



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
游泳 Swimming :											
STP20	恆常班	13	6/3/2026-29/5/2026	五 Fri	18:00-19:00	30	3歲或以上	\$2,106	\$2,126	史丹福 學校 導師 游泳	STP20
STP21	恆常班	13	6/3/2026-29/5/2026	五 Fri	20:00-21:00	30	3歲或以上	\$2,106	\$2,126		STP21
STP2	恆常班	13	7/3/2026 - 30/5/2026	六 Sat	09:30-10:30	30	3歲或以上	\$2,106	\$2,126		STP2
STP1	恆常班	13	7/3/2026 - 30/5/2026	六 Sat	10:30-11:30	30	3歲或以上	\$2,106	\$2,126		STP1
STP4	恆常班	13	7/3/2026 - 30/5/2026	六 Sat	13:30-14:30	30	3歲或以上	\$2,106	\$2,126		STP4
STP3	恆常班	13	7/3/2026 - 30/5/2026	六 Sat	14:30-15:30	30	3歲或以上	\$2,106	\$2,126		STP3
STP12	恆常班	13	8/3/2026-31/5/2026	日 Sun	11:30-12:30	30	3歲或以上	\$2,106	\$2,126		STP12
STP17	恆常班	13	8/3/2026-31/5/2026	日 Sun	12:30-13:30	30	3歲或以上	\$2,106	\$2,126		STP17
STP14	恆常班	13	8/3/2026-31/5/2026	日 Sun	14:30-15:30	30	3歲或以上	\$2,106	\$2,126		STP14
STP15	恆常班	13	8/3/2026-31/5/2026	日 Sun	15:30-16:30	30	3歲或以上	\$2,106	\$2,126		STP15
STP37	恆常班	12	7/3/2026 - 30/5/2026	六 Sat	13:00-14:00	30	3歲或以上	\$1,944	\$1,964		STP16
STP38	恆常班	12	7/3/2026 - 30/5/2026	六 Sat	14:00-15:00	30	3歲或以上	\$1,944	\$1,964		STP39
STP39	恆常班	12	7/3/2026 - 30/5/2026	六 Sat	15:00-16:00	30	3歲或以上	\$1,944	\$1,964		STP40

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

3月份											
T1	青少年網球進階班	3	2,9,16/3	一 Mon	17:00-19:00	12	需經教練評核	\$600	\$650	合辦網球學院教練	T1
T3	兒童網球班	3	6,13,20/3	五 Fri	17:00-19:00	12	6-17歲	\$600	\$650		T3
T5	兒童及青少年網球初級班	2	7,14/3	六 Sat	18:00-20:00	12	6-17歲	\$400	\$450		T5
T15	成人網球班	3	2,9,16/3	一 Mon	21:00-23:00	6	18歲以上	\$1,020	\$1,070		T15
T16	成人網球班(初班)	3	2,9,16/3	一 Mon	21:00-23:00	6	18歲以上	\$1,020	\$1,070		T16
T17	成人網球班(初班)	3	6,13,20/3	五 Fri	21:00-23:00	6	18歲以上	\$1,020	\$1,070		T17
T7	兒童室內小型網球班	5	2,9,16,23,30/3	一 Mon	16:30-18:00	6	4-7歲	\$1,000	\$1,050		T7
4月份											
T1	青少年網球進階班	3	13,20,27/4	一 Mon	17:00-19:00	12	需經教練評核	\$600	\$650	合辦網球學院教練	T1
T3	兒童網球班	3	10,17,24/4	五 Fri	17:00-19:00	12	6-17歲	\$600	\$650		T3
T5	兒童及青少年網球初級班	3	11,18,25/4 (運頭角網球場)	六 Sat	18:00-20:00	12	6-17歲	\$600	\$650		T5
T15	成人網球班	3	13,20,27/4	一 Mon	20:00-22:00	6	18歲以上	\$1,020	\$1,070		T15
T16	成人網球班(初班)	3	13,20,27/4	一 Mon	21:00-23:00	6	18歲以上	\$1,020	\$1,070		T16
T17	成人網球班(初班)	3	10,17,24/4	五 Fri	21:00-23:00	6	18歲以上	\$1,020	\$1,070		T17
T7	兒童室內小型網球班	3	13,20,27/4	一 Mon	16:30-18:00	6	4-7歲	\$600	\$650		T7

***如上課前, 教練亦未加參加者入WHATSAPP群組, 家長可以自行聯絡 9729 3085 (運動世家網球學院專線)

足球 Football

FB2	星期五恆常班	4	6,13,20,27/3	五 Fri	17:00-18:30	先到先得	3-12歲以下	\$640	\$660	香港足球總會教練	FB2
FB3	星期六恆常班上午班	4	7,14,21,28/3	六 Sat	09:00-10:30		3-12歲以下	\$640	\$660		FB3
FB1	星期六恆常班下午班	4	7,14,21,28/3	六 Sat	16:30-18:00		3-12歲以下	\$640	\$660		FB1
FB4	星期三恆常下午班	4	4,11,18,25/3	三 Wed	18:00-19:30		3-12歲以下	\$640	\$660		FB4
FB5	星期日恆常上午班	4	6,13,20,27/4	日 Sun	9:00-10:30		3-12歲以下	\$640	\$660		FB5
FB7	星期一室內足球班	5	2,9,16,23,30/3	一 Mon	16:30-17:45		只收3-9歲	\$950	\$970		FB7

***如上課前, 教練亦未加參加者入WHATSAPP群組, 家長可以自行聯絡教練 6110 7861

欖球 Rugby

RBM	兒童班	3	11,18,25/3	三 Wed	18:00-19:30	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	3	11,18,25/3	三 Wed	18:00-19:30		12-17歲	\$150	\$170		RBY

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											
BA2	青少年及成人班	5	2,9,16,23,30/3	一 Mon	18:00-20:00	16	9歲或以上	\$675	\$695	官惠慈/王俊迪	BA2
BA4	青少年及成人班	4	6,13,20,27/3	五 Fri	11:00-13:00	16	12歲或以上	\$420	\$440	余自明	BA4
BA10	技術改良班	4	5,12,19,26/3	四 Thu	20:00-22:00	16	13歲或以上	\$600	\$620		BA10

羽毛球種籽計劃

BAS01A	入門訓練	4	7,14,21,28/3	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	7,14,21,28/3	六 Sat	13:00-15:00	28	9-18歲	\$520	\$540		BAS02A
BAS03A	中級訓練	4	7,14,21,28/3	六 Sat	10:00-12:00	16	12歲以上	\$560	\$580		BAS03A
BAS01B	入門訓練	5	1,8,15,22,29/3	日 Sun	10:00-11:00	28	5-18歲	\$500	\$520		BAS01B
BAS01C	入門訓練	5	1,8,15,22,29/3	日 Sun	09:00-10:00	28	5-18歲	\$500	\$520		BAS01C
BAS02B	初級訓練	5	1,8,15,22,29/3	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

R5	幼童中階班	4	4,11,18,25/3	三 Wed	16:30-18:00	15	6-8歲	\$800	\$820	蔡駿賢教練	R5
R1	青少年班	4	4,11,18,25/3	三 Wed	18:00-20:00	20-23	12-17歲	\$900	\$920		R1
R2	兒童初中階班	4	6,13,20,27/3	五 Fri	17:00-19:00	20-23	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	1,8,15,22,29/3	日 Sun	08:00-09:00	12	6-8歲	\$950	\$970	蔡駿賢教練	R10
R6	兒童中高階班	5	1,8,15,22,29/3	日 Sun	13:00-15:00	20-23	9-13歲	\$1,125	\$1,145		R6
R3	幼童高階班	5	1,8,15,22,29/3	日 Sun	15:00-16:45	15	6-8歲	\$1,075	\$1,095		蔡駿賢教練

乒乓球 Table-Tennis

TT10	入門班	4	7,14,21,28/3	六 Sat	17:30-19:30	20	5-17歲	\$720	\$740	中國香港乒乓球學校 導師	TT10
------	-----	---	--------------	----------	-------------	----	-------	-------	-------	-----------------	------

足毬 Shuttlecock

SHC1	初階班	5	3,10,17,24,31/3	二 Tue	20:00-21:00	24	6歲或以上	\$500	\$520	翱昇體育會	SHC1
SHC2	初階班	5	3,10,17,24,31/3	一 Tue	21:00-22:00	24	6歲或以上	\$500	\$520		SHC2

器械健體 Fitness Exercise

F3	清晨健體班	5	1,8,15,22,29/3	日 Sun	10:30-11:30	20	16歲或以上	\$200	\$220	郁靜英	F3
F11	清晨健體班	9	3,5,10,12,17,19,24,26,31/3	二及四 Tue&Thu	09:00-10:30		16歲或以上	\$120	\$140		F11
F12	清晨健體班	9	3,5,10,12,17,19,24,26,31/3	二及四 Tue&Thu	10:30-12:00		16歲或以上	\$120	\$140		F12
F13	清晨健體班	9	2,6,9,13,16,20,23,27,30/3	一及五 Mon&Fri	09:00-10:30		16歲或以上	\$120	\$140		F13
F14	清晨健體班	9	2,6,9,13,16,20,23,27,30/3	一及五 Mon&Fri	10:30-12:00		16歲或以上	\$120	\$140		F14
F15	清晨健體班	8	4,7,11,14,18,21,25,28/3	三及六 Wed&Sat	09:00-10:30		16歲或以上	\$120	\$140		F15
F16	清晨健體班	8	4,7,11,14,18,21,25,28/3	三及六 Wed&Sat	10:30-12:00		16歲或以上	\$120	\$140		F16

* 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
------------	----------------	--------------	------------	-----------	------------	-------------	-----------	--------------	-------------------	------------------	------------

跆拳道 Taekwondo

TK1	兒童班	4	6,13,20,27/3	五 Fri	19:00-20:30	50	6-13歲	\$220	\$240	香港跆拳道 正道館教練	TK1
TK2	成人班	4	6,13,20,27/3	五 Fri	20:30-22:00	50	14歲或以上	\$220	\$240		TK2
TK3	成人兒童混合班	5	1,8,15,22,29/3	日 Sun	09:30-11:00	20	6歲或以上	\$275	\$295		TK3

空手道 Karate

KO1	基礎班	5	1,8,15,22,29/3	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	1,8,15,22,29/3	日 Sun	13:00-14:30	25	3-5歲 / 5歲以上	\$500	\$520		KO2
KO3	形班	5	1,8,15,22,29/3	日 Sun	15:30-17:00	25	5歲或以上	\$500	\$520		KO3
KO4	入門班	5	1,8,15,22,29/3	日 Sun	09:30-11:00	25	5歲或以上	\$500	\$520		KO4
KO5	入門班	4	7,14,21,28/3	六 Sat	15:30-17:00	25	5歲或以上	\$400	\$420		KO5
KO6	入門班	5	3,10,17,24,31/3	一 Tue	19:00-20:30	25	5歲或以上	\$500	\$520		KO6

柔道 Judo

JD1	兒童/青少年及成人 柔道混合班	4	4,11,18,25/3	三 Wed	18:00-19:30	30	6歲或以上	\$400	\$420	何定國教練	JD1
JD2	兒童/青少年及成人 柔道混合班	4	4,11,18,25/3	三 Wed	19:30-21:00	30	6歲或以上	\$400	\$420		JD2

武術 Wushu

WS1	初班	5	1,8,15,22,29/3	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	1,8,15,22,29/3	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	7,14,21,28/3	六 Sat	11:30-13:00	20	6歲以上	\$600	\$620	詠春梁錦棠 國術中心	W3
----	------------	---	--------------	----------	-------------	----	------	-------	-------	---------------	----

花式跳繩 (梯隊訓練) Rope Skipping

RS3	花式跳繩 (進階班)	4	7,14,21,28/3	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	7,14,21,28/3	六 Sat	14:00-15:00	18	5-12歲	\$460	\$480		RS2
RST1	NEW 大埔區跳繩訓練計劃 少年組	0	3-4月暫停收生	六 Sat	15:00-17:00	16	7-12歲	\$0	\$20		RST1
RST2	NEW 大埔區跳繩訓練計劃 青年組	0	3-4月暫停收生	六 Sat	12:30-14:00	16	12-18歲	\$0	\$20		RST2
RSE1	NEW 花式跳繩精英訓練班 (區隊/港隊預備班)	4	5,12,19,26/3	四 Thu	17:00-18:30	15	8-16歲	\$680	\$700		RSE1
RSE2	NEW 花式跳繩精英訓練班 (區隊/港隊預備班)	0	3月暫停收生	四 Thu	17:00-18:30	15	8-16歲	\$0	\$20		RSE2
RSE3	NEW 花式跳繩精英訓練班 (區隊/港隊預備班)	0	2-3月暫停收生	四 Thu	17:00-18:30	15	8-16歲	\$0	\$20		RSE3

排排舞 Line Dance

P1	高班	5	3,10,17,24,31/3	一 Tue	11:00-12:30	25	12歲或以上	\$375	\$395	何雪華	P1
P2	中班	4	5,12,19,26/3	四 Thu	11:00-12:30	25	12歲或以上	\$300	\$320		P2
P3	初班	5	2,9,16,23,30/3	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	2,9,16,23,30/3	一 Mon	10:00-11:00	25	12歲或以上	\$250	\$270	何雪華	A2
A13	初班	5	3,10,17,24,31/3	一 Tue	09:00-10:00	25	12歲或以上	\$250	\$270		A13
A14	初班	5	3,10,17,24,31/3	一 Tue	10:00-11:00	25	12歲或以上	\$250	\$270		A14
A1	初班	4	5,12,19,26/3	四 Thu	09:00-10:00	25	12歲或以上	\$200	\$220		A1
A3	初班	4	5,12,19,26/3	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。

* 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
------------	----------------	--------------	------------	-----------	------------	-------------	-----------	--------------	-------------------	------------------	------------

競技體操 Artistic Gymnastics

G1	幼兒初班	5	3,10,17,24,31/3	二 Tue	15:00-16:30	25	3-5歲	\$1,020	\$1,040	 Smartie Sport Company	G1
G3	幼兒初班	0	3月停課	五 Fri	14:00-15:30	25	3-5歲	\$0	\$20		G3
G8	幼兒初班	4	7,14,21,28/3	六 Sat	15:00-16:30	25	3-5歲	\$816	\$836		G8
G4	幼兒初班	4	7,14,21,28/3	六 Sat	09:00-10:30	25	3-5歲	\$816	\$836		G4
G9	兒童初班	4	7,14,21,28/3	六 Sat	16:30-18:00	16	5歲或以上	\$816	\$836		G9
G5	兒童初班	5	3,10,17,24,31/3	二 Tue	16:30-18:00	25	5歲或以上	\$1,020	\$1,040		G5
G6	兒童初班	4	6,13,20,27/3	五 Fri	15:30-17:00	25	5歲或以上	\$816	\$836		G6
G7	兒童初班	4	7,14,21,28/3	六 Sat	10:30-12:00	25	5歲或以上	\$816	\$836		G7
G12	兒童初班	4	7,14,21,28/3	六 Sat	15:00-16:30	25	5歲或以上	\$816	\$836		G12
G10	兒童中班	4	5,12,19,26/3	四 Thu	16:30-18:00	25	導師指定學員	\$816	\$836		G10
G11	兒童中班	4	7,14,21,28/3	六 Sat	16:30-18:00	25	導師指定學員	\$816	\$836		G11
G13	親子班	4	5,12,19,26/3	四 Thu	15:00-16:30	10	2-5歲(必帶有一位家長一齊上課)	\$816	\$836		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)

彈網 Trampoline

E8	兒童彈網班	0	3月停課	二 Tue	15:30-17:00	18	3歲以上	\$0	\$20	 Smartie Sport Company	E8
E1	兒童彈網班	5	3,10,17,24,31/3	二 Tue	17:00-18:30	20	5歲或以上	\$1,020	\$1,040		E1
E2	兒童彈網班	5	3,10,17,24,31/3	二 Tue	18:30-20:00	18	5歲或以上	\$1,020	\$1,040		E2
E3	兒童彈網班	4	7,14,21,28/3	六 Sat	09:00-10:30	18	5歲或以上	\$816	\$836		E3
E4	兒童彈網班	4	7,14,21,28/3	六 Sat	10:30-12:00	18	5歲或以上	\$816	\$836		E4
E5	兒童彈網班	4	7,14,21,28/3	六 Sat	15:00-16:30	18	5歲或以上	\$816	\$836		E5
E6	兒童彈網班	4	7,14,21,28/3	六 Sat	16:30-18:00	16	3歲以上	\$816	\$836		E6

成人彈網 Adult Trampoline

E7	成人班	5	3,10,17,24,31/3	二 Tue	18:00-20:00	12	18歲或以上	\$1,360	\$1,380	Smartie Sport Company	E7
E9	成人班	4	7,14,21,28/3	六 Sat	18:00-20:00	12	18歲或以上	\$1,088	\$1,108		E9

精英班 Elite Gymnastics

TPSA1	男子精英體操	5	3,10,17,24,31/3	二 Tue	18:00-20:00	20	導師指定學員	\$1,260	---	Smartie Sport Company	TPSA1
TPSA2	女子精英體操	5	3,10,17,24,31/3	二 Tue	18:00-20:00	20	導師指定學員	\$1,260	---		TPSA2

精英班 Elite Trampoline

TPSA 4	精英彈網	5	3,10,17,24,31/3	二 Tue	18:00-20:00	18	導師指定學員	\$1,260	---	Smartie Sport Company	TPSA 4
TPSA 6	精英彈網	4	7,14,21,28/3	六 Sat	18:00-20:00	18	導師指定學員	\$1,008	---		TPSA 6

* 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	
瑜伽 Yoga												
Y6	瑜伽 Yoga	0	3月停課	— Mon	09:00-10:30	25	12歲以上	\$0	\$20	\$130	李玉芳	Y6
Y28	Slim Yoga 瘦身瑜伽	5	2,9,16,23,30/3	— Mon	09:30-10:30	20	12歲以上	\$500	\$520	\$120	劉小琴	Y28
Y11	瑜伽 Yoga	5	2,9,16,23,30/3	— Mon	18:30-20:00	20	12歲以上	\$500	\$520	---	蔡月蘭	Y11
Y19	瑜伽 Yoga	5	3,10,17,24,31/3	— Tue	10:00-11:30	28	12歲以上	\$450	\$470	\$120	洪梅	Y19
Y14	瑜伽 Yoga	0	3月停課	— Mon	10:30-12:00	25	12歲以上	\$0	\$20	\$130	李玉芳	Y14
Y7	瑜伽 Yoga	4	4,11,18,25/3	— Wed	18:30-20:00	20	12歲以上	\$400	\$420	---	蔡月蘭	Y7
Y18	瑜伽 Yoga	4	4,11,18,25/3	— Wed	20:00-21:15	20	12歲以上	\$400	\$420	\$135	洪梅	Y18
Y1	瑜伽 Yoga	8	4,6,11,13,18,20,25,27/3	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	4,6,11,13,18,20,25,27/3	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	5,12,19,26/3	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	5,12,19,26/3	四 Thu	11:00-12:00	20	12歲以上	\$480	\$500	\$140		Y24
Y25	Slim Yoga 瘦身瑜伽	4	5,12,19,26/3	四 Thu	20:30-21:30	20	12歲以上	\$400	\$420	\$120		Y25
Y21	瑜伽 Yoga	4	5,12,19,26/3	四 Thu	10:30-12:00	28	12歲以上	\$360	\$380	\$120	洪梅	Y21
Y29	S/B healing with Yoga 頤誌聲療瑜伽	3	5,12,19/3 (26/3停課)	四 Thu	19:00-20:30	18	12歲以上	\$300	\$320	\$150	蕭秀珍	Y29
Y26	Slim Yoga 瘦身瑜伽	4	6,13,20,27/3	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	6,13,20,27/3	五 Fri	20:30-21:30		12歲以上	\$480	\$500	\$140		Y27
Y15	瑜伽 Yoga	4	7,14,21,28/3	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。

普拉提 Pilates

PY3	基礎初班	4	10,17,24,31/3 (3/3停課)	— Tue	19:00-21:00	15	12歲以上	\$480	\$500	\$150	李夏妹	PY3
-----	------	---	-----------------------	----------	-------------	----	-------	-------	-------	-------	-----	-----

伸展運動 Stretching Exercises

SE7	進階班	5	3,10,17,24,31/3	— Tue	10:00-11:30	20	12歲以上	\$500	\$520	\$130	陳麗娟	SE7
SE8	基礎班	4	5,12,19,26/3	四 Thu	15:00-16:30	20	12歲以上	\$400	\$420	\$130		SE8

中國舞 Chinese Dance

C6	Grade 9	0	3月停課	六 Sat	09:30-11:00	30	10-18歲	\$0	\$20	李凝姿	C6
C1	Grade 4	4	7,14,21,28/3	六 Sat	11:00-12:30		6-10歲	\$480	\$500		C1

熟齡舞蹈班

SS3	熟齡舞蹈班	3	1,8,29/3 (15,22/3停課)	日 Sun	14:30-15:30	12	40歲或以上	\$480	\$500	\$200	鍾瑞華	SS3
-----	-------	---	----------------------	----------	-------------	----	--------	-------	-------	-------	-----	-----

* 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	名額 Quota	導師 Instructor	編號 Code
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	15:15-16:00	Fri (五)	\$630	\$650		Age 3 or above					
B3		09:15-10:00	Sun (日)	\$630	\$650							
B5	Pre - Primary	B5a	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	Sat (六)	09:15-10:00								
B6	Primary	B6a	Fri (五)	\$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	Sat (六)	10:00-11:00								
B7	Grade 1	B7a	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	Sat (六)						11:00-12:00			
		B7c	Sun (日)						10:00-11:00			
B8	Grade 2		Tue (二)	\$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)							
			Fri (五)					16:00-17:00				
			Sat (六)					17:45-18:45				
			Sun (日)					12:00-13:00				
B9	Grade 3		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)							
			Sat (六)					16:00-17:00				
			Sun (日)					13:00-14:00				
B10	Grade 4		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)							
			Sat (六)					18:00-19:00				
			Sun (日)					14:00-15:00				
B11	Grade 5		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)							
			Sun (日)					15:00-16:00				
B16	Grade 6		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)							
			Sat (六)					17:00-18:00				
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)							
	Majors 1 - Inter Foundation		Fri (五)					18:45-20:00				
			Sat (六)					17:00-18:15				
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)							
	Majors 2 + Majors 3		Sat (六)					18:15-19:45				
			Sun (日)					14:00-15:30				

兒童街舞 K-POP

KP1	K-POP	4	6,13,20,27/3	Fri (五)	17:00-18:00	20	3歲 - 5歲	\$520	\$540	毛妹芭蕾舞學校 梁曉琳導師	KP1
KP2	K-POP	4	6,13,20,27/3	Fri (五)	18:00-19:00	20	6歲 - 10歲	\$520	\$540		KP2

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。