

# 興趣發展課程：幼兒課程系列 Infant Courses

本中心興趣發展課程負責職員：何嘉燕姑娘

## 全方位英語遊戲班 All-Round English Playgroup

合辦機構：迦南創意教育

全方位英語遊戲班是一個配合兒童成長發展需要而設計的英語親子課程。課程圍繞各樣有趣的主题，外籍英語導師帶領小朋友和家長透過不同的趣味親子活動，如創意手工、兒歌、手指謠等，輕鬆地學習英語詞彙，數數和配對活動讓小朋友掌握簡單的數學概念及培養邏輯思維能力，拼圖遊戲則可以鍛煉他們的感官能力。課程還融入了簡單的自然科學探索和身體運動小遊戲，全面提升小朋友對英語學習的興趣和信心，為他們日後的英語學習打下堅實的基礎。

課程皆由以英語為母語，受過專業訓練，並有兒童教育經驗的外籍導師任教。每一位學生只限一位家長陪同上課

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
601-1610	10月15日至11月5日	六	下午4:20至5:50	4	1.5至2歲	\$780	10
601-1611	11月12日至12月3日	六	下午4:20至5:50	4	1.5至2歲	\$780	10
601-1612	12月10日至1月7日 (12月24日除外)	六	下午4:20至5:50	4	1.5至2歲	\$780	10

## 幼兒活動興趣英語班 English Smartkids

合辦機構：迦南創意教育

本課程目的是讓小孩子在輕鬆的氣氛下學習日常的英語。每堂課都有不同的主题，透過外籍英語導師與學生的互動對答、講故事、唱遊及各種遊戲等，訓練他們的英語聽、講和溝通能力。

課程皆由以英語為母語，受過專業訓練，並有兒童教育經驗的外籍導師任教。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
602-1610	10月15日至11月5日	六	下午3:10至4:10	4	3至5歲	\$460	10
602-1611	11月12日至12月3日	六	下午3:10至4:10	4	3至5歲	\$460	10
602-1612	12月10日至1月7日 (12月24日除外)	六	下午3:10至4:10	4	3至5歲	\$460	10

## 幼兒芭蕾舞入門 Ballet Beginner

導師：林俊彥

教授芭蕾舞 Beginner 程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升班，需完成滿入1年課程才可於7月升班。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
603-1611	11月11日至1月13日 (12月23日及12月30日除外)	五	下午4:30至5:30	8	4.5歲至5歲	\$400	15

## 芭蕾舞 pre-primary Ballet Pre-primary

導師：林俊彥

教授芭蕾舞 pre-primary 程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升班，需完成滿入1年課程才可於7月升班。學員必需穿著整齊舞衣

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
604-1611	11月12日至1月14日 (12月24日及12月31日除外)	六	下午2:00至3:00	8	5歲完成入門班之學生	\$440	15

# 興趣發展課程：幼兒課程系列 Infant Courses

## 幼兒 HIP HOP HIP HOP

合辦機構：專才教育服務中心

本課程藉由流行舞蹈基本律動的練習，加強訓練肢體的協調性，並配合流行音樂編排舞蹈，提高學習興趣。初學階段著重基礎訓練，包含肌肉、靈敏度、舞感等...，進而展現肢體的柔韌性、協調性與流暢性，亦同時培養流行藝術美感和知識，激發思維啟發身體多元化的律動學習。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
605-1611	11月22日至12月20日	二	下午6:30至7:30	5	4至6歲	\$450	10

## 幼兒 KICK BOXING KICK BOXING

合辦機構：J fitness association

Kick Boxing 是一種混合音樂、舞蹈、武術於一身的運動。

課程內容：1. 武術訓練 2. 舞蹈訓練 3. 體能訓練 4. 自衛術訓練 5. 紀律訓練

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
606-1610	10月25日至11月15日	二	下午5:00至6:00	4	3至6歲	\$260	20
606-1611	11月22日至12月13日	二	下午5:00至6:00	4	3至6歲	\$260	20
606-1612	12月20日至1月17日 (12月27日除外)	二	下午5:00至6:00	4	3至6歲	\$260	20

## 週四幼兒體操班 Thursday Gymnastics

合辦機構：青年體育會

本課程以教授簡單的自由體操為主，自由體操包括一些姿勢，地墊動作、翻滾以及騰空的動作，訓練幼兒身體的協調性反應。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
607-1610	10月27日至11月17日	四	下午5:30至6:30	4	3.5至5歲	\$280	14
607-1611	11月24日至12月15日	四	下午5:30至6:30	4	3.5至5歲	\$280	14
607-1612	12月22日至1月12日	四	下午5:30至6:30	4	3.5至5歲	\$280	14

## 週五幼兒體操 A Friday Gymnastics A

合辦機構：專才教育服務中心

本課程以教授簡單的自由體操為主，自由體操包括一些姿勢，地墊動作、翻滾以及騰空的動作，訓練幼兒身體的協調性反應。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
608-1610	10月7日至10月28日	五	下午5:30至6:30	4	3.5歲至5歲	\$280	12
608-1611	11月4日至11月25日	五	下午5:30至6:30	4	3.5歲至5歲	\$280	12
608-1612 A	12月2日至12月23日	五	下午5:30至6:30	4	3.5歲至5歲	\$280	12
608-1612 B	12月30日至1月20日	五	下午5:30至6:30	4	3.5歲至5歲	\$280	12

# 興趣發展課程：幼兒課程系列 Infant Courses

## 週五幼兒體操 B Friday Gymnastics B

合辦機構：專才教育服務中心

本課程以教授簡單的自由體操為主，自由體操包括一些姿勢，地墊動作、翻滾以及騰空的動作，訓練幼兒身體的協調性反應。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
609-1610	10月7日至10月28日	五	下午6:30至7:30	4	3.5至5歲	\$280	12
609-1611	11月4日至11月25日	五	下午6:30至7:30	4	3.5至5歲	\$280	12
609-1612A	12月2日至12月23日	五	下午6:30至7:30	4	3.5至5歲	\$280	12
609-1612B	12月30日至1月20日	五	下午6:30至7:30	4	3.5至5歲	\$280	12

## 週六幼兒體操 A Saturday Gymnastics A

合辦機構：專才教育服務中心

本課程以教授簡單的自由體操為主，自由體操包括一些姿勢，地墊動作、翻滾以及騰空的動作，訓練幼兒身體的協調性反應。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
610-1610	10月15日至11月5日	六	上午10:00至11:00	4	3.5至5歲	\$280	12
610-1611	11月12日至12月3日	六	上午10:00至11:00	4	3.5至5歲	\$280	12
610-1612	12月17日至1月14日 (12月10日及12月24日除外)	六	上午10:00至11:00	4	3.5至5歲	\$280	12

## 週六幼兒體操 B Saturday Gymnastics B

合辦機構：專才教育服務中心

本課程以教授簡單的自由體操為主，自由體操包括一些姿勢，地墊動作、翻滾以及騰空的動作，訓練幼兒身體的協調性反應。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
611-1610	10月15日至11月5日	六	上午11:00至中午12:00	4	3.5至5歲	\$280	12
611-1611	11月12日至12月3日	六	上午11:00至中午12:00	4	3.5至5歲	\$280	12
611-1612	12月17日至1月14日 (12月10日及12月24日除外)	六	上午11:00至中午12:00	4	3.5至5歲	\$280	12

## 幼兒黏土班 Sunday Clay

導師：區美瑛

透過黏土可訓練小朋友肌肉活動，增加專注，有助手眼協調。"請自備圍裙"

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
612-1610	10月2日至10月30日 (10月9日除外)	日	上午10:30至11:30	4	4至6歲	\$280	10
612-1611	11月6日至11月27日	日	上午10:30至11:30	4	4至6歲	\$280	10
612-1612	12月4日至1月8日 (12月25日及1月1日除外)	日	上午10:30至11:30	4	4至6歲	\$280	10

# 興趣發展課程：幼兒課程系列 Infant Courses

## 幼兒畫室 Sunday Drawing

導師：區美瑛

每堂以不同的主題，由淺入深，學員繪畫基本技巧，顏色運用，認識材料創作。"請自備圍裙"

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
613-1610	10月2日至10月30日 (10月9日除外)	日	上午11:45至下午 12:45	4	4至6歲	\$250	10
613-1611	11月6日至11月27日	日	上午11:45至下午 12:45	4	4至6歲	\$250	10
613-1612	12月4日至1月8日 (12月25日及1月1日 除外)	日	上午11:45至下午 12:45	4	4至6歲	\$250	10

## 合唱團預備組 Choir

合辦機構：香港交響樂團兒童合唱團

在課堂中學習自我表達與情緒抒發、陶冶性情、自我控制能力；幫助孩子建立自信、改善挫折容忍度及自律精神；藉此結識興趣相近的朋友、享受與朋友的合作的樂趣、增強學員的合群性；學習認同、合作和欣賞別人；培育團隊精神；發掘具潛質的兒童，發揮其音樂才華、提昇自信心、帶來成功感；吸收舞台經驗，推動音樂教育及有關活動；推廣區內音樂氣氛，增添音樂藝術文化氣息；建立本區歸屬感。課程內容：1. 基礎的歌唱訓練，包括：拍子、音準、唱歌技巧、演繹歌曲的技巧、唱歌的吸呼方法；2. 正統的音樂訓練，包括：視唱訓練、聲樂、節奏、音樂知識、音樂

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
614-1610	10月15日至11月5日	六	下午5:00至5:45	4	3至5歲	\$330	30
614-1611	11月12日至12月3日	六	下午5:00至5:45	4	3至5歲	\$330	30
614-1612	12月10日至1月7日 (12月24日除外)	六	下午5:00至5:45	4	3至5歲	\$330	30

# 興趣發展課程：兒童課程系列 Children Courses

## 兒童活動興趣英語班 English Smartkids

合辦機構：迦南創意教育

本課程目的是讓小孩子在輕鬆的氣氛下學習日常的英語。每堂課都有不同的主題，透過外籍英語導師與學生的互動對答、講故事、唱遊及各種遊戲等，訓練他們的英語聽、講和溝通能力。課程皆由以英語為母語，受過專業訓練，並有兒童教育經驗的外籍導師任教

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
615-1610	10月15日至11月5日	六	下午2:00至3:00	4	6至7歲	\$460	10
615-1611	11月12日至12月3日	六	下午2:00至3:00	4	6至7歲	\$460	10
615-1612	12月10日至1月7日 (12月24日除外)	六	下午2:00至3:00	4	6至7歲	\$460	10

# 興趣發展課程：兒童課程系列 Children Courses

## 芭蕾舞 primary Ballet Primary

導師：林俊彥

教授芭蕾舞 primary 程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升班，需完成滿入 1 年課程才可於 7 月升班。學員必需穿著整齊舞衣

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
616-1611	11 月 12 日至 1 月 14 日 (12 月 24 日及 12 月 31 日除外)	六	中午 12:00 至 1:00	8	6 歲完成 pre-primary 之學生	\$470	15

## 芭蕾舞 Gradel Ballet Grade 1

導師：林俊彥

教授芭蕾舞 Gradel 程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升班，需完成滿入 1 年課程才可於 7 月升班。學員必需穿著整齊舞衣

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
618-1611	11 月 11 日至 1 月 13 日 (12 月 23 日及 12 月 30 日除外)	五	下午 5:30 至 6:30	8	7 歲完成 primary 之學生	\$530	15

## 芭蕾舞 Gradel 考試班 Ballet Grade 1

導師：林俊彥

教授芭蕾舞 Gradel 程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升班，需完成滿入 1 年課程才可於 7 月升班。學員必需穿著整齊舞衣

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
619-1610	10 月 28 日至 12 月 16 日 (12 月 23 日及 12 月 30 日除外)	五	下午 6:30 至 7:00	8	7 歲完成 primary 之學生	\$350	15

## 芭蕾舞 Grade2 Ballet Grade 2

導師：林俊彥

教授芭蕾舞 Grade2 程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升班，需完成滿入 1 年課程才可於 7 月升班。學員必需穿著整齊舞衣

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
620-1611	11 月 12 日至 1 月 14 日 (12 月 24 日及 12 月 31 日除外)	六	上午 11:00 至 中午 12:00	8	8 歲完成 Gradel 之學生	\$560	15

## 芭蕾舞 Grade2 考試班 Ballet Grade 2

導師：林俊彥

教授芭蕾舞 Grade2 程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升班，需完成滿入 1 年課程才可於 7 月升班。學員必需穿著整齊舞衣

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
621-1610	10 月 30 日至 12 月 18 日 (12 月 25 日及 1 月 1 日除外)	日	上午 9:45 至 10:45	8	8 歲完成 Gradel 之學生	\$720	15

# 興趣發展課程：兒童課程系列 Children Courses

## 芭蕾舞 Grade3 Ballet Grade 3

導師：林俊彥

教授芭蕾舞 Grade3 程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升班，需完成滿入 1 年課程才可於 7 月升班。學員必需穿著整齊舞衣

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
622-1611	11 月 12 日至 1 月 14 日 (12 月 24 日及 12 月 31 日除外)	六	下午 3:00 至 4:00	8	9 歲完成 Grade2 之學生	\$590	15

## 芭蕾舞 Grade3 考試班 Ballet Grade 3

導師：林俊彥

教授芭蕾舞 Grade3 程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升班，需完成滿入 1 年課程才可於 7 月升班。學員必需穿著整齊舞衣

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
623-1610	10 月 30 日至 12 月 18 日 (12 月 25 日及 1 月 1 日除外)	日	上午 10:45 至 11:45	8	9 歲完成 Grade2 之學生	\$790	15

## 芭蕾舞 Grade4 Ballet Grade4

導師：林俊彥

教授芭蕾舞 Grade4 程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升班，需完成滿入 1 年課程才可於 7 月升班。學員必需穿著整齊舞衣

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
624-1611	11 月 12 日至 1 月 14 日 (12 月 24 日及 12 月 31 日除外)	六	中午 12:00 至下午 1:00	8	10 歲完成 Grade3 之學生	\$640	15

## 芭蕾舞 Grade4 考試班 Ballet Grade4

導師：林俊彥

教授芭蕾舞 Grade4 程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升班，需完成滿入 1 年課程才可於 7 月升班。學員必需穿著整齊舞衣

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
625-1610	10 月 30 日至 12 月 18 日 (12 月 25 日及 1 月 1 日除外)	日	上午 11:45 至 12:45	8	10 歲完成 Grade3 之學生	\$840	15

## 芭蕾舞 Grade5 Ballet Grade 5

導師：林俊彥

教授芭蕾舞 Grade5 程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升班，需完成滿入 1 年課程才可於 7 月升班。學員必需穿著整齊舞衣

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
626-1611	11 月 11 日至 1 月 13 日 (12 月 24 日及 12 月 31 日除外)	六	下午 4:00 至 5:00	8	11 歲完成 Grade4 之學生	\$690	15

# 興趣發展課程：兒童課程系列 Children Courses

## 芭蕾舞 Grade5 考試班 Ballet Grade 5

導師：林俊彥

教授芭蕾舞 Grade5 程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升班，需完成滿入 1 年課程才可於 7 月升班。學員必需穿著整齊舞衣

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
627-16 10	10 月 29 日至 12 月 17 日 (12 月 24 日及 12 月 31 日 除外)	六	下午 5:00 至 6:00	8	11 歲完成 Grade4 之學生	\$890	15

## 芭蕾舞 IF 班 Ballet Intermediate foundation

導師：林俊彥

教授芭蕾舞 Grade8 考試班程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升班，需完成滿入 1 年課程才可於 7 月升班。學員必需穿著整齊舞衣

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
628-1611	11 月 18 日至 1 月 13 日 (12 月 23 日及 12 月 30 日 除外)	五	下午 7:00 至 8:00	8	15 歲完成 Grade8 之學生	\$1250	8

## 兒童 KICK BOXING KICK BOXING

合辦機構：J fitness association

Kick Boxing 是一種混合音樂、舞蹈、武術於一身的運動。課程內容：1. 武術訓練 2. 舞蹈訓練 3. 體能訓練 4. 自衛術訓練 5. 紀律訓練

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
629-1610	10 月 25 日至 11 月 15 日	二	下午 6:00 至 7:00	4	6 至 12 歲	\$260	15
629-1611	11 月 22 日至 12 月 13 日	二	下午 6:00 至 7:00	4	6 至 12 歲	\$260	15
629-1612	12 月 20 日至 1 月 17 日 (12 月 27 日除外)	二	下午 6:00 至 7:00	4	6 至 12 歲	\$260	15

## 週四兒童體操 Thursday Gymnastics

合辦機構：青年體育會

按程度分組教授，初級程度教授體操基本動作，亦包括「體操章別獎勵計劃」的初級銅章動作，包括前滾翻、後滾翻、跳馬、平衡木等。中級程度主要教授體操進階動作，亦包括「體操章別獎勵計劃」的初級銀章動作。例如前滾翻分腿企、後滾翻分腿企、側手翻跳馬及平衡木等。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	收費	名額
630-1610	10 月 27 日至 11 月 17 日	四	下午 6:30 至 7:30	4	6 至 12 歲	\$280	14
630-1611	11 月 24 日至 12 月 15 日	四	下午 6:30 至 7:30	4	6 至 12 歲	\$280	14
630-1612	12 月 22 日至 1 月 12 日	四	下午 6:30 至 7:30	4	6 至 12 歲	\$280	14

# 興趣發展課程：兒童課程系列 Children Courses

## 兒童跆拳道 Taekwondo

合辦機構：莫氏跆拳道綜合自衛術

教授基本跆拳道動作、套拳、對拆及自衛術，自由搏擊及腿拳等。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
631-1610	10月29日至1月7日 (12月24日除外)	六	下午2:00至3:00	10	4至12歲	\$300	25

## 兒童空手道初班 Children Karate

導師：陳華昌

教授基本空手道、硬式空手道技術、拳套、空手道精神修養等。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
632-1610	10月21日至11月11日	五	下午6:30至8:00	4	6至12歲	\$160	12
632-1611	11月18日至12月9日	五	下午6:30至8:00	4	6至12歲	\$160	12
632-1612	12月16日至1月6日	五	下午6:30至8:00	4	6至12歲	\$160	12

## 兒童空手道進階 Children Karate

導師：陳華昌

教授基本空手道、硬式空手道技術、拳套、空手道精神修養等。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
633-1610	10月21日至11月11日	五	晚上8:00至9:45	4	6至12歲綠帶以上	\$160	12
633-1611	11月18日至12月9日	五	晚上8:00至9:45	4	6至12歲綠帶以上	\$160	12
633-1612	12月16日至1月6日	五	晚上8:00至9:45	4	6至12歲綠帶以上	\$160	12

## 國術 Martial Arts

導師：梁文發

本課程教授蔡李佛、自衛技擊、兵器及醒獅的基本知識、步法及鼓樂技術，藉此培養對國術的興趣，並透過練習培養團隊精神。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
634-1610	10月30日至12月18日 (12月25日及1月1日除外)	日	上午10:00至11:30	8	8歲以上	\$290	15

# 興趣發展課程：兒童課程系列 Children Courses

## 兒童畫室 Sunday Drawing

導師：區美瑛

透過不同物料之藝術創作，認識色彩學、材料學之運用及繪畫技巧，從而培養其美學思維。"請自備圍裙"

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
635-1610	10月2日至10月30日 (10月9日除外)	日	上午9:15至10:15	4	6至10歲	\$250	10
635-1611	11月6日至11月27日	日	上午9:15至10:15	4	6至10歲	\$250	10
635-1612	12月4日至1月8日 (12月25日及1月1日除外)	日	上午9:15至10:15	4	6至10歲	\$250	10

## 合唱團 Choir

合辦機構：香港交響樂團兒童合唱團

在課堂中學習自我表達與情緒抒發、陶冶性情、自我控制能力；幫助孩子建立自信、改善挫折容忍度及自律精神；藉此結識興趣相近的朋友、享受與朋友的合作的樂趣、增強學員的合群性；學習認同、合作和欣賞別人；培育團隊精神；發掘具潛質的兒童，發揮其音樂才華、提昇自信心、帶來成功感；吸收舞台經驗，推動音樂教育及有關活動；推廣區內音樂氣氛，增添音樂藝術文化氣息；建立本區歸屬感。課程內容：1. 基礎的歌唱訓練，包括：拍子、音準、唱歌技巧、演繹歌曲的技巧、唱歌的吸呼方法；2. 正統的音樂訓練，包括：視唱訓練、聲樂、節奏、音樂知識、音樂

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
636-1610	10月15日至11月5日	六	下午3:45至4:45	4	6至10歲	\$330	30
636-1611	11月12日至12月3日	六	下午3:45至4:45	4	6至10歲	\$330	30
636-1612	12月10日至1月7日 (12月24日除外)	六	下午3:45至4:45	4	6至10歲	\$330	30

## 兒童粵劇班

以輕鬆手法暢談粵劇及戲曲的知識和樂趣，課程內容：粵劇基本功、身段做手及唱曲。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
652-1611	12月1日至12月29日	四	下午5:00至6:30	5	5至12歲	\$480	15

## 小三及小四英文功輔班

為學員提供英文的功課輔導，提升英文能力。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	收費	名額
680-1610	10月9日至10月30日	一、三、五	下午5:00至6:30	10	小三及小四之學生	\$600	8
681-1611	11月1日至11月29日	一、三、五	下午5:00至6:30	13	小三及小四之學生	\$780	8
681-1612	12月1日至12月29日 (12月22日、12月25日及12月27日除外)	一、三、五	下午5:00至6:30	10	小三及小四之學生	\$600	8

# 小三及小四數學功輔班

為學員提供數學的功課輔導，提升英文能力。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	收費	名額
682-1610	10月10日至10月31日	二、四	下午5:00至6:30	7	小三及小四之學生	420	8
682-1611	11月2日至11月30日	二、四	下午5:00至6:30	9	小三及小四之學生	540	8
682-1612	12月5日至12月21日	二、四	下午5:00至6:30	6	小三及小四之學生	360	8

## 青年及成人課程 Youth and Adult Courses

### 週一集體舞 Monday Dancing

合辦機構：愛飛舞軒

教授集體舞之步法、步伐、輕鬆而有節奏感。服飾以舒適隨便為主，是一種消耗體力而不劇烈的理想運動。參加者必需學習跳舞有2年以上

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
637-1611	11月7日至1月9日 (12月26日及1月2日除外)	一	上午10:00至 11:30	8	16歲以上	\$280	60

### 綜合集體中國舞 Monday Chinese Dancing

合辦機構：愛飛舞軒

教授集體舞之步法、步伐、輕鬆而有節奏感。服飾以舒適隨便為主，是一種消耗體力而不劇烈的理想運動。參加者必需學習跳舞有2年以上

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
638-1611	11月7日至1月9日 (12月26日及1月2日除外)	一	上午11:30至下 午1:00	8	16歲以上	\$280	60

### 週三集體舞 Wednesday Dancing

合辦機構：愛飛舞軒

教授集體舞之步法、步伐、輕鬆而有節奏感。服飾以舒適隨便為主，是一種消耗體力而不劇烈的理想運動。參加者必需學習跳舞有2年以上

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
639-1611	11月23日至1月18 日(12月21日除外)	三	上午10:00至中午 12:00	8	16歲以上	\$360	60

### 週一晚間集體舞初階 Monday Evening Dancing

導師：黃美碧

教授集體舞之步法、步伐、輕鬆而有節奏感。服飾以舒適隨便為主，是一種消耗體力而不劇烈的理想運動。參加者必需學習跳舞有2年以上

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
640-1611	11月21日至1月23 日(12月26日、1月2 日及1月30日除外)	一	晚上7:30至9:30	8	16歲以上	\$360	25

# 青年及成人課程 Youth and Adult Courses

## 成人 KICK BOXING KICK BOXING

合辦機構：J fitness association

Kick Boxing 是一種混合音樂、舞蹈、武術於一身的運動。課程內容：1. 武術訓練 2. 舞蹈訓練 3. 體能訓練 4. 自衛術訓練 5. 紀律訓練

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
641-1610	10月25日至11月15日	二	晚上7:00至8:00	4	16歲以上	\$260	15
641-1611	11月22日至12月13日	二	晚上7:00至8:00	4	16歲以上	\$260	15
641-1612	12月20日至1月17日 (12月27日除外)	二	晚上7:00至8:00	4	16歲以上	\$260	20

## 長者 KICK BOXING KICK BOXING

合辦機構：J fitness association

Kick Boxing 是一種混合音樂、舞蹈、武術於一身的運動。課程內容：1. 武術訓練 2. 舞蹈訓練 3. 體能訓練 4. 自衛術訓練 5. 紀律訓練

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
642-1610	10月25日至11月15日	二	下午4:00至5:00	4	55歲以上	\$260	15
642-1611	11月22日至12月13日	二	下午4:00至5:00	4	55歲以上	\$260	15
642-1612	12月20日至1月17日 (12月27日除外)	二	下午4:00至5:00	4	55歲以上	\$260	15

## 週一晚間瑜珈 A Monday Evening yoga

導師：劉英

透過練習瑜珈式子，以達至身體內部機能自動調節，減少及預防都市病，例如：頭痛、便秘、脊骨及腰骨毛病等，舒緩緊張生活或沉重工作引致之精神緊張，使參加者在身心兩方面均能得到平衡，從而提高工作效率。參加者需穿著鬆身衣服、自備大毛巾、及於上課前不宜吃得太飽。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
643-1610	10月3日至11月28日 (10月10日除外)	一	晚上6:15至7:15	8	15歲以上	\$250	14
643-1612	12月5日至2月13日 (12月26日、1月2日及1月30日除外)	一	晚上6:15至7:15	8	15歲以上	\$250	14

## 週一晚間瑜珈 B Monday Evening yoga

導師：劉英

透過練習瑜珈式子，以達至身體內部機能自動調節，減少及預防都市病，例如：頭痛、便秘、脊骨及腰骨毛病等，舒緩緊張生活或沉重工作引致之精神緊張，使參加者在身心兩方面均能得到平衡，從而提高工作效率。參加者需穿著鬆身衣服、自備大毛巾、及於上課前不宜吃得太飽。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
644-1610	10月3日至11月28日 (10月10日除外)	一	晚上7:30至8:30	8	15歲以上之舊生	\$250	14
644-1612	12月5日至2月13日 (12月26日、1月2日及1月30日除外)	一	晚上7:30至8:30	8	15歲以上之舊生	\$250	14

# 青年及成人課程 Youth and Adult Courses

## 週三晚間瑜珈班 Wednesday Evening yoga

導師：張啟源

透過練習瑜珈式子，以達至身體內部機能自動調節，減少及預防都市病，例如：頭痛、便秘、脊骨及腰骨毛病等，舒緩緊張生活或沉重工作引致之精神緊張，使參加者在身心兩方面均能得到平衡，從而提高工作效率。參加者需穿著鬆身衣服、自備大毛巾、及於上課前不宜吃得太飽。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
645-1611	11月23日至2月1日 (12月21日除外)	三	晚上8:20至9:50	10	15歲以上	\$350	14

## 週二太極班研習班 Tuesday Tai Chi

導師：李麗君

綜合楊家、吳家及氣功精華，24式動作柔和均勻，具有保健和醫療效果，而且是強身健體，益壽延年，保持青春的優秀運動。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
646-1611	11月22日至1月17日 (12月27日除外)	二	上午10:15至11:30	8	30歲以上之舊生	\$200	20

## 週三太極進階班 Wednesday Tai Chi

導師：李麗君

綜合楊家、吳家及氣功精華，24式動作柔和均勻，具有保健和醫療效果，而且是強身健體，益壽延年，保持青春的優秀運動。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
647-1611	11月16日至1月11日 (12月21日除外)	三	下午3:30至4:45	8	30歲以上之舊生	\$200	20

## 國術 Martial Arts

教授北少林、蔡李佛拳、自衛技擊、兵器、醒獅及麒麟。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
634-1610	10月23日至12月11日	日	上午10:00至11:30	8	8歲以上	\$290	15
634-1612	12月18日至2月26日 (12月25日、1月1日及 1月29日除外)	日	上午10:00至11:30	8	8歲以上	\$290	15

## 空手道 Karate

導師：鄭志新

教授基本空手道、硬式空手道技術、套拳、空手道精神修養等。可代訂道袍。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	收費	名額
648-1610	10月11日至11月3日	二、四	晚上8:00至9:45	8	15歲以上	\$260	20
648-1611	11月8日至12月1日	二、四	晚上8:00至9:45	8	15歲以上	\$260	20
648-1612	12月6日至1月3日 (12月27日除外)	二、四	晚上8:00至9:45	8	15歲以上	\$260	20

## 普拉提伸展運動班

導師：林玉微

因為常低頭做家務、打電腦、打機令肌肉過勞、受傷或長期坐辦公室缺乏運動等等，令肌肉內含有的酸性提高，導致激痛點的產生，破壞肌肉組織，使肌肉繃緊、脊椎或關節移位、骨刺、甚至神經線受壓，對身體造成嚴重損害！本課程教授正確而安全的伸展運動及肌力鍛鍊技巧方法，增加肌肉柔韌度，改善血液循環，放鬆繃緊的肌肉，舒緩及預防痛症問題。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	收費	名額
649-1610	10月17日至11月14日	一	下午2:00至3:30	5	16歲以上	\$290	14
649-1611	11月21日至12月19日	一	下午2:00至3:30	5	16歲以上	\$290	14

## 粵曲研習班 Chinese Opera

合辦機構：欣暉曲藝苑

教授粵曲之基本知識，打板學習及練板方法，曲、獨唱及對唱之唱腔運用。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	收費	名額
650-1610	11月3日至1月5日	四	上午11:00至下午1:00	10	30歲以上	\$280	20