



| 課程名稱 | 開班日期 | 結束日期 | 日期 / 時間 | 學費 | 堂數 | 新生報名日期 | 暫停上課* | 備註 |
|--------------|------------|------------|------------------------|-----------|-----------------|------------|---------------------|------|
| 瑜伽 W 班 | 30/11/2023 | 4/1/2024 | 18:45 - 19:45 (逢星期四) | HK\$540 | 全期6堂，每堂1小時 | 10/11/2023 | - | |
| 瑜伽 E 班 | 30/11/2023 | 18/1/2024 | 13:00 - 14:00 (逢星期四) | HK\$560 | 全期8堂，每堂1小時 | 10/11/2023 | - | |
| 美療瑜珈班 | 30/11/2023 | 1/2/2024 | 12:00 - 12:50 (逢星期四) | HK\$550 | 全期10堂，每堂50分鐘 | 19/10/2023 | - | |
| 降龍護身杖 | 30/11/2023 | 1/2/2024 | 9:00 - 10:00 (逢星期四) | HK\$520 | 全期10堂，每堂1小時 | 19/10/2023 | - | |
| 四十八式太極拳 | 29/11/2023 | 8/1/2024 | 10:15 - 11:30 (逢星期一,三) | HK\$520 | 全期10堂，每堂1小時15分鐘 | 8/11/2023 | 25/12,1/1 | |
| 楊家太極拳初班 (10) | 28/11/2023 | 6/2/2024 | 15:40 - 16:55 (逢星期二) | HK\$520 | 全期10堂，每堂1小時15分鐘 | 17/10/2023 | 26/12 | |
| 楊家88式太極拳 (9) | 27/11/2023 | 4/3/2024 | 9:00 - 10:00 (逢星期一) | HK\$540 | 全期12堂，每堂1小時 | 25/9/2023 | 25/12,1/1,12/2 | |
| 伸展治療瑜珈班 | 27/11/2023 | 15/1/2024 | 20:10 - 21:40 (逢星期一) | HK\$570 | 全期6堂，每堂1小時30分鐘 | 16/10/2023 | 25/12, 1/1 | |
| 兒童拉丁舞班 | 25/11/2023 | 13/1/2024 | 13:15 - 14:15 (逢星期六) | HK\$920 | 全期8堂，每堂1小時 | 18/9/2023 | - | |
| 瑜伽 Y 班 | 23/11/2023 | 28/12/2023 | 19:50 - 20:50 (逢星期四) | HK\$540 | 全期6堂，每堂1小時 | 3/11/2023 | - | |
| 健體KEEP FIT舞班 | 21/11/2023 | 6/2/2024 | 18:50 - 19:50 (逢星期二) | HK\$600 | 全期10堂，每堂1小時 | 25/10/2023 | 26/12,16/1 | |
| 空手道B班 | 21/11/2023 | 16/1/2024 | 17:30 - 18:30 (逢星期二) | HK\$1,200 | 全期8堂，每堂1小時 | 17/10/2023 | 26/12 | 見備註9 |
| 空手道A班 | 21/11/2023 | 16/1/2024 | 16:30 - 17:30 (逢星期二) | HK\$1,200 | 全期8堂，每堂1小時 | 17/10/2023 | 26/12 | |
| 八段錦健身氣功班 | 21/11/2023 | 12/12/2023 | 14:30 - 15:30 (逢星期二) | HK\$240 | 全期4堂，每堂1小時 | 31/10/2023 | - | |
| 纖體秀身健康舞班 (1) | 20/11/2023 | 19/2/2024 | 17:45 - 18:45 (逢星期一) | HK\$600 | 全期10堂，每堂1小時 | 25/9/2023 | 25/12,1/1,12/2,15/1 | |
| 瑜伽 M 班 | 16/11/2023 | 18/1/2024 | 19:00 - 20:00 (逢星期四) | HK\$600 | 全期10堂，每堂1小時 | 20/10/2023 | - | |
| 瑜伽 Q 班 | 15/11/2023 | 20/12/2023 | 19:05 - 20:05 (逢星期三) | HK\$540 | 全期6堂，每堂1小時 | 26/10/2023 | - | |
| 曲藝研習班 | 14/11/2023 | 5/12/2023 | 20:00 - 22:00 (逢星期二) | HK\$400 | 全期4堂，每堂2小時 | 24/10/2023 | - | |
| 24式太極拳高班 | 13/11/2023 | 19/2/2024 | 19:00 - 20:00 (逢星期一) | HK\$540 | 全期12堂，每堂1小時 | 26/9/2023 | 25/12,1/1,12/2 | 見備註9 |
| 24式太極拳中班 | 13/11/2023 | 19/2/2024 | 19:00 - 20:00 (逢星期一) | HK\$540 | 全期12堂，每堂1小時 | 26/9/2023 | 25/12,1/1,12/2 | 見備註9 |
| 24式太極拳初班 | 13/11/2023 | 19/2/2024 | 19:00 - 20:00 (逢星期一) | HK\$540 | 全期12堂，每堂1小時 | 26/9/2023 | 25/12,1/1,12/2 | |
| 瑜伽 L 班 | 9/11/2023 | 12/12/2023 | 13:05 - 13:55 (逢星期二,四) | HK\$540 | 全期10堂，每堂50分鐘 | 19/10/2023 | - | |

| 課程名稱 | 開班日期 | 結束日期 | 日期 / 時間 | 學費 | 堂數 | 新生報名日期 | 暫停上課* | 備註 |
|---------------|------------|------------|------------------------|-----------|-----------------|------------|-----------|---------|
| 消脂修身健康舞班 (1) | 8/11/2023 | 24/1/2024 | 13:05 - 13:50 (逢星期三) | HK\$540 | 全期10堂，每堂45分鐘 | 12/10/2023 | 10/1,17/1 | |
| 傳統太極拳／88式 (7) | 7/11/2023 | 7/12/2023 | 10:05 - 11:20 (逢星期二,四) | HK\$520 | 全期10堂，每堂1小時15分鐘 | 17/10/2023 | - | |
| 修頓籃球訓練班(進階班) | 6/11/2023 | 18/12/2023 | 18:45 - 20:00 (逢星期一) | HK\$1,400 | 全期7堂，每堂1小時15分鐘 | 25/9/2023 | - | 見備註9,10 |
| 修頓籃球訓練班 | 6/11/2023 | 18/12/2023 | 17:30 - 18:45 (逢星期一) | HK\$1,400 | 全期7堂，每堂1小時15分鐘 | 25/9/2023 | - | 見備註10 |
| 粵劇花旦身段造手初班 | 3/11/2023 | 22/12/2023 | 14:30 - 16:30 (逢星期五) | HK\$960 | 全期8堂，每堂2小時 | 現已接受報名 | - | 見備註8 |
| 中國北派武術 | 3/11/2023 | 5/1/2024 | 10:05 - 11:20 (逢星期五) | HK\$520 | 全期10堂，每堂1小時15分鐘 | 現已接受報名 | - | |
| 纖體秀身健康舞班 (2) | 2/11/2023 | 4/1/2024 | 17:45 - 18:45 (逢星期四) | HK\$600 | 全期10堂，每堂1小時 | 6/10/2023 | - | |
| 瑜伽 T 班 | 1/11/2023 | 6/12/2023 | 18:00 - 19:00 (逢星期三) | HK\$540 | 全期6堂，每堂1小時 | 12/10/2023 | - | |
| 瑜伽 G 班 | 1/11/2023 | 3/1/2024 | 17:50 - 18:50 (逢星期三) | HK\$600 | 全期10堂，每堂1小時 | 5/10/2023 | - | |
| 瑜伽 P 班 | 31/10/2023 | 19/12/2023 | 13:00 - 14:00 (逢星期二) | HK\$560 | 全期8堂，每堂1小時 | 11/10/2023 | - | |
| 中東肚皮舞班 | 28/10/2023 | 16/12/2023 | 10:00 - 11:30 (逢星期六) | HK\$960 | 全期8堂，每堂1小時30分鐘 | 現已接受報名 | - | |
| 健體瑜伽班 (2) | 27/10/2023 | 5/1/2024 | 19:15 - 20:30 (逢星期五) | HK\$680 | 全期10堂，每堂1小時15分鐘 | 現已接受報名 | 22/12 | |
| 活力Shape Up舞班 | 25/10/2023 | 27/12/2023 | 20:05 - 21:05 (逢星期三) | HK\$600 | 全期10堂，每堂1小時 | 現已接受報名 | - | |
| 動靜瑜伽班 | 25/10/2023 | 27/12/2023 | 19:00 - 20:00 (逢星期三) | HK\$600 | 全期10堂，每堂1小時 | 28/9/2023 | - | |
| 四十八式太極拳 | 25/10/2023 | 27/11/2023 | 10:15 - 11:30 (逢星期一,三) | HK\$520 | 全期10堂，每堂1小時15分鐘 | 27/9/2023 | - | |
| 瑜伽 B 班 | 24/10/2023 | 2/1/2024 | 17:40 - 18:40 (逢星期二) | HK\$600 | 全期10堂，每堂1小時 | 現已接受報名 | 26/12 | |
| 八段錦健身氣功班 | 24/10/2023 | 14/11/2023 | 14:30 - 15:30 (逢星期二) | HK\$240 | 全期4堂，每堂1小時 | 3/10/2023 | - | |
| 中國北派武術 | 20/10/2023 | 22/12/2023 | 10:05 - 11:20 (逢星期五) | HK\$520 | 全期10堂，每堂1小時15分鐘 | 現已接受報名 | - | |
| 社交舞基礎班 | 19/10/2023 | 7/12/2023 | 20:35 - 22:05 (逢星期四) | HK\$560 | 全期8堂，每堂1小時30分鐘 | 14/9/2023 | - | |
| 瑜伽 W 班 | 19/10/2023 | 23/11/2023 | 18:45 - 19:45 (逢星期四) | HK\$540 | 全期6堂，每堂1小時 | 29/9/2023 | - | |
| 拉丁排排舞纖體班(進階) | 18/10/2023 | 20/12/2023 | 14:45 - 16:00 (逢星期三) | HK\$560 | 全期10堂，每堂1小時15分鐘 | 現已接受報名 | - | |
| 曲藝研習班 | 17/10/2023 | 7/11/2023 | 20:00 - 22:00 (逢星期二) | HK\$400 | 全期4堂，每堂2小時 | 26/9/2023 | - | |
| 空手道D班 | 14/10/2023 | 2/12/2023 | 11:00 - 12:00 (逢星期六) | HK\$1,200 | 全期8堂，每堂1小時 | 現已接受報名 | - | |

| 課程名稱 | 開班日期 | 結束日期 | 日期 / 時間 | 學費 | 堂數 | 新生報名日期 | 暫停上課* | 備註 |
|---------------|------------|------------|------------------------|-----------|-----------------|-----------|------------|------|
| 空手道C班 | 14/10/2023 | 2/12/2023 | 10:00 - 11:00 (逢星期六) | HK\$1,200 | 全期8堂，每堂1小時 | 現已接受報名 | - | |
| 瑜伽 A 班 | 13/10/2023 | 22/12/2023 | 9:00 - 10:00 (逢星期五) | HK\$600 | 全期10堂，每堂1小時 | 現已接受報名 | - | |
| 瑜伽 Y 班 | 12/10/2023 | 16/11/2023 | 19:50 - 20:50 (逢星期四) | HK\$540 | 全期6堂，每堂1小時 | 22/9/2023 | - | |
| 西方排舞班 | 11/10/2023 | 13/12/2023 | 9:00 - 10:00 (逢星期三) | HK\$520 | 全期10堂，每堂1小時 | 現已接受報名 | - | |
| 簡化24式太極拳 (1) | 10/10/2023 | 2/1/2024 | 7:45 - 8:45 (逢星期二) | HK\$540 | 全期12堂，每堂1小時 | 現已接受報名 | 26/12 | |
| 八段錦養生班 | 9/10/2023 | 20/11/2023 | 18:00 - 19:00 (逢星期一) | HK\$540 | 全期6堂，每堂1小時 | 現已接受報名 | 23/10 | |
| 伸展治療瑜伽班 | 9/10/2023 | 20/11/2023 | 20:10 - 21:40 (逢星期一) | HK\$570 | 全期6堂，每堂1小時30分鐘 | 現已接受報名 | 2/10,23/10 | |
| 楊式太極劍54式 | 9/10/2023 | 18/12/2023 | 20:05 - 21:20 (逢星期一) | HK\$520 | 全期10堂，每堂1小時15分鐘 | 現已接受報名 | 23/10 | |
| 老架楊式太極拳91式 | 9/10/2023 | 18/12/2023 | 20:05 - 21:20 (逢星期一) | HK\$520 | 全期10堂，每堂1小時15分鐘 | 現已接受報名 | 23/10 | |
| 24式太極拳 (2) | 9/10/2023 | 18/12/2023 | 20:05 - 21:20 (逢星期一) | HK\$520 | 全期10堂，每堂1小時15分鐘 | 現已接受報名 | 23/10 | |
| 兒童體操中班 | 7/10/2023 | 25/11/2023 | 17:05 - 18:35 (逢星期六) | HK\$960 | 全期8堂，每堂1小時30分鐘 | 現已接受報名 | - | 見備註9 |
| 幼兒體操班 | 7/10/2023 | 25/11/2023 | 15:00 - 16:00 (逢星期六) | HK\$760 | 全期8堂，每堂1小時 | 現已接受報名 | - | |
| 瑜伽 L 班 | 5/10/2023 | 7/11/2023 | 13:05 - 13:55 (逢星期二,四) | HK\$540 | 全期10堂，每堂50分鐘 | 現已接受報名 | - | |
| 傳統太極拳／88式 (7) | 3/10/2023 | 2/11/2023 | 10:05 - 11:20 (逢星期二,四) | HK\$520 | 全期10堂，每堂1小時15分鐘 | 現已接受報名 | - | |
| 空手道B班 | 26/9/2023 | 14/11/2023 | 17:30 - 18:30 (逢星期二) | HK\$1,200 | 全期8堂，每堂1小時 | 現已接受報名 | - | 見備註9 |
| 空手道A班 | 26/9/2023 | 14/11/2023 | 16:30 - 17:30 (逢星期二) | HK\$1,200 | 全期8堂，每堂1小時 | 現已接受報名 | - | |
| 八段錦健身氣功班 | 26/9/2023 | 17/10/2023 | 14:30 - 15:30 (逢星期二) | HK\$240 | 全期4堂，每堂1小時 | 現已接受報名 | - | |
| 瑜伽 H 班 | 25/9/2023 | 11/12/2023 | 14:45 - 16:00 (逢星期一) | HK\$620 | 全期10堂，每堂1小時15分鐘 | 現已接受報名 | 2/10,23/10 | |

- 備註:
1. 採用先到先得，無須做會員證。歡迎15-65歲人士報讀以上各項課程（特別指明之課程除外）。
 2. 所有活動一經報名，本場館將不受理任何退款。
 3. 如人數不足，本場館有權延期或取消開辦，詳情請參閱海報或宣傳小冊子。請保存收據，若因人數不足或其他事故取消，請憑收據退款。
 4. 報名方法：星期一至五10:00A.M.至8:30P.M. 星期六10:00A.M.至4:30P.M. 星期日及公眾假期休息
 5. 報名地點：香港灣仔莊士敦道111號修頓場館地下辦事處，如以支票付款，抬頭請寫「香港遊樂場協會」。
 6. 關於場館服務條款，敬請參閱本場館網頁 <http://soustadium.hkpa.hk> (修頓場館)，本會保留最後之審決權。
 7. 如上表未能顯示閣下想報讀的課程，請致電2834 2702查詢。
 8. 學員上課時需穿輕便運動服，並自備練功帶、技巧鞋及水袖。
 9. 參加者需有基礎認識。
 10. 歡迎4-12歲人士報讀，必須另外購買及穿著制服(\$220)參加訓練。
- *所有暫停上課日期以點名表為準。