



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
活力Shape Up舞班	14/1/2026	1/4/2026	20:05 - 21:05 (逢星期三)	HK\$630	全期10堂，每堂1小時	12/11/2025	4/2,18/2	
動靜瑜伽班	14/1/2026	1/4/2026	19:00 - 20:00 (逢星期三)	HK\$630	全期10堂，每堂1小時	4/12/2025	4/2, 18/2	
瑜伽 G 班	14/1/2026	1/4/2026	17:50 - 18:50 (逢星期三)	HK\$630	全期10堂，每堂1小時	4/12/2025	4/2,18/2	
西方排排舞班	14/1/2026	25/3/2026	9:00 - 10:00 (逢星期三)	HK\$540	全期10堂，每堂1小時	18/12/2025	18/2	
消脂修身健康舞班 (1)	7/1/2026	18/3/2026	13:05 - 13:50 (逢星期三)	HK\$560	全期10堂，每堂45分鐘	4/12/2025	18/2	
簡化24式太極拳 (1)	6/1/2026	31/3/2026	7:45 - 8:45 (逢星期二)	HK\$570	全期12堂，每堂1小時	26/11/2025	17/2	
修頓籃球訓練班(進階班)	5/1/2026	23/2/2026	18:45 - 20:00 (逢星期一)	HK\$1,470	全期7堂，每堂1小時15分鐘	2/12/2025	16/2	見備註8,9
修頓籃球訓練班	5/1/2026	23/2/2026	17:30 - 18:45 (逢星期一)	HK\$1,470	全期7堂，每堂1小時15分鐘	2/12/2025	16/2	見備註9
24式太極拳高班	5/1/2026	30/3/2026	19:00 - 20:00 (逢星期一)	HK\$570	全期12堂，每堂1小時	2/12/2025	16/2	見備註9
24式太極拳中班	5/1/2026	30/3/2026	19:00 - 20:00 (逢星期一)	HK\$570	全期12堂，每堂1小時	2/12/2025	16/2	見備註9
24式太極拳初班	5/1/2026	30/3/2026	19:00 - 20:00 (逢星期一)	HK\$570	全期12堂，每堂1小時	2/12/2025	16/2	
四十八式太極拳	5/1/2026	30/3/2026	10:15 - 11:30 (逢星期一,三)	HK\$540	全期10堂，每堂1小時15分鐘	4/11/2025	16/2	
楊家88式太極拳 (9)	5/1/2026	30/3/2026	9:00 - 10:00 (逢星期一)	HK\$570	全期12堂，每堂1小時	17/11/2025	16/2	
健體KEEP FIT舞班	23/12/2025	17/3/2025	18:50 - 19:50 (逢星期二)	HK\$630	全期10堂，每堂1小時	26/11/2025	30/12, 6/1	
瑜伽 B 班	23/12/2025	3/3/2026	17:40 - 18:40 (逢星期二)	HK\$630	全期10堂，每堂1小時	11/11/2025	17/2	
楊家太極拳初班 (10)	23/12/2025	3/3/2026	15:40 - 16:55 (逢星期二)	HK\$540	全期10堂，每堂1小時15分鐘	26/11/2025	17/2	
楊式太極劍54式	22/12/2025	2/3/2025	20:05 - 21:20 (逢星期一)	HK\$540	全期10堂，每堂1小時15分鐘	25/11/2025	16/2	
老架楊式太極拳91式	22/12/2025	2/3/2026	20:05 - 21:20 (逢星期一)	HK\$540	全期10堂，每堂1小時15分鐘	25/11/2025	16/2	見備註8
24式太極拳 (2)	22/12/2025	2/3/2026	20:05 - 21:20 (逢星期一)	HK\$540	全期10堂，每堂1小時15分鐘	25/11/2025	16/2	
纖體秀身健康舞班 (1)	22/12/2025	9/3/2026	17:45 - 18:45 (逢星期一)	HK\$630	全期10堂，每堂1小時	4/11/2025	5/1, 16/2	

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 H 班	22/12/2025	2/3/2026	14:45 - 16:00 (逢星期一)	HK\$650	全期10堂，每堂1小時15分鐘	10/11/2025	16/2	
消脂修身健康舞班 (2)	22/12/2025	9/3/2026	13:05 - 13:50 (逢星期一)	HK\$560	全期10堂，每堂45分鐘	25/11/2025	5/1,16/2	
瑜伽 M 班	18/12/2025	12/3/2026	19:00 - 20:00 (逢星期四)	HK\$630	全期10堂，每堂1小時	14/11/2025	25/12, 1/1, 19/2	
纖體秀身健康舞班 (2)	18/12/2025	12/3/2026	17:45 - 18:45 (逢星期四)	HK\$630	全期10堂，每堂1小時	14/11/2025	25/12, 1/1, 19/2	
美療瑜伽班	18/12/2025	12/3/2026	12:00 - 12:50 (逢星期四)	HK\$570	全期10堂，每堂50分鐘	14/11/2025	25/12, 1/1, 19/2	
降龍護身杖	18/12/2025	12/3/2026	9:00 - 10:00 (逢星期四)	HK\$540	全期10堂，每堂1小時	30/10/2025	25/12, 1/1, 19/2	
健體瑜伽班 (2)	12/12/2025	20/2/2026	19:15 - 20:30 (逢星期五)	HK\$700	全期10堂，每堂1小時15分鐘	15/11/2025	26/12	
健體瑜伽班 (1)	12/12/2025	20/2/2026	18:00 - 19:15 (逢星期五)	HK\$700	全期10堂，每堂1小時15分鐘	15/11/2025	26/12	
瑜伽 K 班	12/12/2025	20/2/2026	13:05 - 13:55 (逢星期五)	HK\$570	全期10堂，每堂50分鐘	15/11/2025	26/12	見備註8
中國北派武術	12/12/2025	20/2/2026	10:05 - 11:20 (逢星期五)	HK\$540	全期10堂，每堂1小時15分鐘	15/11/2025	26/12	
瑜伽 A 班	12/12/2025	20/2/2026	9:00 - 10:00 (逢星期五)	HK\$630	全期10堂，每堂1小時	15/11/2025	26/12	
KEEP FIT排排舞班	9/12/2025	10/2/2026	11:30 - 12:30 (逢星期二)	HK\$540	全期10堂，每堂1小時	12/11/2025		
瑜伽 P 班	9/12/2025	27/1/2026	13:00 - 14:00 (逢星期二)	HK\$600	全期8堂，每堂1小時	19/11/2025		
社交舞基礎班	4/12/2025	5/2/2026	20:35 - 22:05 (逢星期四)	HK\$580	全期8堂，每堂1小時30分鐘	23/10/2025	25/12, 1/1	
瑜伽 E 班	4/12/2025	5/2/2026	13:00 - 14:00 (逢星期四)	HK\$600	全期8堂，每堂1小時	14/11/2025	25/12, 1/1	
瑜伽 Q 班	3/12/2025	21/1/2026	19:05 - 20:05 (逢星期三)	HK\$570	全期6堂，每堂1小時	6/11/2025	24/12, 31/12	
瑜伽 T 班	3/12/2025	21/1/2026	18:00 - 19:00 (逢星期三)	HK\$475	全期5堂，每堂1小時	6/11/2025	24/12, 31/12	
兒童體操中班	29/11/2025	17/1/2026	17:35 - 19:05 (逢星期六)	HK\$1,000	全期8堂，每堂1小時30分鐘	10/11/2025		見備註8
兒童體操初班	29/11/2025	17/1/2026	16:30 - 17:30 (逢星期六)	HK\$800	全期8堂，每堂1小時	10/11/2025		
幼兒體操班	29/11/2025	17/1/2026	15:30 - 16:30 (逢星期六)	HK\$800	全期8堂，每堂1小時	10/11/2025		
空手道D班	29/11/2025	17/1/2026	10:30 - 11:30 (逢星期六)	HK\$1,360	全期8堂，每堂1小時	25/10/2025		
空手道C班	29/11/2025	17/1/2026	09:30 - 10:30 (逢星期六)	HK\$1,360	全期8堂，每堂1小時	25/10/2025		

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
馬王堆導引氣功	29/11/2025	17/1/2026	11:35 - 12:50 (逢星期六)	HK\$540	全期8堂，每堂1小時15分鐘	25/10/2025		
頌钵瑜伽班	14/11/2025	19/12/2025	13:00 - 13:50 (逢星期五)	HK\$900	全期6堂，每堂50分鐘	24/10/2025		
瑜伽 Y 班	13/11/2025	18/12/2025	19:50 - 20:50 (逢星期四)	HK\$570	全期6堂，每堂1小時	24/10/2025		
曲藝研習班	11/11/2025	2/12/2025	20:00 - 22:00 (逢星期二)	HK\$420	全期4堂，每堂2小時	21/10/2025		
八段錦健身氣功班	11/11/2025	2/12/2025	14:30 - 15:30 (逢星期二)	HK\$260	全期4堂，每堂1小時	29/10/2025		
瑜伽 L 班	11/11/2025	11/12/2025	13:05 - 13:55 (逢星期二,四)	HK\$560	全期10堂，每堂50分鐘	29/10/2025		
傳統太極拳／88式 (7)	11/11/2025	11/12/2025	10:05 - 11:20 (逢星期二,四)	HK\$540	全期10堂，每堂1小時15分鐘	29/10/2025		
瑜珈輪伸展班	7/11/2025	12/12/2025	18:00 - 19:00 (逢星期五)	HK\$570	全期6堂，每堂1小時	現已接受報名		
瑜珈輪初班	7/11/2025	16/1/2026	12:00 - 12:50 (逢星期五)	HK\$780	全期10堂，每堂50分鐘	現已接受報名	26/12	
粵劇研習班	1/11/2025	29/11/2025	13:00 - 15:00(逢星期六)	HK\$800	全期4堂，每堂2小時	現已接受報名	15/11	

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5:00P.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. 參加者需有基礎認識。
9. 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。