-20:00	18	導師指定學員	\$944	---	Smartie Sport Company	TPSA 4
TPSA 6	精英彈網	4	7,14,21,28/6	六 Sat	18:00-20:00	18	導師指定學員	\$944	---		TPSA 6

\* 如章程內容有所變動，最終以本會張貼於大堂之壁報備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。



# 大埔體育會

## 訓練班 Courses

會員優先報名: 11/05/2025  
 公開報名: 12/05/2025  
 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	單 課 Single Lesson	導師 Instructor	編號 Code
<b>瑜伽 Yoga</b>												
Y6	瑜伽 Yoga	2	2,9/6 (16,23,30/6停課)	一 Mon	09:00-10:30	25	12歲以上	\$150	\$170	\$130	李玉芳	Y6
Y28	Slim Yoga 瘦身瑜伽	5	2,9,16,23,30/6	Mon	09:30-10:30	20	12歲以上	\$500	\$520	\$120	劉小琴	Y28
Y11	瑜伽 Yoga	3	16,23,30/6 (2,9/6停課)	一 Mon	18:30-20:00	20	12歲以上	\$300	\$320	---	蔡月蘭	Y11
Y19	瑜伽 Yoga	4	3,10,17,24/6	一 Tue	10:00-11:30	28	12歲以上	\$360	\$380	\$120	洪梅	Y19
Y14	瑜伽 Yoga	2	4,11/6 (18,25/6停課)	二 Wed	10:30-12:00	25	12歲以上	\$150	\$170	\$130	李玉芳	Y14
Y7	瑜伽 Yoga	2	18,25/6 (4,11/6停課)	二 Wed	18:30-20:00	20	12歲以上	\$200	\$220	---	蔡月蘭	Y7
Y18	NEW 瑜伽 Yoga	4	4,11,18,25/6	三 Wed	20:00-21:15	20	12歲以上	\$400	\$420	\$135	洪梅	Y18
Y1	瑜伽 Yoga	8	4,6,11,13,18,20,25,27/6	三及五 Wed&Fri	08:00-09:00	25	12歲以上	\$400	\$420	\$70	歐陽麗娟	Y1
Y2	瑜伽 Yoga	8	4,6,11,13,18,20,25,27/6	三及五 Wed&Fri	09:00-10:30	20	12歲以上	\$480	\$500	\$80		Y2
Y23	My Ring Yoga 瑜伽環	4	5,12,19,26/6	四 Thu	09:30-10:30	20	12歲以上	\$400	\$420	\$120	劉小琴	Y23
Y24	Wheel Yoga 瑜伽輪	4	5,12,19,26/6	四 Thu	11:00-12:00	20	12歲以上	\$480	\$500	\$140		Y24
Y25	Slim Yoga 瘦身瑜伽	4	5,12,19,26/6	四 Thu	20:30-21:30	20	12歲以上	\$400	\$420	\$120		Y25
Y21	瑜伽 Yoga	4	5,12,19,26/6	四 Thu	10:30-12:00	28	12歲以上	\$360	\$380	\$120		洪梅
Y29	S/B healing with Yoga 頤舒靈療瑜伽	4	5,12,19,26/6	四 Thu	19:00-20:30	18	12歲以上	\$400	\$420	\$150	蕭秀珍	Y29
Y26	Slim Yoga 瘦身瑜伽	4	6,13,20,27/6	五 Fri	19:30-20:30	20	12歲以上	\$400	\$420	\$120	劉小琴	Y26
Y27	Wheel Yoga 瑜伽輪	4	6,13,20,27/6	五 Fri	20:30-21:30		12歲以上	\$480	\$500	\$140		Y27
Y15	瑜伽 Yoga	4	7,14,21,28/6	六 Sat	14:00-15:30	28	12歲以上	\$400	\$420	\$135	洪梅	Y15
*參加 Y23 My Ring Yoga 必須穿長褲及帶備毛巾上課。												
<b>普拉提 Pilates</b>												
PY3	基礎初班	4	3,10,17,24/6	二 Tue	19:00-21:00	15	12歲以上	\$480	\$500	\$150	李夏妹	PY3
<b>伸展運動 Stretching Exercises</b>												
SE4	基礎班	4	3,10,17,24/6	二 Tue	09:00-10:00	20	12歲以上	\$300	\$320	\$100	陳麗媚	SE4
SE7	進階班	4	3,10,17,24/6	二 Tue	10:00-11:30		12歲以上	\$400	\$420	\$130		SE7
SE8	基礎班	4	5,12,19,26/6	四 Thu	15:00-16:30		12歲以上	\$400	\$420	\$130		SE8
<b>中國舞 Chinese Dance</b>												
C6	Grade 9	3	7,14,21/6 (28/6停課)	六 Sat	09:30-11:00	30	10-18歲	\$390	\$410		李凝姿	C6
C1	Grade 4	3	7,14,21/6 (28/6停課)	六 Sat	11:00-12:30		6-10歲	\$360	\$380			C1
<b>舞蹈技巧班 Dance Skills</b>												
S9	成人古風古典舞班	5	1,8,15,22,29/6	日 Sun	20:00-21:30	20	15歲或以上	\$600	\$620		鍾家欣	S9
S6	幼兒綜合舞蹈班	4	5,12,19,26/6	四 Thu	13:30-14:30	20	3-5歲	\$400	\$420			S6
<b>親子舞蹈班 Toddlers Dancing</b>												
TB1	親子舞蹈班	4	7,14,21,28/6	六 Sat	10:00-10:45	12	2-3歲	\$720	\$740		鍾瑞華	TB1
*【二人同行】可享學費九折優惠												
<b>熟齡舞蹈班</b>												
SS1	熟齡舞蹈班	4	4,11,18,25/6	三 Wed	14:00-15:00	12	50歲或以上	\$640	\$660		鍾瑞華	SS1
SS2	熟齡舞蹈班	4	5,12,19,26/6	四 Thu	12:30-13:30	12	50歲或以上	\$640	\$660			SS2
SS3	熟齡舞蹈班	5	1,8,15,22,29/6	日 Sun	15:00-16:00	12	50歲或以上	\$800	\$820			SS3
*同時報讀兩個或以上課程, 可享學費九折優惠												
<b>電競賽車課程 Steam eSports Racing Course</b>												
ER1	基礎認知班	4	4,11,18,25/6	三 Wed	20:30-22:00	40	12歲或以上	\$400	\$420		香港賽車學校導師	ER1
ER2	Steam賽車課程	4	4,11,18,25/6	三 Wed	18:30-20:00	6	(參加者身高需要至少 140cm)	\$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	兒童班	4	4,11,18,25/6	三 Wed	18:30-20:00	8	9歲-12歲	\$1,352	\$1,372		航飛有限公司導師	EF1
* 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。												



# 大埔體育會

## 訓練班 Courses

會員優先報名: 11/05/2025

公開報名: 12/05/2025

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
---------	-------------	-----------	---------	--------	---------	----------	--------	-----------	----------------	---------------	---------

### 兒童K-POP動感夏日FUN

AKP1	K-POP	6	14,16,21,23,28,30/7	一及三 Mon & Wed	14:00-15:00	20	3歲 - 5歲	\$780	\$800	毛妹芭蕾舞學校導師	KP1
AKP2	K-POP	6	14,16,21,23,28,30/7	一及三 Mon & Wed	15:00-16:00	20	6歲 - 10歲	\$780	\$800		KP2
AKP3	K-POP	6	4,6,11,13,18,20/8	一及三 Mon & Wed	14:00-15:00	20	3歲 - 5歲	\$780	\$800		KP3
AKP4	K-POP	6	4,6,11,13,18,20/8	一及三 Mon & Wed	15:00-16:00	20	6歲 - 10歲	\$780	\$800		KP4

### 芭蕾舞 Ballet

ABB1	暑期芭蕾舞	6	16,18,23,25,30/7 & 1/8	三及五 Wed & Fri	10:30-11:15	16	3歲 - 4.5歲	\$840	\$860	毛妹芭蕾舞學校導師	ABB1
ABB2	暑期芭蕾舞	6	16,18,23,25,30/7 & 1/8	三及五 Wed & Fri	11:30-12:15	16	5歲 - 7歲	\$840	\$860		ABB2
ABB3	暑期芭蕾舞	8	6,8,13,15,20,22,27,29/8	三及五 Wed & Fri	10:30-11:15	16	3歲 - 4.5歲	\$1,120	\$1,140		ABB3
ABB4	暑期芭蕾舞	8	6,8,13,15,20,22,27,29/8	三及五 Wed & Fri	11:30-12:15	16	5歲 - 7歲	\$1,120	\$1,140		ABB4

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	15:15-16:00	Fri (五)	\$630	\$650		Age 3 or above	
B3		16:00-16:45	Sat (六)	\$630	\$650			
B5	Pre - Primary	B5a	16:00-16:45	Fri (五)	\$660(1星期1堂) \$1,260(1星期2堂)	\$680(1星期1堂) \$1,280(1星期2堂)		Age 5 or above
		B5b	09:00-09:45	Sat (六)				
B6	Primary	B6a	17:00-18:00	Tue (二)	\$690(1星期1堂) \$1,290(1星期2堂)	\$710(1星期1堂) \$1,310(1星期2堂)		Age 6 or above
		B6b	16:45-17:45	Sat (六)				
		B6f	10:00-11:00	Sun (日)				
B7	Grade 1	B7a	16:00-17:00	Tue (二)	\$720(1星期1堂) \$1,320(1星期2堂)	\$740(1星期1堂) \$1,340(1星期2堂)		
		B7b	16:45-17:45	Fri (五)				
		B7c	09:45-10:45	Sat (六)				
		B7d	11:00-12:00	Sun (日)				
B8	Grade 2		16:00-17:00	Thu (四)	\$750(1星期1堂) \$1,350(1星期2堂)	\$770(1星期1堂) \$1,370(1星期2堂)		
			13:00-14:00	Sat (六)				
			12:00-13:00	Sun (日)				
B9	Grade 3		18:00-19:00	Tue (二)	\$780(1星期1堂) \$1,380(1星期2堂)	\$800(1星期1堂) \$1,400(1星期2堂)		
			14:00-15:00	Sat (六)				
B10	Grade 4		15:00-16:00	Sat (六)	\$780(1星期1堂) \$1,380(1星期2堂)	\$800(1星期1堂) \$1,400(1星期2堂)		
			13:00-14:00	Sun (日)				
B11	Grade 5		17:00-18:00	Thu (四)	\$780(1星期1堂) \$1,380(1星期2堂)	\$800(1星期1堂) \$1,400(1星期2堂)		
			10:45-11:45	Sat (六)				
B12	Majors 1 + Majors 3		18:00-19:30	Thu (四)	\$910(1星期1堂) \$1,600(1星期2堂) \$2,180(1星期3堂)	\$930(1星期1堂) \$1,620(1星期2堂) \$2,200(1星期3堂)		
			17:45-19:00	Fri (五)				
			11:45-13:00	Sat (六)				
B13	Majors 2 - Intermediate		19:00-20:15	Tue (二)	\$910(1星期1堂) \$1,600(1星期2堂) \$2,180(1星期3堂)	\$930(1星期1堂) \$1,620(1星期2堂) \$2,200(1星期3堂)		
			19:00-20:15	Fri (五)				
			17:45-19:15	Sat (六)				
B15	Majors 1 + Majors 3 Majors 2 + Majors 3		18:00-19:30	Thu (四)	\$910(1星期1堂) \$1,600(1星期2堂)	\$930(1星期1堂) \$1,620(1星期2堂)		
			17:45-19:15	Sat (六)				

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。

6月 Jun



大埔體育會

會員優先報名: 11/05/2025  
公開報名: 12/05/2025

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>游泳 Swimming :</b>											
STP20	恆常班	17	6/6/2025-26/9/2025	五 Fri	18:00-19:00	30	3歲或以上	\$2,754	\$2,774	史丹福游泳學校導師	
STP21	恆常班	17	6/6/2025-26/9/2025	五 Fri	19:00-20:00	30	3歲或以上	\$2,754	\$2,774		STP21
STP2	恆常班	17	7/6/2025 - 27/9/2025	六 Sat	09:30-10:30	30	3歲或以上	\$2,754	\$2,774		
STP1	恆常班	17	7/6/2025 - 27/9/2025	六 Sat	11:30-12:30	30	3歲或以上	\$2,754	\$2,774		STP1
STP4	恆常班	17	7/6/2025 - 27/9/2025	六 Sat	13:30-14:30	30	3歲或以上	\$2,754	\$2,774		STP4
STP3	恆常班	17	7/6/2025 - 27/9/2025	六 Sat	14:30-15:30	30	3歲或以上	\$2,754	\$2,774		STP3
STP6	恆常班	17	7/6/2025 - 27/9/2025	六 Sat	17:30-18:30	30	3歲或以上	\$2,754	\$2,774		STP6
STP12	恆常班	18	1/6/2025 - 28/9/2025	日 Sun	11:30-12:30	30	3歲或以上	\$2,916	\$2,936		STP12
STP17	恆常班	18	1/6/2025 - 28/9/2025	日 Sun	12:30-13:30	30	3歲或以上	\$2,916	\$2,936		STP17
STP14	恆常班	18	1/6/2025 - 28/9/2025	日 Sun	14:30-15:30	30	3歲或以上	\$2,916	\$2,936		STP14
STP15	恆常班	18	1/6/2025 - 28/9/2025	日 Sun	15:30-16:30	30	3歲或以上	\$2,916	\$2,936		STP15
STP39	恆常班	17	7/6/2025 - 27/9/2025	六 Sat	15:00-16:00	30	3歲或以上	\$2,754	\$2,774		STP39
STP40	恆常班	17	7/6/2025 - 27/9/2025	六 Sat	16:00-17:00	30	3歲或以上	\$2,754	\$2,774		STP40
STP41	恆常班	17	7/6/2025 - 27/9/2025	六 Sat	17:00-18:00	30	3歲或以上	\$2,754	\$2,774		STP41
STP42	恆常班 (女子成人班)	17	7/6/2025 - 27/9/2025	六 Sat	17:00-18:00	30	18歲或以上	\$2,754	\$2,774		STP42

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

網球 Tennis

7月份											
T1	青少年網球進階班	4	7,14,21,28/7	—	17:00-19:00	12	需經教練評核	\$800	\$850	合辦網球學院教練	T1
T3	兒童網球班	4	4,11,18,25/7	Mon 五	17:00-19:00	12	6-10歲	\$800	\$850		T3
T5	兒童及青少年網球初級班	4	5,12,19,26/7	六 Sat	18:00-20:00	12	6-17歲	\$800	\$850		T5
T15	成人網球班	4	7,14,21,28/7	—	21:00-23:00	8	18歲以上	\$1,360	\$1,410		T15
T16	成人網球班(初學者班)	4	7,14,21,28/7	Mon 一	21:00-23:00	8	18歲以上	\$1,360	\$1,410		T16
T7	兒童室內小型網球班	4	7,14,21,28/7	Mon 一	16:30-18:00	6	4-7歲	\$800	\$850		T7
6月份											
T1	青少年網球進階班	5	2,9,16,23,30/6	—	17:00-19:00	12	需經教練評核	\$1,000	\$1,050	合辦網球學院教練	T1
T3	兒童網球班	4	6,13,20,27/6	五 Fri	17:00-19:00	12	6-10歲	\$800	\$850		T3
T5	兒童及青少年網球初級班	4	7,14,21,28/6	六 Sat	18:00-20:00	12	6-17歲	\$800	\$850		T5
T15	成人網球班	5	2,9,16,23,30/6	Mon 一	20:00-22:00	8	18歲以上	\$1,700	\$1,750		T15
T16	成人網球班(初學者班)	5	2,9,16,23,30/6	Mon 一	21:00-23:00	8	18歲以上	\$1,700	\$1,750		T16
T7	兒童室內小型網球班	5	2,9,16,23,30/6	Mon 一	16:30-18:00	6	4-7歲	\$1,000	\$1,050		T7
AT9	暑期室內網球班	5	22,29/7 & 5,12,19/8	Tue 二	13:00-15:00	16	5-9歲	\$1,100	\$1,120		AT9
AT10	暑期室內網球班	5	24,31/7 & 7,14,21/8	Thu 四	13:00-15:00	16	5-9歲	\$1,100	\$1,120	AT10	

足球 Football

FB2	星期五班恆常班	4	6,13,20,27/6	五 Fri	17:00-18:30	先到先得	3-12歲以下	\$600	\$620	香港足球總會教練	FB2
FB3	星期六恆常班上午班	4	7,14,21,28/6	六 Sat	09:00-10:30		3-12歲以下	\$600	\$620		FB3
FB1	星期六恆常班下午班	4	7,14,21,28/6	六 Sat	16:30-18:00		3-12歲以下	\$600	\$620		FB1
FB4	星期三恆常下午班	3	4,11,18/6	Wed 三	18:00-19:30		3-12歲以下	\$450	\$470		FB4
FB5	星期日恆常上午班	5	1,8,15,22,29/6	Sun 日	9:00-10:30		3-12歲以下	\$750	\$770		FB5
FB7	星期一室內足球班	5	2,9,16,23,30/6	Mon 一	16:30-17:45		只收3-9歲	\$900	\$920		FB7
AFB14A	暑期室內足球班	3	14,21,28/7	Mon 一	09:15-10:30		18	只收3-9歲	\$540		\$560
AFB14B	暑期室內足球班	3	14,21,28/7	Mon 一	10:45-12:00	18	只收3-9歲	\$540	\$560	AFB14B	
AFB14C	暑期室內足球班	4	4,11,18,25/8	Mon 一	09:15-10:30	18	只收3-9歲	\$720	\$740	AFB14C	
AFB14D	暑期室內足球班	4	4,11,18,25/8	Mon 一	10:45-12:00	18	只收3-9歲	\$720	\$740	AFB14D	
AFB15A	暑期室外足球班	3	15,22,29/7	Tue 二	16:30-18:00	18	只收3-14歲	\$540	\$560	AFB15A	
AFB15B	暑期室外足球班	4	5,12,19,26/8	Tue 二	16:30-18:00	18	只收3-14歲	\$720	\$740	AFB15B	
AFB15C	暑期室外足球班	3	17,24,31/7	Thu 四	16:30-18:00	18	只收3-14歲	\$540	\$560	AFB15C	
AFB15D	暑期室外足球班	4	7,14,21,28/8	Thu 四	16:30-18:00	18	只收3-14歲	\$720	\$740	AFB15D	

\*\*\*如上課前 · 教練亦未參加者加入WHATSAPP群組 · 家長可以自行聯絡 \*6110 7861\*

檯球 Rugby

RBM	兒童班	3	4,11,18/6	Wed 三	18:00-19:30	30人, 最少10人才開班	4-11歲	\$150	\$170	香港檯球總會註冊教練	RBM
RBY	青少年班	3	4,11,18/6	Wed 三	18:00-19:30		12-17歲	\$150	\$170		RBY