



2023-24 初階保齡球訓練班(2024年3月至5月)

- 宗旨** : 推廣保齡球運動，教授正確動作及技術，增加公眾對保齡球運動的興趣及認識
- 課程內容** : 擺臂及完成動作、握球手勢及伸延方向、企位及箭頭目標鎖定、起步準備動作、一步/二步/四步助走及時機練習
- 報名費** : U18班別, U15班別, U12班別 - 每班港幣 \$280
- 名額** : *每班人數12人，額滿即止* - 如每班人數不足一半，該班別將會取消
- 截止日期** : 課程第一堂三天前截止報名，本會將以電郵確認參加者之上課資格
- 查詢** : 電話：2891 9786 傳真：2575 2145 網址：www.hktbc.org.hk 電子郵件：hktbc@netvigator.com

課程資料

U18班別 (18歲或以下) 16-18歲將獲優先取錄，餘下名額將由其他已完成報名者補上。

課程編號	日期	時間	地點
U18-23F	19/3; 26/3; 13/4; 27/4; 30/4; 4/5	二18:30-20:30 六13:45-15:45	雷霆保齡 (紅磡黃埔花園八期螢幕圈地庫B1)
U18-23G	17/3; 24/3; 7/4; 14/4; 21/4; 28/4	日14:00-16:00	南華體育會保齡球場 (香港銅鑼灣加路連山道88號)
U18-23H	30/3; 6/4; 13/4; 20/4; 27/4; 4/5	六13:30-15:30	富豪保齡球場 (沙田富豪花園商場二樓)

U15班別 (15歲或以下) 13-15歲將獲優先取錄，餘下名額將由其他已完成報名者補上。

課程編號	日期	時間	地點
U15-23I	28/3; 31/3; 7/4; 14/4; 21/4; 28/4	四16:00-18:00 日18:00-20:00	雷霆保齡 (紅磡黃埔花園八期螢幕圈地庫B1)
U15-23J	17/3; 24/3; 7/4; 14/4; 21/4; 28/4	日10:00-12:00	南華體育會保齡球場 (香港銅鑼灣加路連山道88號)
U15-23K	30/3; 6/4; 13/4; 20/4; 27/4; 4/5	六15:30-17:30	富豪保齡球場 (沙田富豪花園商場二樓)

U12班別 (8-12歲) 8-12歲將獲優先取錄，餘下名額將由其他已完成報名者補上。

課程編號	日期	時間	地點
U12-23H	16/3; 23/3; 28/3; 30/3; 4/4; 6/4	四18:00-20:00 六13:40-15:40	雷霆保齡 (紅磡黃埔花園八期螢幕圈地庫B1)
U12-23I	16/3; 23/3; 6/4; 13/4; 20/4; 27/4	六14:30-16:30	南華體育會保齡球場 (香港銅鑼灣加路連山道88號)
U12-23J	31/3; 7/4; 14/4; 21/4; 28/4; 5/5	日16:30-18:30	荃灣迪高保齡球館 (荃灣荃灣花園商場一樓)
U12-23K	31/3; 7/4; 14/4; 28/4; 5/5; 12/5	日13:30-15:30	富豪保齡球場 (沙田富豪花園商場二樓)