康樂及文化事務署
社區康樂活動
2018年7月份康樂體育活動一覽表

元朗區

活動編號(班號)	日期	星期	時間	地點	年齡	費用($)	名額	報名/投票日期 (抽籤日期) {公開後補日期}	報名方式
拯溺訓練班(銅章課程)									
40489694 (YL1688-18)	17/7-25/8	二,四,六	8:00-10:00	元朗游泳池	13+	108	24	25/5-31/5 (13/6){4/7}	✉
40489695 (YL0566-18)	17/7-25/8	二,四,六	14:00-16:00	元朗游泳池	13+	108	24	25/5-31/5 (13/6){4/7}	✉
兒童第一階段捷泳訓練班									
40489266 (YL0548-18)	17/7-16/8	二,四	10:00-11:00	屏山天水圍游泳池	5-8	100	16	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
40489268 (YL0555-18)	17/7-16/8	二,四	15:00-16:00	屏山天水圍游泳池	5-8	100	16	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
40489269 (YL0556-18)	17/7-16/8	二,四	17:00-18:00	屏山天水圍游泳池	5-8	100	16	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
40489405 (YL0473-18)	16/7-6/8	一,三,五	9:00-10:00	天水圍游泳池	5-8	100	16	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
40489406 (YL0474-18)	16/7-6/8	一,三,五	10:00-11:00	天水圍游泳池	5-8	100	16	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
40489407 (YL0475-18)	16/7-6/8	一,三,五	11:00-12:00	天水圍游泳池	5-8	100	16	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
40489408 (YL0489-18)	16/7-6/8	一,三,五	15:00-16:00	天水圍游泳池	5-8	100	16	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
40489410 (YL0538-18)	17/7-7/8	二,四,六	8:00-9:00	天水圍游泳池	5-8	100	16	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
40489411 (YL0539-18)	17/7-7/8	二,四,六	19:30-20:30	天水圍游泳池	5-8	100	16	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
40489550 (YL0463-18)	16/7-6/8	一,三,五	8:00-9:00	元朗游泳池	5-8	100	16	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
40489552 (YL0510-18)	16/7-17/8	一,五	14:00-15:00	元朗游泳池	5-8	100	16	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
40489555 (YL0511-18)	16/7-17/8	一,五	17:00-18:00	元朗游泳池	5-8	100	16	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
40489558 (YL0522-18)	17/7-7/8	二,四,六	10:00-11:00	元朗游泳池	5-8	100	16	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
40489563 (YL0523-18)	17/7-7/8	二,四,六	16:00-17:00	元朗游泳池	5-8	100	16	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
兒童第一階段胸泳訓練班									
40489260 (YL0479-18)	16/7-6/8	一,三,五	8:00-9:00	屏山天水圍游泳池	5-8	100	16	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
40489262 (YL0550-18)	17/7-16/8	二,四	14:00-15:00	屏山天水圍游泳池	5-8	100	16	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
40489387 (YL0470-18)	16/7-6/8	一,三,五	8:00-9:00	天水圍游泳池	5-8	100	16	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
40489388 (YL0480-18)	16/7-6/8	一,三,五	14:00-15:00	天水圍游泳池	5-8	100	16	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
40489390 (YL0481-18)	16/7-6/8	一,三,五	16:00-17:00	天水圍游泳池	5-8	100	16	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
40489391 (YL0482-18)	16/7-6/8	一,三,五	19:30-20:30	天水圍游泳池	5-8	100	16	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
40489393 (YL0535-18)	17/7-7/8	二,四,六	9:00-10:00	天水圍游泳池	5-8	100	16	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
40489522 (YL0503-18)	16/7-17/8	一,五	15:00-16:00	元朗游泳池	5-8	100	16	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
40489523 (YL0508-18)	16/7-6/8	一,三,五	20:30-21:30	元朗游泳池	5-8	100	16	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
40489524 (YL0517-18)	17/7-7/8	二,四,六	9:00-10:00	元朗游泳池	5-8	100	16	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
40489525 (YL0521-18)	17/7-7/8	二,四,六	15:00-16:00	元朗游泳池	5-8	100	16	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
少年第一階段捷泳訓練班									
40489179 (YL0549-18)	17/7-16/8	二,四	10:00-11:00	屏山天水圍游泳池	9-12	100	16	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
40489181 (YL0557-18)	17/7-16/8	二,四	15:00-16:00	屏山天水圍游泳池	9-12	100	16	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
40489317 (YL0476-18)	16/7-6/8	一,三,五	11:00-12:00	天水圍游泳池	9-12	100	16	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
40489318 (YL0491-18)	16/7-6/8	一,三,五	17:00-18:00	天水圍游泳池	9-12	100	16	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
40489320 (YL0493-18)	16/7-6/8	一,三,五	19:30-20:30	天水圍游泳池	9-12	100	16	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
40489322 (YL0540-18)	17/7-7/8	二,四,六	8:00-9:00	天水圍游泳池	9-12	100	16	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
40489323 (YL0543-18)	17/7-7/8	二,四,六	19:30-20:30	天水圍游泳池	9-12	100	16	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
40489445 (YL0509-18)	16/7-17/8	一,五	16:00-17:00	元朗游泳池	9-12	100	16	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
40489446 (YL0520-18)	17/7-7/8	二,四,六	8:00-9:00	元朗游泳池	9-12	100	16	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
40489447 (YL0524-18)	17/7-7/8	二,四,六	14:00-15:00	元朗游泳池	9-12	100	16	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
40489448 (YL0532-18)	17/7-7/8	二,四,六	19:30-20:30	元朗游泳池	9-12	100	16	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
少年第一階段胸泳訓練班									
40489167 (YL0484-18)	16/7-6/8	一,三,五	9:00-10:00	屏山天水圍游泳池	9-12	100	16	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
40489171 (YL0551-18)	17/7-16/8	二,四	11:00-12:00	屏山天水圍游泳池	9-12	100	16	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
40489174 (YL0552-18)	17/7-16/8	二,四	14:00-15:00	屏山天水圍游泳池	9-12	100	16	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
40489177 (YL0553-18)	17/7-16/8	二,四	16:00-17:00	屏山天水圍游泳池	9-12	100	16	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
40489308 (YL0471-18)	16/7-6/8	一,三,五	9:00-10:00	天水圍游泳池	9-12	100	16	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
40489309 (YL0472-18)	16/7-6/8	一,三,五	10:00-11:00	天水圍游泳池	9-12	100	16	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
40489310 (YL0485-18)	16/7-6/8	一,三,五	14:00-15:00	天水圍游泳池	9-12	100	16	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
40489311 (YL0536-18)	17/7-7/8	二,四,六	9:00-10:00	天水圍游泳池	9-12	100	16	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
40489312 (YL0537-18)	17/7-7/8	二,四,六	18:30-19:30	天水圍游泳池	9-12	100	16	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
40489440 (YL0518-18)	17/7-7/8	二,四,六	17:00-18:00	元朗游泳池	9-12	100	16	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
幼兒水上安全班									
40489352 (YL0499-18)	16/7-6/8	一,三,五	9:00-10:00	天水圍游泳池	0-4	100	16	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
40489353 (YL0500-18)	16/7-6/8	一,三,五	18:30-19:30	天水圍游泳池	0-4	100	16	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
40489477 (YL0467-18)	16/7-6/8	一,三,五	9:00-10:00	元朗游泳池	0-4	100	16	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
成人第一階段捷泳訓練班									
40489243 (YL0559-18)	17/7-16/8	二,四	16:00-17:00	屏山天水圍游泳池	18+	100	16	15/5-20/5 (29/5){20/6}	✉
40489374 (YL0487-18)	16/7-6/8	一,三,五	7:00-8:00	天水圍游泳池	18+	100	16	15/5-20/5 (29/5){20/6}	✉
40489375 (YL0488-18)	16/7-6/8	一,三,五	20:30-21:30	天水圍游泳池	18+	100	16	15/5-20/5 (29/5){20/6}	✉
40489494 (YL0526-18)	17/7-7/8	二,四,六	7:00-8:00	元朗游泳池	18+	100	16	15/5-20/5 (29/5){20/6}	✉
成人第一階段胸泳訓練班									
40489223 (YL0501-18)	16/7-6/8	一,三,五	8:00-9:00	屏山天水圍游泳池	18+	100	16	15/5-20/5 (29/5){20/6}	✉
40489361 (YL0469-18)	16/7-6/8	一,三,五	18:30-19:30	天水圍游泳池	18+	100	16	15/5-20/5 (29/5){20/6}	✉
40489362 (YL0534-18)	17/7-7/8	二,四,六	7:00-8:00	天水圍游泳池	18+	100	16	15/5-20/5 (29/5){20/6}	✉
40489487 (YL0528-18)	17/7-7/8	二,四,六	20:30-21:30	元朗游泳池	18+	100	16	15/5-20/5 (29/5){20/6}	✉
青年第一階段捷泳訓練班									
40489303 (YL0558-18)	17/7-16/8	二,四	17:00-18:00	屏山天水圍游泳池	13-17	100	16	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉

40489434 (YL0477-18)	16/7-6/8	一,三,五	16:00-17:00	天水圍游泳池	13-17	100	16	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
40489435 (YL0541-18)	17/7-7/8	二,四,六	18:30-19:30	天水圍游泳池	13-17	100	16	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
青年第一階段胸泳訓練班									
40489302 (YL0554-18)	17/7-16/8	二,四	11:00-12:00	屏山天水圍游泳池	13-17	100	16	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
40489684 (YL0530-18)	17/7-7/8	二,四,六	18:30-19:30	元朗游泳池	13-17	100	16	15/5-20/5 (29/5){20/6}	✉
兒童第二階段捷泳訓練班									
40489418 (YL0490-18)	16/7-6/8	一,三,五	17:00-18:00	天水圍游泳池	5-8	100	20	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
40489584 (YL0483-18)	16/7-6/8	一,三,五	19:30-20:30	元朗游泳池	5-8	100	20	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
少年第二階段捷泳訓練班									
40489340 (YL0494-18)	16/7-6/8	一,三,五	15:00-16:00	天水圍游泳池	9-12	100	20	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
40489459 (YL0486-18)	16/7-6/8	一,三,五	18:30-19:30	元朗游泳池	9-12	100	20	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
成人第二階段捷泳訓練班									
40489510 (YL0465-18)	16/7-6/8	一,三,五	7:00-8:00	元朗游泳池	18+	100	20	15/5-20/5 (29/5){20/6}	✉
成人第二階段胸泳訓練班									
40489503 (YL0478-18)	16/7-6/8	一,三,五	20:30-21:30	元朗游泳池	18+	100	20	15/5-20/5 (29/5){20/6}	✉
40489504 (YL0529-18)	17/7-7/8	二,四,六	19:30-20:30	元朗游泳池	18+	100	20	15/5-20/5 (29/5){20/6}	✉
成人蝶泳訓練班									
40489518 (YL0519-18)	17/7-7/8	二,四,六	7:00-8:00	元朗游泳池	18+	100	20	15/5-20/5 (29/5){20/6}	✉
青年第二階段捷泳訓練班									
40489688 (YL0495-18)	16/7-6/8	一,三,五	18:30-19:30	元朗游泳池	13-17	100	20	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
青年第二階段胸泳訓練班									
40489686 (YL0531-18)	17/7-7/8	二,四,六	18:30-19:30	元朗游泳池	13-17	100	20	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
青少年第三階段捷泳訓練班									
40489680 (YL0468-18)	16/7-6/8	一,三,五	8:00-9:00	元朗游泳池	9-17	100	20	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
青少年背泳訓練班									
40489679 (YL0527-18)	17/7-7/8	二,四,六	20:30-21:30	元朗游泳池	9-17	100	20	15/5-20/5 (29/5){19/6}	✉
健體舞訓練班									
40495009 (YL0629-18)	25/7-31/8	三,五	8:00-9:00	鳳琴街體育館	14+	65	20	25/6	🖳 i
40495010 (YL0630-18)	25/7-31/8	三,五	9:00-10:00	鳳琴街體育館	14+	65	20	25/6	🖳 i
40495103 (YL0588-18)	18/7-24/8	三,五	8:00-9:00	屏山天水圍體育館	14+	65	30	19/6	🖳 i
40495104 (YL0589-18)	18/7-24/8	三,五	9:00-10:00	屏山天水圍體育館	14+	65	30	19/6	🖳 i
40495113 (YL0596-18)	19/7-28/8	二,四	18:00-19:00	天水圍體育館	14+	65	20	20/6	🖳 i
40495114 (YL1687-18)	19/7-28/8	二,四	19:00-20:00	天水圍體育館	14+	65	20	20/6	🖳 i
兒童舞訓練班									
40494745 (YL0412-18)	7/7-8/9	六	13:00-15:00	朗屏體育館	4-11	60	20	18/5-24/5 (6/6){26/6}	✉
40494748 (YL0415-18)	7/7-8/9	六	10:00-12:00	屏山天水圍體育館	4-11	60	20	18/5-24/5 (6/6){26/6}	✉
40494751 (YL0418-18)	7/7-8/9	六	9:00-11:00	天暉路體育館	4-11	60	20	18/5-24/5 (6/6){26/6}	✉
40494760 (YL0429-18)	8/7-16/9 (5/8)除外	日	9:00-11:00	鳳琴街體育館	4-11	60	20	5/6	🖳 i
40494761 (YL0430-18)	8/7-16/9 (5/8)除外	日	11:00-13:00	鳳琴街體育館	4-11	60	20	5/6	🖳 i
40494762 (YL0431-18)	8/7-9/9	日	14:00-16:00	天水圍體育館	4-11	60	20	4/6	🖳 i
40494763 (YL0432-18)	8/7-9/9	日	16:00-18:00	天水圍體育館	4-11	60	20	4/6	🖳 i
中國舞訓練班									
40494746 (YL0413-18)	7/7-8/9	六	19:00-21:00	朗屏體育館	12+	45	30	18/5-24/5 (6/6){26/6}	✉
器械健體訓練班									

@ 從未參加過器械健體訓練班或已屆滿不合資格期的申請者，均視作「新申請者」，可享優先報名權。
不合資格期指由上次獲取錄參加的器械健體訓練班完成月份起計，直至下年同一月份的最後一天。例如:如申請者最後參加器械健體訓練班的完班月份為2016年3月，其不合資格期將由2016年3月開始至2017年3月31日為止。
以先到先得方式報名的訓練班：報名首天只接受新申請者報名，餘額於翌日上午8時30分開始公開接受報名
以抽籤方式報名的訓練班：新申請者將獲優先取錄，餘額則按抽籤結果由其他申請人填補。

40494688 (YL0379-18)	4/7-30/7	一,三,五	14:00-15:00	天暉路體育館	15+	75	20	@4/6	🖳 i
40494807 (YL0512-18)	16/7-22/8	一,三	19:00-20:00	天水圍體育館	15+	75	20	@14/6	🖳 i
40494808 (YL0513-18)	16/7-22/8	一,三	20:00-21:00	天水圍體育館	15+	75	20	@14/6	🖳 i
40495091 (YL0576-18)	18/7-13/8	一,三,五	15:00-16:00	朗屏體育館	15+	75	20	@19/6	🖳 i
體操訓練班									
40494772 (YL0441-18)	10/7-11/9	二	19:00-21:00	天瑞體育館	6+	54	20	18/5-24/5 (6/6){26/6}	✉
水中健體訓練班									
40489194 (YL0327-18)	17/7-30/8	二,四	8:00-9:00	屏山天水圍游泳池	14+	80	24	18/5-24/5 (6/6){26/6}	✉
40489195 (YL0567-18)	17/7-30/8	二,四	9:00-10:00	屏山天水圍游泳池	14+	80	24	18/5-24/5 (6/6){26/6}	✉
40489346 (YL0388-18)	5/7-4/8	二,四,六	20:30-21:30	天水圍游泳池	14+	80	30	18/5-24/5 (6/6){26/6}	✉
爵士舞訓練班									
40494749 (YL0416-18)	7/7-8/9	六	17:00-19:00	屏山天水圍體育館	12+	70	30	18/5-24/5 (6/6){26/6}	✉
40495088 (YL0573-18)	17/7-18/9	二	20:00-22:00	天瑞體育館	12+	70	30	18/5-24/5 (6/6){26/6}	✉
兒童柔道訓練班									
40494747 (YL0414-18)	7/7-8/9	六	17:00-19:00	朗屏體育館	6-11	65	30	6/6	🖳 i
柔道訓練班									
40494782 (YL0451-18)	20/7-21/9	五	19:00-21:00	天水圍體育館	6+	65	20	20/6	🖳 i
40494993 (YL0613-18)	22/7-23/9	日	14:00-16:00	天瑞體育館	6+	65	30	25/5-31/5 (13/6){4/7}	✉
社交舞訓練班									
40494699 (YL0391-18)	5/7-6/9	四	18:00-20:00	朗屏體育館	14+	86	30	18/5-24/5 (6/6){26/6}	✉

40494700 (YL0392-18)	5/7-6/9	四	19:00-21:00	屏山天水圍體育館	14+	86	30	18/5-24/5 (6/6){26/6}	✉
40494733 (YL0401-18)	6/7-7/9	五	20:00-22:00	朗屏體育館	14+	86	30	18/5-24/5 (6/6){26/6}	✉
40494735 (YL0403-18)	6/7-7/9	五	9:00-11:00	元朗體育館	14+	86	30	18/5-24/5 (6/6){26/6}	✉
40495086 (YL0571-18)	17/7-18/9	二	18:00-20:00	天暉路體育館	14+	86	30	18/5-24/5 (6/6){26/6}	✉
40495128 (YL0602-18)	20/7-21/9	五	19:00-21:00	天瑞體育館	14+	86	30	18/5-24/5 (6/6){26/6}	✉
太極訓練班									
40494984 (YL0604-18)	20/7-12/11 (1/10,17/10)除外	一,三,五	7:15-8:15	嘉湖山莊鄉村俱樂部外空地	6+	60	40	21/6	🖳 ℹ
40494985 (YL0605-18)	20/7-12/11 (1/10,17/10)除外	一,三,五	6:45-7:45	新田(惇裕學校)	6+	60	40	21/6	🖳 ℹ
40494986 (YL0606-18)	20/7-12/11 (1/10,17/10)除外	一,三,五	6:00-7:00	攸潭美籃球場	6+	60	40	21/6	🖳 ℹ
40495002 (YL0622-18)	23/7-14/11 (1/10,17/10)除外	一,三,五	7:00-8:00	錦綉花園(市中心廣場)	6+	60	40	26/6	🖳 ℹ
40495003 (YL0623-18)	23/7-14/11 (1/10,17/10)除外	一,三,五	7:00-8:00	元朗賽馬會廣場	6+	60	40	26/6	🖳 ℹ
40495004 (YL0624-18)	23/7-14/11 (1/10,17/10)除外	一,三,五	7:00-8:00	朗屏邨(房屋署前籃球場)	6+	60	40	26/6	🖳 ℹ
40495005 (YL0625-18)	23/7-14/11 (1/10,17/10)除外	一,三,五	7:30-8:30	橫台山遊樂場	6+	60	40	26/6	🖳 ℹ
40495011 (YL0631-18)	25/7-16/11 (1/10,17/10)除外	一,三,五	7:00-8:00	鳳琴街體育館	6+	60	40	28/6	🖳 ℹ
太極劍訓練班									
40485444 (YL342-18)	10/7-30/10 (25/9)除外	二,四,六	7:00-8:00	天水圍公園 (五人足球場)	6+	60	40	11/6	🖳 ℹ
40495006 (YL0626-18)	23/7-14/11 (1/10,17/10)除外	一,三,五	6:30-7:30	大橋街市休憩處	6+	60	40	28/6	🖳 ℹ
西方土風舞訓練班									
40494814 (YL1678-18)	4/7-5/9	三	20:00-22:00	元朗體育館	8+	45	30	18/5-24/5 (6/6){26/6}	✉
40495087 (YL0572-18)	17/7-18/9	二	20:00-22:00	天暉路體育館	8+	45	30	18/5-24/5 (6/6){26/6}	✉
兒童武術訓練班									
40494800 (YL0460-18)	15/7-9/9	日	10:00-12:00	屏山天水圍體育館	6-9	86	20	25/5-31/5 (13/6){4/7}	✉
40494983 (YL0547-18)	17/7-14/8	二,四	10:00-12:00	天暉路體育館	6-9	86	20	25/5-31/5 (13/6){4/7}	✉
40494992 (YL0612-18)	22/7-16/9	日	16:00-18:00	天瑞體育館	6-9	86	20	25/5-31/5 (13/6){4/7}	✉
瑜伽訓練班									
40494726 (YL0394-18)	5/7-6/9	四	20:00-22:00	天水圍體育館	15+	85	30	18/5-24/5 (6/6){26/6}	✉
40494732 (YL0400-18)	6/7-7/9	五	19:00-21:00	鳳琴街體育館	15+	85	30	18/5-24/5 (6/6){26/6}	✉
40494766 (YL0435-18)	9/7-10/9	一	13:00-15:00	朗屏體育館	15+	85	30	18/5-24/5 (6/6){26/6}	✉
40494767 (YL0436-18)	9/7-10/9	一	16:00-18:00	朗屏體育館	15+	85	30	18/5-24/5 (6/6){26/6}	✉
40494768 (YL0437-18)	9/7-10/9	一	11:00-13:00	天水圍體育館	15+	85	30	18/5-24/5 (6/6){26/6}	✉
40494769 (YL0438-18)	9/7-24/9 (6/8,13/8)除外	一	13:00-15:00	鳳琴街體育館	15+	85	30	18/5-24/5 (6/6){26/6}	✉
40494810 (YL0515-18)	16/7-17/9	一	10:00-12:00	天瑞體育館	15+	85	30	14/6	🖳 ℹ
兒童健體訓練班									
40495092 (YL0577-18)	18/7-13/8	一,三	15:00-16:30	天瑞體育館	8-14	75	20	18/5-24/5 (6/6){26/6}	✉
40495093 (YL0578-18)	18/7-13/8	一,三	16:30-18:00	天瑞體育館	8-14	75	20	18/5-24/5 (6/6){26/6}	✉
正確使用健身室設施簡介會									
40494755 (YL0423-18)	8/7	日	15:00-18:00	朗屏體育館	15+	免費	25	25/5-31/5 (13/6){4/7}	✉
40494758 (YL0426-18)	8/7	日	9:00-12:00	天瑞體育館	15+	免費	25	25/5-31/5 (13/6){4/7}	✉
40494770 (YL0439-18)	10/7	二	9:00-12:00	天水圍體育館	15+	免費	25	25/5-31/5 (13/6){4/7}	✉
40494788 (YL0457-18)	15/7	日	15:00-18:00	天暉路體育館	15+	免費	25	25/5-31/5 (13/6){4/7}	✉
40494789 (YL0458-18)	15/7	日	9:00-12:00	天水圍體育館	15+	免費	25	25/5-31/5 (13/6){4/7}	✉
40494802 (YL0462-18)	16/7	一	9:00-12:00	朗屏體育館	15+	免費	25	25/5-31/5 (13/6){4/7}	✉
40494988 (YL0608-18)	21/7	六	14:00-17:00	元朗體育館	15+	免費	25	25/5-31/5 (13/6){4/7}	✉
普及體育推廣計劃-親子羽毛球訓練班									
40494742 (YL0409-18)	7/7-11/8	六	10:00-12:00	天暉路體育館	7+	73	24	18/5-24/5 (6/6){26/6}	✉
40494785 (YL0454-18)	14/7-18/8	六	13:00-15:00	鳳琴街體育館	7+	73	24	18/5-24/5 (6/6){26/6}	✉
40494989 (YL0609-18)	21/7-25/8	六	9:00-11:00	天瑞體育館	7+	73	24	18/5-24/5 (6/6){26/6}	✉
羽毛球訓練班									
40494693 (YL0384-18)	4/7-5/9	三	19:00-21:00	天瑞體育館	7+	118	24	18/5-24/5 (6/6){26/6}	✉
40494734 (YL0402-18)	6/7-7/9	五	20:00-22:00	屏山天水圍體育館	7+	118	24	18/5-24/5 (6/6){26/6}	✉
40494744 (YL0411-18)	7/7-8/9	六	15:00-17:00	鳳琴街體育館	7+	118	24	18/5-24/5 (6/6){26/6}	✉
40494779 (YL0448-18)	13/7-14/8	二,五	20:00-22:00	朗屏體育館	7+	118	18	18/5-24/5 (6/6){26/6}	✉
40494997 (YL0618-18)	23/7-23/8	一,四	20:00-22:00	鳳琴街體育館	7+	118	24	18/5-24/5 (6/6){26/6}	✉
40495000 (YL0620-18)	23/7-23/8	一,四	14:00-16:00	屏山天水圍體育館	7+	118	24	18/5-24/5 (6/6){26/6}	✉
40495014 (YL0634-18)	26/7-28/8	二,四	20:00-22:00	天水圍體育館	7+	118	24	18/5-24/5 (6/6){26/6}	✉
40495046 (YL0639-18)	30/7-30/8	一,四	9:00-11:00	天水圍體育館	7+	118	24	18/5-24/5 (6/6){26/6}	✉
40495089 (YL0574-18)	17/7-18/9	二	20:00-22:00	元朗體育館	7+	118	24	18/5-24/5 (6/6){26/6}	✉
40495099 (YL0584-18)	18/7-17/8	三,五	14:00-16:00	屏山天水圍體育館	7+	118	24	18/5-24/5 (6/6){26/6}	✉
青少年羽毛球訓練班									
40494801 (YL0461-18)	15/7-16/9	日	9:00-11:00	朗屏體育館	7-17	118	18	25/5-31/5 (13/6){4/7}	✉
40494991 (YL0611-18)	21/7-22/9	六	16:00-18:00	天瑞體育館	7-17	118	24	25/5-31/5 (13/6){4/7}	✉
小輪車(BMX)同樂日									
40492052 (YL0427-18)	8/7	日	9:30-12:30	香港賽馬會國際小輪車場	8+	免費	50	1/6	🖳 ℹ
小型網球訓練班									
40494805 (YL0506-18)	16/7-16/8	一,四	14:00-16:00	天瑞體育館	6-12	70	16	25/5-31/5 (13/6){4/7}	✉
40494981 (YL0545-18)	17/7-16/8	二,四	14:00-16:00	鳳琴街體育館	6-12	70	16	25/5-31/5 (13/6){4/7}	✉
40495098 (YL0583-18)	18/7-17/8	三,五	9:00-11:00	朗屏體育館	6-12	70	12	25/5-31/5 (13/6){4/7}	✉
壁球訓練班									
40494696 (YL0387-18)	5/7-30/7	一,四	19:30-21:30	元朗賽馬會壁球場	7+	160	12	1/6	🖳 ℹ
40494731 (YL0399-18)	6/7-1/8	三,五	20:00-22:00	天水圍體育館	7+	160	12	4/6	🖳 ℹ

40494743 (YL0410-18)	7/7-25/8	六	17:00-19:00	天水圍體育館	7+	160	12	4/6	
40494990 (YL0610-18)	21/7-8/9	六	15:30-17:30	元朗賽馬會壁球場	7+	160	12	22/6	
40495107 (YL0592-18)	19/7-14/8	二,四	19:30-21:30	大橋街市壁球場	7+	160	8	18/5-24/5 (6/6){26/6}	
40495108 (YL0593-18)	19/7-14/8	二,四	21:00-23:00	天水圍體育館	7+	160	12	20/6	
青少年壁球訓練班									
40494980 (YL0544-18)	17/7-14/8 (31/7)除外	二,四	14:00-16:00	大橋街市壁球場	7-17	160	8	25/5-31/5 (13/6){4/7}	
40495090 (YL0575-18)	18/7-10/8	三,五	11:00-13:00	大橋街市壁球場	7-17	160	8	25/5-31/5 (13/6){4/7}	
40495106 (YL0591-18)	19/7-13/8	一,四	11:00-13:00	天水圍體育館	7-17	160	12	25/5-31/5 (13/6){4/7}	
40495120 (YL0599-18)	20/7-14/8	二,五	15:00-17:00	天水圍體育館	7-17	160	12	25/5-31/5 (13/6){4/7}	
元朗區親子同樂計劃 - 乒乓球同樂日									
40494737 (YL0405-18)	7/7	六	12:00-13:00	鳳琴街體育館	6+	免費	24	7/6	
40494738 (YL0406-18)	7/7	六	13:00-14:00	鳳琴街體育館	6+	免費	24	7/6	
40494739 (YL0407-18)	7/7	六	14:00-15:00	鳳琴街體育館	6+	免費	24	7/6	
乒乓球訓練班									
40494690 (YL0381-18)	4/7-3/8	三,五	17:00-19:00	屏山天水圍體育館	6+	86	24	18/5-24/5 (6/6){26/6}	
40494694 (YL0385-18)	4/7-5/9	三	16:00-18:00	元朗體育館	6+	86	18	18/5-24/5 (6/6){26/6}	
40494697 (YL0389-18)	5/7-6/8	一,四	19:00-21:00	元朗體育館	6+	86	18	18/5-24/5 (6/6){26/6}	
40494698 (YL0390-18)	5/7-6/9	四	9:00-11:00	鳳琴街體育館	6+	86	24	18/5-24/5 (6/6){26/6}	
40494752 (YL0419-18)	7/7-8/9	六	15:00-17:00	天水圍體育館	6+	86	18	18/5-24/5 (6/6){26/6}	
40494999 (YL0619-18)	23/7-23/8	一,四	16:00-18:00	鳳琴街體育館	6+	86	24	18/5-24/5 (6/6){26/6}	
40495007 (YL0627-18)	24/7-23/8	二,四	10:00-12:00	屏山天水圍體育館	6+	86	24	18/5-24/5 (6/6){26/6}	
40495012 (YL0632-18)	26/7-27/8	一,四	9:00-11:00	天水圍體育館	6+	86	18	18/5-24/5 (6/6){26/6}	
40495013 (YL0633-18)	26/7-27/8	一,四	11:00-13:00	天水圍體育館	6+	86	18	18/5-24/5 (6/6){26/6}	
40495015 (YL0635-18)	26/7-28/8	二,四	19:00-21:00	天水圍體育館	6+	86	18	18/5-24/5 (6/6){26/6}	
40495080 (YL0560-18)	17/7-17/8	二,五	10:00-12:00	朗屏體育館	6+	86	24	18/5-24/5 (6/6){26/6}	
40495081 (YL0561-18)	17/7-17/8	二,五	14:00-16:00	朗屏體育館	6+	86	24	18/5-24/5 (6/6){26/6}	
40495082 (YL0562-18)	17/7-17/8	二,五	16:00-18:00	朗屏體育館	6+	86	24	15/6	
40495096 (YL0581-18)	18/7-17/8	三,五	8:00-10:00	鳳琴街體育館	6+	86	24	18/5-24/5 (6/6){26/6}	
40495097 (YL0582-18)	18/7-17/8	三,五	14:00-16:00	鳳琴街體育館	6+	86	24	18/5-24/5 (6/6){26/6}	
40495109 (YL0594-18)	19/7-20/8	一,四	14:00-16:00	天暉路體育館	6+	86	18	18/5-24/5 (6/6){26/6}	
青少年乒乓球訓練班									
40495083 (YL0563-18)	17/7-17/8	二,五	14:00-16:00	天暉路體育館	7-17	86	18	25/5-31/5 (13/6){4/7}	
40495111 (YL0595-18)	19/7-20/8	一,四	10:00-12:00	天暉路體育館	7-17	86	18	25/5-31/5 (13/6){4/7}	
兒童及青少年網球訓練班									
40494803 (YL0504-18)	16/7-15/8	一,三	9:00-11:00	天水圍公園	8-17	170	12	25/5-31/5 (13/6){4/7}	
兒童網球訓練班									
40494806 (YL0507-18)	16/7-16/8	一,四	16:00-18:00	天水圍公園	8-11	170	12	25/5-31/5 (13/6){4/7}	
網球訓練班									
40494687 (YL0378-18)	3/7-3/8	二,五	20:00-22:00	天水圍公園	8+	170	12	18/5-24/5 (6/6){26/6}	
40494998 (YL0618-18)	23/7-23/8	一,四	19:00-21:00	西菁街網球場	8+	170	18	18/5-24/5 (6/6){26/6}	
40495045 (YL0638-18)	29/7-30/9	日	19:00-21:00	西菁街網球場	8+	170	18	18/5-24/5 (6/6){26/6}	
40495085 (YL0570-18)	17/7-18/9	二	20:00-22:00	西菁街網球場	8+	170	18	18/5-24/5 (6/6){26/6}	
40495102 (YL0587-18)	18/7-20/8	一,三	19:00-21:00	天水圍公園	8+	170	12	18/5-24/5 (6/6){26/6}	
青少年網球訓練班									
40494771 (YL0440-18)	10/7-9/8	二,四	9:00-11:00	西菁街網球場	12-17	170	18	25/5-31/5 (13/6){4/7}	
40494775 (YL0444-18)	11/7-10/8	三,五	16:00-18:00	西菁街網球場	12-17	170	18	25/5-31/5 (13/6){4/7}	
40495084 (YL0564-18)	17/7-17/8	二,五	15:00-17:00	天水圍公園	12-17	170	12	25/5-31/5 (13/6){4/7}	
兒童圍棋訓練班(第一階段)									
40494759 (YL0428-18)	8/7-12/8	日	10:00-12:00	朗屏體育館	6-10	40	20	7/6	
40494811 (YL0516-18)	17/7-7/8	二,四	14:00-16:00	天瑞體育館	6-10	40	20	15/6	
圍棋訓練班(第一階段)									
40495115 (YL0598-18)	20/7-8/8	三,五	14:00-16:00	鳳琴街體育館	6+	40	20	20/6	
籃球訓練班									
40494750 (YL0417-18)	7/7-8/9	六	14:00-16:00	天暉路體育館	10+	75	30	18/5-24/5 (6/6){26/6}	
40495001 (YL0621-18)	23/7-24/8	一,五	11:00-13:00	屏山天水圍體育館	10+	75	30	18/5-24/5 (6/6){26/6}	
40495100 (YL0585-18)	18/7-17/8	三,五	14:00-16:00	天瑞體育館	10+	75	30	18/5-24/5 (6/6){26/6}	
40495101 (YL0586-18)	18/7-17/8	三,五	16:00-18:00	天瑞體育館	10+	75	30	18/5-24/5 (6/6){26/6}	
青少年籃球訓練班									
40494982 (YL0546-18)	17/7-16/8	二,四	11:00-13:00	天暉路體育館	7-17	75	30	25/5-31/5 (13/6){4/7}	
青少年籃球訓練班 (男子)									
40495095 (YL0580-18)	18/7-17/8	三,五	16:00-18:00	鳳琴街體育館	10-13	75	30	25/5-31/5 (13/6){4/7}	
青少年籃球訓練班(女子)									
40495094 (YL0579-18)	18/7-17/8	三,五	14:00-16:00	鳳琴街體育館	10-13	75	30	25/5-31/5 (13/6){4/7}	
普及體育推廣計劃 - 門球同樂日									
40494736 (YL0404-18)	7/7	六	9:00-11:00	元朗公園	6+	免費	40	6/6	
欖球訓練班(18+)									
40485941 (YL0569-18)	17/7-18/9	二	20:00-22:00	天水圍公園(5人足球場)	18+	40	20	15/6	
元朗區排球聯賽2018 (女子公開組)									
40494790 (YL0459-18)	15/7-19/8 (5/8)除外	日	9:00-23:00	元朗體育館及屏山天水圍體育館	不限	60	32	15/5-22/5 (1/6){22/6}	
元朗區排球聯賽2018(女子青少年組)									

40494795 (YL0459-18)	15/7-19/8 (5/8)除外	日	9:00-23:00	元朗體育館及屏山天水圍體育館	0-18	60	24	15/5-22/5 (1/6){22/6}	✉
元朗區排球聯賽2018(男子公開組)									
40494792 (YL0459-18)	15/7-19/8 (5/8)除外	日	9:00-23:00	元朗體育館及屏山天水圍體育館	不限	60	48	15/5-22/5 (1/6){22/6}	✉
元朗區排球聯賽2018(男子青少年組)									
40494797 (YL0459-18)	15/7-19/8 (5/8)除外	日	9:00-23:00	元朗體育館及屏山天水圍體育館	0-18	60	16	15/5-22/5 (1/6){22/6}	✉
排球訓練班									
40494804 (YL0505-18)	16/7-16/8	一,四	19:00-21:00	天暉路體育館	10+	70	30	25/5-31/5 (13/6){4/7}	✉
運動攀登同樂日									
40494786 (YL0455-18)	15/7	日	14:00-15:30	天暉路體育館	12+	免費	18	11/6	🖳 *i*
40494787 (YL0456-18)	15/7	日	15:30-17:00	天暉路體育館	12+	免費	18	11/6	🖳 *i*
社區園圃計劃*									
40494994 (YL0614-18)	22/7-18/11	日	14:00-17:00	天秀路社區園圃	12+	400	60	18/5-24/5 (6/6){26/6}	✉

殘疾人士活動編號（班號） (費用全免)	日期	星期	時間	地點	年齡	名額	報名/投票日期 （抽籤日期） {公開後補日期}	報名方式

專為殘疾人士舉辦的活動的報名方法

殘疾人士可於主辦分區康樂事務辦事處或全港其他分區辦事處，報名參加專為殘疾人士而設的活動。每名參加者可帶同一名同行照料者出席，報名費用全免。有關同行照料者的安排如下：

訓練計劃：同行照料者可於訓練當日陪同已報名的殘疾人士出席。教練會於每次課堂前派發「同行照料者證」，以資識別。

其他活動：同行照料者須與殘疾人士一同報名參加同樂活動，以便安排旅遊車及營舍名額；報名後獲發「許可證」，並須於出席活動時出示該證。

長期病患者成人水中健體訓練計劃								
40489300 (YL1672-18)	18/7-10/8	三,五	10:00-11:00	屏山天水圍游泳池	18+	4	18/5	🖳
精神病康復者乒乓球訓練計劃								
40494813 (YL1663-18)	4/7-25/7	三	15:00-17:00	天暉路體育館	8+	3	18/5	🖳
精神病康復者羽毛球訓練計劃(CP)								
40494271 (YL1662-18)	3/7-31/7	二	14:00-16:00	天水圍體育館	10+	3	18/5	🖳
智障學童康樂日營								
40494774 (YL0443-18)	11/7	三	9:00-17:00	鯉魚門公園度假村	不限	44	18/5	🖳
40495008 (YL0628-18)	25/7	三	9:00-17:00	曹公潭戶外康樂中心	不限	8	18/5	🖳
特殊需要學童游泳訓練計劃								
40494776 (YL0445-18)	18/7-10/8	三、五	11:00-12:00	屏山天水圍游泳池	5-8	4	18/5	🖳
特殊需要兒童康樂日營								
40494784 (YL0453-18)	14/7	六	9:00-17:00	曹公潭戶外康樂中心	不限	22	18/5	🖳

長者活動編號（班號） (供60歲或以上人士參加，費用全免)	日期	星期	時間	地點	名額	報名/投票日期 （抽籤日期） {公開後補日期}	報名方式
長者第一階段游泳訓練班							
40489291 (YL0502-18)	16/7-6/8	一,三,五	9:00-10:00	屏山天水圍游泳池	16	15/5-20/5 (29/5) {20/6}	✉
40489426 (YL0496-18)	16/7-6/8	一,三,五	7:00-8:00	天水圍游泳池	16	15/5-20/5 (29/5) {20/6}	✉
40489427 (YL0497-18)	16/7-6/8	一,三,五	8:00-9:00	天水圍游泳池	16	15/5-20/5 (29/5) {20/6}	✉
40489629 (YL0466-18)	16/7-6/8	一,三,五	7:00-8:00	元朗游泳池	16	15/5-20/5 (29/5) {20/6}	✉
40489631 (YL0542-18)	17/7-7/8	二,四,六	18:30-19:30	元朗游泳池	16	15/5-20/5 (29/5) {20/6}	✉
長者第二階段游泳訓練班							
40489431 (YL0533-18)	17/7-7/8	二,四,六	7:00-8:00	天水圍游泳池	20	15/5-20/5 (29/5) {20/6}	✉
40489657 (YL0464-18)	16/7-6/8	一,三,五	8:00-9:00	元朗游泳池	20	15/5-20/5 (29/5) {20/6}	✉
40489658 (YL0498-18)	16/7-6/8	一,三,五	19:30-20:30	元朗游泳池	20	15/5-20/5 (29/5) {20/6}	✉
40489659 (YL0525-18)	17/7-7/8	二,四,六	8:00-9:00	元朗游泳池	20	15/5-20/5 (29/5) {20/6}	✉
長者器械健體訓練班 @ 從未參加過器械健體訓練班或已屆滿不合資格期的申請者，均視作「新申請者」，可享優先報名權。 不合資格期指由上次獲取錄參加的器械健體訓練班完成月份起計，直至下年同一月份的最後一天。例如:如申請者最後參加器械健體訓練班的完班月份為2016年3月，其不合資格期將由2016年3月開始至2017年3月31日為止。 以先到先得方式報名的訓練班：報名首天只接受新申請者報名，餘額於翌日上午8時30分開始公開接受報名 以抽籤方式報名的訓練班：新申請者將獲優先取錄，餘額則按抽籤結果由其他申請人填補。								
40494685 (YL0376-18)	3/7-28/7	二,四,六	7:00-8:00	天暉路體育館	20	@18/5-24/5 (6/6) {26/6}	✉
40494686 (YL0377-18)	3/7-28/7	二,四,六	8:00-9:00	天暉路體育館	20	@18/5-24/5 (6/6) {26/6}	✉
40494689 (YL0380-18)	4/7-30/7	一,三,五	13:00-14:00	天暉路體育館	20	@18/5-24/5 (6/6) {26/6}	✉

40494780 (YL0449-18)	13/7-22/8	三,五	7:00-8:00	朗屏體育館	20	@18/5-24/5 (6/6) {26/6}	✉
40494781 (YL0450-18)	13/7-22/8	三,五	8:00-9:00	朗屏體育館	20	@18/5-24/5 (6/6) {26/6}	✉
40495123 (YL0600-18)	20/7-29/8	三,五	8:00-9:00	天水圍體育館	20	@18/5-24/5 (6/6) {26/6}	✉
40495124 (YL0601-18)	20/7-29/8	三,五	9:00-10:00	天水圍體育館	20	@18/5-24/5 (6/6) {26/6}	✉
長者社交舞訓練班							
40494691 (YL0382-18)	4/7-5/9	三	10:00-12:00	鳳琴街體育館	30	18/5-24/5 (6/6){26/6}	✉
40494692 (YL0383-18)	4/7-5/9	三	10:00-12:00	朗屏體育館	30	18/5-24/5 (6/6){26/6}	✉
40494725 (YL0393-18)	5/7-6/9	四	10:00-12:00	屏山天水圍體育館	30	18/5-24/5 (6/6){26/6}	✉
40494809 (YL0514-18)	16/7-17/9	一	10:00-12:00	天暉路體育館	30	18/5-24/5 (6/6){26/6}	✉
40495131 (YL0603-18)	20/7-21/9	五	14:00-16:00	天水圍體育館	30	18/5-24/5 (6/6){26/6}	✉
活力長者計劃 - 乒乓球同樂							
40494729 (YL0397-18)	6/7-27/7	五	9:00-10:00	元朗體育館	18	5/6	🖳 ℹ
40494730 (YL0398-18)	6/7-27/7	五	10:00-11:00	元朗體育館	18	5/6	🖳 ℹ
40494764 (YL0433-18)	9/7-30/7	一	9:00-10:00	屏山天水圍體育館	30	8/6	🖳 ℹ
40494765 (YL0434-18)	9/7-30/7	一	10:00-11:00	屏山天水圍體育館	30	8/6	🖳 ℹ
40494778 (YL0447-18)	20/7-10/8	五	9:00-10:00	天水圍體育館	30	13/6	🖳 ℹ
活力長者計劃 - 羽毛球同樂							
40494777 (YL0446-18)	20/7-10/8	五	10:00-11:00	天水圍體育館	30	13/6	🖳 ℹ
40494995 (YL0615-18)	23/7-13/8	一	9:00-10:00	元朗體育館	30	22/6	🖳 ℹ
40494996 (YL0616-18)	23/7-13/8	一	10:00-11:00	元朗體育館	30	22/6	🖳 ℹ
活力長者計劃 - 門球同樂							
40494728 (YL0396-18)	6/7-20/7	三,五	7:00-9:00	天水圍公園	20	4/6	🖳 ℹ
40494695 (YL0386-18)	5/7-19/7	一,四	7:00-9:00	元朗公園	20	1/6	🖳 ℹ
長者日營							
40494773 (YL0442-18)	11/7	三	9:00-17:00	西貢戶外康樂中心	96	25/5-31/5 (13/6){4/7}	✉