



2023-24 初階保齡球訓練班(2023年10月至12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** : 成人班別 - 每班港幣\$360 / 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

成人班別 (19歲或以上)

課程編號	日期	時間	地點
AD-23E	2/12; 3/12; 9/12; 10/12; 16/12; 17/12	六 10:30-12:30 日 10:30-12:30	南華體育會保齡球場 (香港銅鑼灣加路連山道88號)
AD-23F	19/11; 26/11; 3/12; 10/12; 17/12; 24/12	日 16:00-18:00	富豪保齡球場 (沙田富豪花園商場二樓)

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
U18-23C	30/11; 7/12; 14/12; 21/12; 13/1; 20/1	四 16:30-18:30 六 13:30-15:30	雷霆保齡 (紅磡黃埔花園八期螢幕圈地庫B1)
U18-23D	4/11; 11/11; 18/11; 9/12; 16/12; 23/12	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)
U18-23E	18/11; 25/11; 2/12; 9/12; 16/12; 23/12	六 14:00-16:00	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
U15-23E	4/11; 11/11; 25/11; 2/12; 9/12; 16/12	六 13:30-15:30	雷霆保齡 (紅磡黃埔花園八期螢幕圈地庫B1)
U15-23F	5/11; 12/11; 19/11; 10/12; 17/12; 24/12	日 10:30-12:30	南華體育會保齡球場 (香港銅鑼灣加路連山道88號)
U15-23G	11/11; 18/11; 25/11; 2/12; 9/12; 16/12	六 12:00-14:00	荃灣迪高保齡球館 (荃灣荃灣花園商場一樓)
U15-23H	19/11; 26/11; 3/12; 10/12; 17/12; 24/12	日 14:00-16:00	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
U12-23D	27/11; 4/12; 11/12; 18/12; 23/12; 6/1	一 16:30-18:30 六 13:30-15:30	雷霆保齡 (紅磡黃埔花園八期螢幕圈地庫B1)
U12-23E	4/11; 11/11; 18/11; 9/12; 16/12; 23/12	六 10:30-12:30	南華體育會保齡球場 (香港銅鑼灣加路連山道88號))
U12-23F	11/11; 18/11; 25/11; 2/12; 9/12; 16/12	六 10:00-12:00	荃灣迪高保齡球館 (荃灣荃灣花園商場一樓)
U12-23G	18/11; 25/11; 2/12; 9/12; 16/12; 23/12	六 16:00-18:00	富豪保齡球場 (沙田富豪花園商場二樓)