

舞蹈 (成人) Dance(Adult)

拉丁排排舞 Latin Line Dance

☎ 2783 3606 (張小姐 Karen)

拉丁排排舞是將基本拉丁舞步如查查、牛仔、倫巴、森巴及莎莎等舞蹈動作混合起來，無需舞伴，有助燃燒脂肪及保持良好心肺功能。此課程暫不設初班。

Latin Line Dance is a group dance in which step sequence of Cha Cha, Jive, Rumba, Samba and Salsa are included. It helps to burn fat and strengthens cardiorespiratory functioning. This class is suitable for the intermediate level of participants.

! [*] 課程設有舊生優先報名安排 (只限同一參加者及同時段課程)，歡迎新參加者查詢

課程編號 Course Code	級別 / 班別 Level/Class	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
*4904.31C.23105	中班 Intermediate	18歲或以上及有排排舞舞蹈基礎	彭玉玲 Cynthia	8/1 - 4/3 (12/2)	一 Mon	1145 - 1300	2/F 舞蹈室	8	\$600	28
*4904.31C.23125					一 Mon	1815 - 1930				
*4904.31C.23106				一 Mon	1145 - 1300					
*4904.31C.23126				一 Mon	1815 - 1930					
*4904.31C.23706				28/1 - 24/3 (11/2)	日 Sun	1215 - 1330				
*4904.31C.23605	中高班 Advanced	已完成中班	16/12 - 3/2	六 Sat	1130 - 1245					
*4904.31C.23606	17/2 - 13/4 (30/3)									

西方排排舞 Western Line Dance

☎ 2783 3606 (張小姐 Karen)

拉丁排排舞是將基本拉丁舞步如查查、牛仔、倫巴、森巴及莎莎等舞蹈動作混合起來，無需舞伴，有助燃燒脂肪及保持良好心肺功能。此課程暫不設初班。

Latin Line Dance is a group dance in which step sequence of Cha Cha, Jive, Rumba, Samba and Salsa are included. It helps to burn fat and strengthens cardiorespiratory functioning. This class is suitable for the intermediate level of participants.

! [*] 課程設有舊生優先報名安排 (只限同一參加者及同時段課程)，歡迎新參加者查詢

課程編號 Course Code	級別 / 班別 Level/Class	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
*4904.32C.23306	中高班 Advanced	已完成中班	彭玉玲 Cynthia	17/1 - 6/3	三 Wed	1945 - 2100	2/F 舞蹈室	8	\$600	28
*4904.32C.23307				13/3 - 8/5 (1/5)						
*4904.32C.23505	中班 Intermediate	18歲或以上及有排排舞舞蹈基礎		29/12 - 23/2 (22/12, 9/2)	五 Fri	1830 - 1945				
*4904.32C.23506				1/3 - 26/4 (29/3)						
4904.32C.23206	初班 Beginner	18歲或以上初學者		23/1 - 19/3 (13/2)	二 Tues	1830 - 1945				

集體排排舞 Line Dance



☎ 2783 3606 (張小姐 Karen)

排排舞是一種集體舞蹈，無需舞伴，簡單易學，輕快的舞步有助舒緩壓力，適合任何人士參加。Line dance is a form of western dance with a taste of folk dance, jazz and social dance. It is choreographed with a repeated sequence of steps in which dancers dance in one or more rows. This class is suitable for all levels.

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
4904.32P.23205	18歲或以上	蕭漢冰 Bertha	23/1 - 19/3 (13/2)	二 Tue	1115 - 1230	3/F Studio B	8	\$560	24

強筋健體操



☎ 2783 3606 (張小姐 Karen)

以健體操的方法教授伸展動作，增加身體各部位的柔韌度，從而改善身體機能。

! [*] 設舊生報名安排

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
*4904.00J.23335	18歲或以上	Jackie Chan	3/1 - 21/2	三 Wed	1830 - 2000	1/F 3-6 室	8	\$560	18
*4904.00J.23336			28/2 - 17/4						
*4904.00J.23325			3/1 - 21/2			3/F 多 用途室			28
*4904.00J.23326			28/2 - 17/4						
*4904.00J.23425			28/12 - 15/2	四 Thu	1400 - 1530	3/F 多 用途室			28
*4904.00J.23426			22/2 - 18/4 (4/4)						

健康舞蹈班



☎ 2783 3606 (張小姐 Karen)

以國際舞蹈步法編排舞步，目標增強心肺功能，改善肌力及延緩身體退化。

❗ 「*」設舊生報名安排

課程編號 Course Code	對象 Target	導師/教練 Tutor/Coach	日期(除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
*4904.00J.23415	18歲或以上	Jackie Chan	28/12 - 15/2	四 Thu	1030 - 1200	3/F 多用途室	8	\$560	28
*4904.00J.23416			22/2 - 18/4 (4/4)						
*4904.00J.23435			28/12 - 15/2						
*4904.00J.23436			22/2 - 18/4 (4/4)						
*4904.00J.23315			3/1 - 21/2	三 Wed	1030 - 1200				
*4904.00J.23316			28/2 - 17/4						

綜合舞蹈班



☎ 2783 3606 (張小姐 Karen)

適合對舞蹈有興趣的人士參加，一種輕鬆簡單的步法、無需舞伴的健康舒壓運動。(基礎班)由認識 cha cha 步、Jazz box、騎士步等等。音樂配合舞步令手腳協調增加身體柔軟度。

❗ 「*」設舊生報名安排

課程編號 Course Code	級別/班別 Level/Class	對象 Target	導師/教練 Tutor/Coach	日期(除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
*4904.00M.23104	中高班	18 or above	文小媚	18/12 - 26/2 (25/12, 1/1, 12/2)	一 Mon	1315 - 1430	2/F 舞蹈室	8	\$560	24
*4904.00M.23105				4/3 - 29/4 (1/4)						
*4904.00M.23305	高班			27/12 - 21/2 (14/2)	三 Wed	1200 - 1315				
*4904.00M.23306				28/2 - 17/4						
*4904.00M.23405	初班			28/12 - 22/2 (15/2)	四 Thu	1330 - 1445				
*4904.00M.23415	初中班					1500 - 1615				
*4904.00M.23406	初班	1330 - 1445								
*4904.00M.23416	初中班		29/2 - 25/4 (4/4)	1500 - 1615						

動感健康舞



☎ 2783 3640 (Nick Wong)

隨著音樂節奏學習健康舞舞步及動作，有助燃燒脂肪，提升心肺功能，舒緩壓力。運動強度較高，能有效改善身體線條及體態。Enhance the cardiovascular system and reduce body fit through aerobics moves.

課程編號 Course Code	對象 Target	導師/教練 Tutor/Coach	日期(除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
4904.00C.23305	18歲或以上女會友	李亦愛 Candy	3/1 - 28/2 (14/2)	三 Wed	1830 - 1930	2/F 舞蹈室	8	\$560	24
4904.00C.23306			6/3 - 24/4						

Funky Dance



☎ 2783 3606 (張小姐 Karen)

流行音樂配合多元化的舞蹈動作，有助加速排汗，改善身體柔軟度，舒緩壓力。

課程編號 Course Code	對象 Target	導師/教練 Tutor/Coach	日期(除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
4904.08F.23604	18歲或以上女會友	何亭姿 Gigi	23/12 - 24/2 (20/1, 10/2)	六 Sat	1000 - 1100	2/F 舞蹈室	8	\$560	24
4904.08F.23605			2/3 - 27/4 (30/3)						

土風舞班

☎ 2783 3609 (余 Mr Sheh)

學習基本舞步及不同風格，從而認識和實習該地區的民間舞蹈。除了享受舞蹈的樂趣，也可鍛鍊身體的不同肌肉部份，音樂拍子感、手腳協調性、平衡力，修練身體更形結實及強化腿部。適合男女及不同年齡會友參加。

課程編號 Course Code	對象 Target	導師/教練 Tutor/Coach	日期(除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
4904.08G.23005	18歲或以上	張永強先生	19/2 - 15/4 (1/4)	一 Mon	2000 - 2130	2/F	8	\$560	15

中國舞 (成人) (Adult) Oriental Dance

☎ 2783 3606 (張小姐 Karen)

中國古典舞成品班 (星期一)

成品舞是已經編排成型且完整的舞蹈，是基本功的綜合運用加上舞感的訓練提升，有開始、高潮和結尾，能夠使學員各方面技術得到鞏固及提升。

中國舞綜合身韻舞姿練習班 (星期三)

中國古典舞是結合芭蕾舞的訓練體系，融合戲曲武術的手眼身法步等技術、技巧，具有獨具一格的民族特性，且表演時與其它舞種中的技術、風格有著很大的不同。

中國民間民族舞班 (星期五)

民族民間舞是載歌載舞，自由活潑。中國民間舞蹈很主要的一個特點，就是舞蹈與歌唱的緊密結合。這種載歌載舞的形式自由、生動、活潑，巧用道具如扇子、手帕、長綢、手鼓、單鼓、花棍、花燈、花傘等等，技藝結合，使得舞蹈動作更加豐富優美、絢麗多姿。

! [*] 設舊生報名安排 (只限同一參加者及同時段課程)，歡迎新參加者查詢

課程編號 Course Code	級別 / 班別 Level/Class	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
4904.06A.23105	中國古典舞成品班	18 or above	黎燕芬	19/2 - 22/4 (11/3, 1/4)	一 Mon	1130 - 1300	3/F Studio B	8	\$640	28
*4904.06A.23305	中國舞綜合身韻舞姿練習班			24/1 - 20/3 (14/2)	三 Wed	1345 - 1515	2/F 舞蹈室			
*4904.06A.23375	中國舞劍					1545 - 1715			\$740	
4904.06A.23505	中國民間民族舞班			15/12 - 1/3 (22/12, 29/12, 9/2, 16/2)	五 Fri	1130 - 1300	3/F Studio B		\$640	
4904.06A.23506				8/3 - 3/5 (29/3)						

成人中國舞班 (古典舞及民族民間舞)



☎ 2783 3606 (張小姐 Karen)

課程編號 Course Code	級別 / 班別 Level/Class	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
1-2 月										
4904.06D.23105	週一中國舞成人班	18歲以上已有舞蹈基礎之人士	盈楓藝術啟發中心	8/1 - 26/2 (12/2)	一 Mon	2000 - 2130	3/F	7	\$665	12
4904.06D.23305	週三中國舞青年班	15歲以上已有舞蹈基礎之人士		3/1 - 28/2 (14/2)	三 Wed	2000 - 2130	3/F	8	\$760	
4904.06D.23605	週六中國舞青年班			6/1 - 24/2 (10/2)	六 Sat	1930 - 2100	2/F	7	\$665	
4904.06D.23705	週日中國舞青年班			7/1 - 25/2 (11/2)	日 Sun	1600 - 1730	2/F	7	\$665	
3-4 月										
4904.06D.23106	週一中國舞成人班	18歲以上已有舞蹈基礎之人士	盈楓藝術啟發中心	4/3 - 29/4 (1/4)	一 Mon	2000 - 2130	3/F	8	\$760	12
4904.06D.23306	週三中國舞青年班	15歲以上已有舞蹈基礎之人士		6/3 - 24/4	三 Wed	2000 - 2130	3/F	8	\$760	
4904.06D.23606	週六中國舞青年班			2/3 - 27/4 (30/3)	六 Sat	1930 - 2100	2/F	8	\$760	
4904.06D.23706	週日中國舞青年班			3/3 - 28/4	日 Sun	1600 - 1730	2/F	9	\$855	

舞蹈 (兒童) Dance(Children)

兒童 K-pop 舞蹈班

☎ 2783 3606 (張小姐 Karen)

透過 K-pop 流行舞蹈加強參加者身體協調性，建立自信心，男女均適合參加。

課程編號 Course Code	對象 Target	導師/教練 Tutor/Coach	日期(除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
4904.05K.23509	7-10	何亭姿	26/1 - 22/3 (9/2)	五 Fri	1615 - 1715	2/F 舞蹈室	8	\$840	15
4904.05K.23510	11-14	Gigi			1715 - 1815				

芭蕾舞 Ballet

☎ 2783 3618 (湯小姐 Ena)

芭蕾舞可以培養小朋友的藝術細胞、鍛鍊優美的體態，還可以訓練耐力與恆心。課程按英國皇家舞蹈學院 (RAD) 大綱教授各級內容，合符水平之學員可經導師推薦報考各級芭蕾舞考試/ 評核/ 公開比賽。

1. 學員必須穿著芭蕾舞服裝上課。首次上課可穿輕便服裝及襪子，導師會於課堂派發服裝訂購表格。
2. 除另行訂明外，公眾假期照常上課。

課程編號 Course Code	級別/班別 Level/Class	對象 Target	導師/教練 Tutor/Coach	日期(除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
4904.02B.23051	幼兒 Pre-Class 1	2.5-4 歲	AP Academy of Dance Limited	26/1-22/3 (9/2)	五 Fri	1630-1720 (50mins)	1/F 2 號室	8	\$1000	12
4904.02B.23052	幼兒 Pre-Class 2	3.5-5 歲			五 Fri	1720-1820			\$1120	
4904.02B.23053	RAD DC 至 PID 班	3.5-6 歲 合程度考生		27/1-23/3 (10/2)	六 Sat	1000-1130			\$1680	
4904.02B.23054	RAD 一級至二級班	7 歲以上 持 PID 證書		六 Sat	1130-1330	\$2240				
4904.02B.23055	RAD 三級以上	7 歲以上 持二級證書		六 Sat	1300-1500	\$2240				

中國舞

☎ 2783 3606 (張小姐 Karen)

以北京舞蹈學院中國舞課程為主，透過輕鬆有趣的舞步和音樂節奏練習，可以學到中國舞蹈基本知識。通過舞蹈的學習，開闊眼界、陶冶性情、挺拔形體又學到一技之長；同時把訓練寓於娛樂之中，令兒童在學校功課壓力之餘，得到舒展身心、增強體質，有利兒童德、智、體、群、美五育全面健康發展。

1. 新生請於報名前致電負責同工查詢；
2. 學員完成該級課程成績達標者，及出席率達 9 成以上，方可保送「北京舞蹈學院等級考試」

課程編號 Course Code	級別/班別 Level/Class	對象 Target	導師/教練 Tutor/Coach	日期(除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota					
9-10 月															
4904.06L.23006	幼兒班	K1 - K2	盈楓藝術 啟發中心	6/1-24/2 (10/2)	六	1300 - 1400	3/F	7	\$710	12					
4904.06L.23016	一級班	K3				1300 - 1415	2/F		\$963						
4904.06L.23026	二級班	P1				1400 - 1515	3/F		\$980						
4904.06L.23036	三級班	P2 或以上				1400 - 1515			\$1050						
4904.06L.23056	五級班	考獲四級或同等資歷				1230 - 1400	\$1278								
4904.06L.23076	七級班	考獲六級或同等資歷				1515 - 1645	\$1418								
4904.06L.23086	八級班	考獲七級或同等資歷				1515 - 1645	\$1505								
4904.06L.23096	九級班	考獲八級或同等資歷				1645 - 1815	\$1593								
4904.06L.23116	十一級班	考獲十級或同等資歷				1645 - 1815	\$1768								
4904.06L.23126	十二級班	考獲十一級或同等資歷				1800 - 1930	2/F		\$1925						
11-12 月															
4904.06L.23007	幼兒班	K1 - K2				盈楓藝術 啟發中心	2/3 - 27/4 (30/3)		六		1300 - 1400	3/F	8	\$810	12
4904.06L.23017	一級班	K3	1300 - 1415	2/F	\$1100										
4904.06L.23027	二級班	P1	1400 - 1515	3/F	\$1120										
4904.06L.23037	三級班	P2 或以上	1400 - 1515		\$1200										
4904.06L.23057	五級班	考獲四級或同等資歷	1230 - 1400	\$1460											
4904.06L.23077	七級班	考獲六級或同等資歷	1515 - 1645	\$1620											
4904.06L.23087	八級班	考獲七級或同等資歷	1515 - 1645	\$1720											
4904.06L.23097	九級班	考獲八級或同等資歷	1645 - 1815	\$1820											
4904.06L.23117	十一級班	考獲十級或同等資歷	1645 - 1815	\$2020											
4904.06L.23127	十二級班	考獲十一級或同等資歷	1800 - 1930	2/F	\$2200										