

40491058 (NH088)	8/4-10/6	日	15:00-17:00	联和墟体育馆	6-13	54	20	2/3	 
水中健体训练班									
40489932 (NF205)	23/4-23/5	一,三,五	8:00-9:00	粉岭游泳池	14+	80	30	20/2-27/2 (5/3) {23/3}	
40489934 (NF206)	23/4-23/5	一,三,五	19:30-20:30	粉岭游泳池	14+	80	30	20/2-27/2 (5/3) {23/3}	
40490059 (NF207)	23/4-23/5	一,三,五	20:30-21:30	粉岭游泳池	14+	80	30	20/2-27/2 (5/3) {23/3}	
爵士舞训练班									
40491059 (NL089)	3/4-19/6 (1/5,22/5)除外	二	17:00-19:00	龙琛路体育馆	12+	70	20	2/3	 
40491060 (NH090)	7/4-9/6	六	14:00-16:00	联和墟体育馆	12+	70	30	2/3	 
40491061 (NW091)	6/4-8/6	五	19:00-21:00	和兴体育馆	14+	70	20	2/3	 
柔道训练班									
40491062 (NH092)	10/4-26/6 (1/5,22/5)除外	二	19:00-21:00	联和墟体育馆	6+	65	30	1/3	 
40491063 (NR093)	3/4-19/6 (1/5,22/5)除外	二	18:00-20:00	保荣路体育馆	6+	65	30	1/3	 
40491064 (NT094)	12/4-14/6	四	19:00-21:00	天平体育馆(无空调)	6+	65	30	1/3	 
40491065 (NW095)	4/4-6/6	三	18:00-20:00	和兴体育馆	6+	65	20	1/3	 
40491066 (NW096)	7/4-9/6	六	14:00-16:00	和兴体育馆	6+	65	20	1/3	 
社交舞训练班									
40491072 (NL101)	4/4-6/6	三	14:00-16:00	龙琛路体育馆	14+	86	30	20/2-27/2 (6/3) {26/3}	
40491073 (NL102)	6/4-8/6	五	20:00-22:00	龙琛路体育馆	14+	86	30	20/2-27/2 (6/3) {26/3}	
40491074 (NL103)	9/4-11/6	一	15:00-17:00	龙琛路体育馆	14+	86	30	20/2-27/2 (6/3) {26/3}	
40491075 (NH104)	8/4-10/6	日	20:00-22:00	联和墟体育馆	14+	86	30	20/2-27/2 (6/3) {26/3}	
40491076 (NH105)	20/4-22/6	五	16:00-18:00	联和墟体育馆	14+	86	30	20/2-27/2 (6/3) {26/3}	
40491077 (NR106)	3/4-19/6 (1/5,22/5)除外	二	14:00-16:00	保荣路体育馆	14+	86	30	20/2-27/2 (6/3) {26/3}	
40491078 (NW107)	6/4-8/6	五	11:00-13:00	和兴体育馆	14+	86	30	20/2-27/2 (6/3) {26/3}	
40491079 (NW108)	12/4-14/6	四	20:00-22:00	和兴体育馆	14+	86	30	20/2-27/2 (6/3) {26/3}	
简易太极班									
40491095 (NH123)	8/4-24/6	日	9:00-10:00	联和墟体育馆	6+	54	30	20/2-27/2 (6/3) {26/3}	
40491096 (NH124)	8/4-24/6	日	10:00-11:00	联和墟体育馆	6+	54	30	20/2-27/2 (6/3) {26/3}	
西方土风舞训练班									
40491101 (NW129)	7/4-9/6	六	19:00-21:00	和兴体育馆	12+	45	20	7/3	 
瑜伽训练班									
40491102 (NL130)	6/4-11/5 (1/5)除外	二,五	13:00-15:00	龙琛路体育馆	15+	85	30	20/2-27/2 (6/3) {27/3}	
40491103 (NL131)	4/4-6/6	三	8:00-10:00	龙琛路体育馆	15+	85	30	20/2-27/2 (6/3) {27/3}	
40491104 (NL132)	4/4-6/6	三	10:00-12:00	龙琛路体育馆	15+	85	30	20/2-27/2 (6/3) {27/3}	
40491105 (NL133)	6/4-8/6	五	9:00-11:00	龙琛路体育馆	15+	85	30	20/2-27/2 (6/3) {27/3}	
40491106 (NL134)	8/4-10/6	日	15:00-17:00	龙琛路体育馆	15+	85	30	20/2-27/2 (6/3) {27/3}	
40491107 (NL135)	8/4-10/6	日	17:00-19:00	龙琛路体育馆	15+	85	30	20/2-27/2 (6/3) {27/3}	
40491108 (NH136)	4/4-6/6	三	13:00-15:00	联和墟体育馆	15+	85	30	20/2-27/2 (6/3) {27/3}	
40491109 (NH137)	7/4-9/6	六	12:00-14:00	联和墟体育馆	15+	85	30	20/2-27/2 (6/3) {27/3}	
40491110 (NH138)	8/4-10/6	日	12:00-14:00	联和墟体育馆	15+	85	30	20/2-27/2 (6/3) {27/3}	
40491111 (NW139)	7/4-9/6	六	8:00-10:00	和兴体育馆	15+	85	30	20/2-27/2 (6/3) {27/3}	
40491112 (NW140)	7/4-9/6	六	10:00-12:00	和兴体育馆	15+	85	30	20/2-27/2 (6/3) {27/3}	
正确使用健身室设施简介会									
40491004 (NH034)	8/4	日	15:00-18:00	联和墟体育馆	15+	免费	25	20/2-27/2 (6/3) {27/3}	
40491005 (NR035)	7/4	六	14:00-17:00	保荣路体育馆	15+	免费	25	20/2-27/2 (6/3) {27/3}	
40491006 (NR036)	15/4	日	10:00-13:00	保荣路体育馆	15+	免费	25	20/2-27/2 (6/3) {27/3}	
40491007 (NT037)	8/4	日	10:00-13:00	天平体育馆	15+	免费	20	20/2-27/2 (6/3) {27/3}	
40491008 (NT038)	15/4	日	15:00-18:00	天平体育馆	15+	免费	20	20/2-27/2 (6/3) {27/3}	
40491009 (NW039)	14/4	六	14:00-17:00	和兴体育馆 (1楼健身室)	15+	免费	25	20/2-27/2 (6/3) {27/3}	
羽毛球训练班									
40490991 (NL021)	3/4-8/5 (1/5)除外	二,五	20:00-22:00	龙琛路体育馆	14+	118	24	20/2-27/2 (6/3) {27/3}	
40490993 (NL023)	12/4-14/6	四	9:00-11:00	龙琛路体育馆	14+	118	24	20/2-27/2 (6/3) {27/3}	
40490994 (NR024)	4/4-13/6 (2/5)除外	三	20:00-22:00	保荣路体育馆	7+	118	24	20/2-27/2 (6/3) {27/3}	
40490995 (NR025)	6/4-15/6 (4/5)除外	五	14:00-16:00	保荣路体育馆	7+	118	24	20/2-27/2 (6/3) {27/3}	
40490996 (NW026)	3/4-19/6 (1/5,22/5)除外	二	20:00-22:00	和兴体育馆	14+	118	24	20/2-27/2 (6/3) {27/3}	
40490997 (NW027)	4/4-6/6	三	9:00-11:00	和兴体育馆	7+	118	24	20/2-27/2 (6/3) {27/3}	
40490998 (NW028)	4/4-6/6	三	18:00-20:00	和兴体育馆	7+	118	24	20/2-27/2 (6/3) {27/3}	
40490999 (NW029)	9/4-11/6	一	13:00-15:00	和兴体育馆	7+	118	24	20/2-27/2 (6/3) {27/3}	
剑击初级训练班(第一阶段)									
40491037 (NW067)	21/4-12/5	六	14:00-16:00	和兴体育馆	9+	50	20	19/3	 

壁球训练班									
40491081 (NL110)	3/4-5/6 (1/5,22/5)除外	二	19:00-21:00	龙琛路体育馆	18+	160	8	6/3	 
40491082 (NL111)	6/4-25/5	五	20:00-22:00	龙琛路体育馆	18+	160	8	6/3	 
乒乓球训练班									
40491083 (NH112)	7/4-9/6	六	16:00-18:00	联和墟体育馆	14+	86	24	8/3	 
40491084 (NW113)	3/4-19/6 (1/5,22/5)除外	二	18:00-20:00	和兴体育馆	6+	86	24	8/3	 
40491086 (NW114)	7/4-9/6	六	16:00-18:00	和兴体育馆	6+	86	24	8/3	 
40491087 (NH115)	7/4-9/6	六	10:00-12:00	联和墟体育馆	6-13	86	24	8/3	 
40491088 (NH116)	9/4-10/5	一,四	19:00-21:00	联和墟体育馆	6+	86	24	8/3	 
40491089 (NH117)	10/4-15/5 (1/5)除外	二,四	10:00-12:00	联和墟体育馆	14+	86	24	8/3	 
40491090 (NH118)	17/4-26/5 (1/5,22/5)除外	二,六	20:00-22:00	联和墟体育馆	6+	86	24	8/3	 
40491091 (NT119)	4/4-6/6	三	16:00-18:00	天平体育馆(无空调)	6+	86	24	8/3	 
40491092 (NT120)	4/4-6/6	三	18:00-20:00	天平体育馆(无空调)	6+	86	24	8/3	 
40491093 (NT121)	15/4-24/6	日	9:00-11:00	天平体育馆(无空调)	6+	86	24	8/3	 
40491094 (NT122)	15/4-24/6	日	15:00-17:00	天平体育馆(无空调)	6+	86	24	8/3	 
室内网球训练班									
40491097 (NW125)	3/4-19/6 (1/5,22/5)除外	二	9:00-11:00	和兴体育馆	14+	170	6	20/2-27/2 (6/3){26/3}	
40491098 (NW126)	4/4-6/6	三	20:00-22:00	和兴体育馆	14+	170	6	20/2-27/2 (6/3){26/3}	
40491099 (NW127)	8/4-10/6	日	17:00-19:00	和兴体育馆	8-13	170	6	20/2-27/2 (6/3){26/3}	
40491100 (NW128)	8/4-10/6	日	19:00-21:00	和兴体育馆	14+	170	6	20/2-27/2 (6/3){26/3}	
网球训练班									
40491138 (NG142)	12/4-14/6	四	20:00-22:00	北区运动场	14+	170	12	20/2-27/2 (6/3){26/3}	
围棋训练班 (第一阶段)									
40491057 (NW087)	7/4-12/5	六	18:00-20:00	和兴体育馆	6+	40	20	2/3	 
女子篮球训练班									
40491002 (NL032)	7/4-16/6 (26/5)除外	六	11:00-13:00	龙琛路体育馆	10+	75	30	20/2-27/2 (6/3){27/3}	
男子篮球训练班									
40491003 (NL033)	7/4-16/6 (26/5)除外	六	9:00-11:00	龙琛路体育馆	10+	75	30	20/2-27/2 (6/3){27/3}	
门球训练班									
40491140 (NX141)	21/4-7/7 (26/5,27/6,9/6,16/6)除外	六	9:00-11:00	百福田心游乐场	8+	54	15	16/3	 
运动攀登同乐日									
40491080 (NR109)	15/4	日	14:00-17:00	保荣路体育馆	12+	免费	18	15/3	 

长者活动编号 (班号) (供60岁或以上人士参加, 费用全免)	日期	星期	时间	地点	名额	报 名 / 投 票 日期 (抽 签 日期) (公 开 后 补 日 期)	报 名 方式
长者徒手健体训练班							
40491025 (NH055)	4/4-18/5	三,五	7:00-8:00	联和墟体育馆	30	20/2-27/2 (6/3){26/3}	
40491026 (NH056)	4/4-18/5	三,五	8:00-9:00	联和墟体育馆	30	20/2-27/2 (6/3){26/3}	
40491027 (NH057)	4/4-18/5	三,五	9:00-10:00	联和墟体育馆	30	20/2-27/2 (6/3){26/3}	
40491028 (NH058)	4/4-18/5	三,五	10:00-11:00	联和墟体育馆	30	20/2-27/2 (6/3){26/3}	
40491029 (NR059)	10/4-31/5 (1/5,22/5)除外	二,四	7:00-8:00	保荣路体育馆	30	7/3	 
40491030 (NR060)	10/4-31/5 (1/5,22/5)除外	二,四	8:00-9:00	保荣路体育馆	30	7/3	 
长者器械健体训练班							
@ 从未参加过器械健体训练班或已届满不合格期期的申请者, 均视作「新申请者」, 可享优先报名权。不合格期指由上次获取录参加的器械健体训练班完成月份起计, 直至下年同一月份的最后一天。例如:如申请者最后参加器械健体训练班的完班月份为2016年3月, 其不合格期将由2016年3月开始至2017年3月31日为止。以先到先得方式报名的训练班: 报名首日只接受新申请者报名, 余额于翌日上午8时30分开始公开接受报名以抽籤方式报名的训练班: 新申请者将获优先取录, 余额则按抽籤结果由其他申请人填补。							
40491020 (NH050)	11/4-18/5	三,五	8:00-9:00	联和墟体育馆	20	@20/2-27/2 (6/3){26/3}	
40491021 (NH051)	11/4-18/5	三,五	9:00-10:00	联和墟体育馆	20	@20/2-27/2 (6/3){26/3}	
40491022 (NT052)	10/4-24/5 (1/5,22/5)除外	二,四	8:00-9:00	天平体育馆	12	@20/2-27/2 (6/3){26/3}	
40491023 (NT053)	10/4-24/5 (1/5,22/5)除外	二,四	9:00-10:00	天平体育馆	12	@20/2-27/2 (6/3){26/3}	
40491024 (NW054)	7/4-5/5 (1/5)除外	二,四,六	8:00-9:00	和兴体育馆	20	@20/2-27/2 (6/3){26/3}	
长者水中健体训练班							
40489931 (NF208)	23/4-23/5	一,三,五	7:00-8:00	粉岭游泳池	30	20/2-27/2 (5/3){23/3}	
长者社交舞训练班							
40491034 (NL064)	9/4-11/6	一	13:00-15:00	龙琛路体育馆	30	20/2-27/2 (6/3){26/3}	

40491035 (NL065)	10/4-10/7 (1/5,22/5,19/6,3/7)除外	二	11:00-13:00	龙琛路体育馆	30	20/2-27/2 (6/3) {26/3}	✉
活力长者计划-乒乓球同乐							
40491033 (NT063)	3/4-26/4 (5/4)除外	二,四	8:00-10:00	天平体育馆	20	3/4-26/4	即场报名
活力长者计划-门球自我锻鍊同乐							
40491031 (NW061)	3/4-24/4	二	13:00-15:00	和兴体育馆	15	3/4-24/4	即场报名
40491032 (NW062)	12/4-26/4	四	13:00-15:00	和兴体育馆	15	12/4-26/4	即场报名
长者日营							
40491019 (NX049)	10/4	二	9:00-17:00	曹公潭户外康乐中心	48	20/2-27/2 (6/3) {26/3}	✉
长者畅游							
40491036 (NX66)	19/4	四	9:00-17:00	元朗及天水围	48	20/2-27/2 (6/3) {26/3}	✉