

舞蹈 (兒童) Dance(Children)

芭蕾舞 Ballet [網上報名 Register Online](#)

 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.25001	幼兒 Pre-Class 1	2.5-4 歲	AP Academy of Dance Limited	9/5-27/6	五 Fri	1630-1720 (50mins)	1/F 2 號室	8	\$1060	12
4904.02B.25002	幼兒 Pre-Class 2	3.5-5 歲				1720-1820			\$1180	
4904.02B.25003	幼兒班至 RAD PID 班	3.5-6 歲合程度考生		10/5-5/7 (17/5)	六 Sat	1000-1130			\$1770	
4904.02B.25004	RAD 一級至三級班	7 歲以上持 PID 證書				1130-1330			\$2360	

中國舞 Chinese Dance [網上報名 Register Online](#)

 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
4904.06L.25001	幼兒班	K1 - K2	盈楓藝術 啟發中心	3/5 - 28/6 (31/5)	六 Sat	1515 - 1615	3/F	8	888	12
4904.06L.25011	一級班	K3				1245 - 1400	3/F		1184	
4904.06L.25021	二級班	P1				1300 - 1415	2/F		1208	
4904.06L.25031	三級班	P2				1400 - 1515	3/F		1280	
4904.06L.25041	四級班	P3 或以上				1345 - 1515	3/F		1488	
4904.06L.25051	五級班	考獲四級或同等資歷				1645 - 1815	1/F		1544	
4904.06L.25061	六級班	考獲五級或同等資歷				1215 - 1345	3/F		1608	
4904.06L.25081	八級班	考獲七級或同等資歷				1515 - 1645	3/F		1816	
4904.06L.25101	十級班	考獲九級或同等資歷				1615 - 1745	3/F		2016	
4904.06L.25121	十二級班	考獲十一級或同等資歷				1645 - 1845	2/F		3056	

少年 / 青年 K-pop 舞蹈班 [網上報名 Register Online](#)

 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.25501	8-11	何亭姿	25/4 - 13/6	五 Fri	1615 - 1715	2/F 舞蹈室	8	\$880	15
4904.05K.25502	12-15	Gigi			1715 - 1815				

舞蹈 (成人) Dance(Adult)

青少年 / 成人中國舞 (古典舞及民間民族舞) [網上報名 Register Online](#)

 2783 3606 (張小姐 Karen)

Youth/Adult Chinese Dance (Classical Dance & Folk Dance)

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
4904.06D.25101	週一成人班	18 歲以上已有舞蹈基礎之人士	盈楓藝術 啟發中心	12/5 - 16/6	一 Mon	2000 - 2130	3/F	6	\$600	12
4904.06D.25301	週三青年班	15 歲以上已有舞蹈基礎之人士		7/5 - 18/6	三 Wed	2000 - 2130	3/F	7	\$700	
4904.06D.25601	週六青年班			3/5 - 14/6 (31/5)	六 Sat	1930 - 2100	2/F	6	\$600	
4904.06D.25701	週日青年班			4/5 - 15/6	日 Sun	1600 - 1730	2/F	7	\$700	

中國古典舞成品班

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

中國古典舞是結合芭蕾的訓練體系，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

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.25301	中國舞綜合身韻舞 姿練習班	18歲或以上及有舞 蹈基礎之 女會友	黎燕芬	5/3 - 23/4	三 Wed	1345 - 1515	2/F 舞蹈室	8	\$690	28
4904.06A.25371						中國舞劍				
4904.06A.25302	中國舞綜合身韻舞 姿練習班			30/4 - 18/6	三 Wed	1345 - 1515				
4904.06A.25372						中國舞劍				
4904.06A.25501	中國古典舞成品班			28/3 - 30/5 (4/4, 18/4)	五 Fri	1030 - 1200	3/F Studio B	\$690	8	28
4904.06A.25511	中國民間民族舞班									
4904.06A.25502	中國古典舞成品班									
4904.06A.25512	中國民間民族舞班									

拉丁排排舞 Latin Line Dance



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；「#」 課程參加者將可參與下期書刊舊生優先報名安排

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
#*4904.31C.25101	中班	18歲或以上及有排 排舞舞蹈基礎	彭玉玲 Cynthia	12/5 - 30/6	一 Mon	1145 - 1300	2/F 舞蹈室	8	\$650	28
#*4904.31C.25121					一 Mon	1815 - 1930				
#*4904.31C.25701	中高班	已完成中班		4/5 - 22/6	日 Sun	1215 - 1330				
#*4904.31C.25601				22/3 - 17/5 (19/4)	六 Sat	1130 - 1245				
*4904.31C.25602										
#*4904.31C.25501	初中班	18歲或以上及有排 排舞舞蹈基礎		2/5 - 20/6	五 Fri	1830 - 1945				

西方排排舞 Western Line Dance

排排舞屬於西方舞的一種，舞步混合拉丁舞、爵士舞及社交舞，排成一行一行跳著相同的舞步，無需舞伴。

Line dance is a form of western dance with a taste of Latin dance, jazz and social dance. Dancers dance in group, with no specific partner. It is choreographed with a repeated sequence of steps in which dancers dance in one or more rows.

❗ 「*」 課程設有舊生優先報名安排；「#」 課程參加者將可參與下期書刊舊生優先報名安排

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
#*4904.32C.25301	中高班	已完成	彭玉玲 Cynthia	2/4 - 1/5	三 Wed	1945 - 2100	2/F 舞 蹈室	8	\$650	28
*4904.32C.25302	Advanced	中班		28/5 - 16/7						

集體排排舞 Line Dance



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
4904.32T.25001 (體驗班 - 只限新生報讀)	18歲或以上 會友	蕭漢冰 Bertha	8/4	二 Tue	1115 - 1230	3/F Studio B	1	\$20	24
4904.32P.25201			15/4 - 3/6	8			\$630	24	

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。

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.25101	中高班	18歲或以上會友	文小媚	12/5 - 30/6	一 Mon	1315 - 1430	2/F 舞蹈室	8	\$640	24
4904.00M.25301	高班			14/5 - 2/7	三 Wed	1200 - 1315				
4904.00M.25401	初班			24/4 - 19/6(1/5)	四 Thu	1330 - 1445				
4904.00M.25411	初中班					1500 - 1615				

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.25331	18歲或以上會友	Jackie Chan	26/3 - 14/5	三 Wed	1830 - 2000	1/F 3-6 室	8	\$640	18
*4904.00J.25321					1400 - 1530	3/F 多用途室			28
*4904.00J.25332			21/5 - 9/7		1830 - 2000	1/F 3-6 室			18
*4904.00J.25322					1400 - 1530	3/F 多用途室			28
*4904.00J.25421			24/4 - 19/6(1/5)	四 Thu	1400 - 1530	3/F 多用途室			28

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.25411	18歲或以上會友	Jackie Chan	24/4 - 19/6(1/5)	四 Thu	1030 - 1200	3/F 多用途室	8	\$640	28
*4904.00J.25431					1900 - 2030				
*4904.00J.25311			26/3 - 14/5	三 Wed	1030 - 1200				
*4904.00J.25312			21/5 - 9/7						

土風舞班

☎ 2783 3609 (余先生 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.25001	18歲或以上	張永強先生	28/4 - 23/6 (5/5)	一 Mon	2000-2130	2/F	8	\$600	15

動感韓流舞蹈班 K-Pop Dance

☎ 2783 3606 (張小姐 Karen)

以韓國流行舞曲 MV 舞蹈動作教學為主，籍舞蹈舒緩身心的壓力和緊張，簡單易學，適合任何喜歡韓國舞蹈及享受有氧舞蹈人士參加。

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
4904.08T.25001 (體驗班 - 只限新生報讀)	18歲或以上會友	霍偉基 Magic	14/4	一 Mon	1500 - 1615	2/F 舞蹈室	1	\$20	28
4904.08M.25101			28/4-30/6 (21/4, 5/5, 19/5)	8			\$630	24	
4904.08T.25002 (體驗班 - 只限新生報讀)			16/4	三 Wed	1830-1930		1	\$20	28
4904.08M.25301			30/4-25/6 (21/5)	8			\$600	24	

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.25601	18歲或以上女會友	何亭姿 Gigi	5/4 - 7/6 (19/4, 31/5)	六 Sat	1000 - 1100	2/F 舞蹈室	8	\$630	24