

康乐及文化事务署 社区康乐活动 2018年7月份康乐体育活动一览表

西贡区

活动编号(班号)	日期	星期	时间	地点	年龄	费用(\$)	名额	报名/投票日期 (抽查日期) (公开后补日期)	报名方式
长跑训练班									
40501092 (SK 664)	8/7-9/9	日	8:00-10:00	香港单车馆公园	16+	130	40	18/5-24/5 (5/6) {28/6}	☒
40501136 (SK 699)	3/7-11/9 (14/8)除外	二	19:00-21:00	将军澳运动场	16+	130	40	18/5-24/5 (5/6) {28/6}	☒
拯溺铜章训练班									
40491368 (SK 289)	6/7-3/9	一,五	16:30-18:30	西贡游泳池 - 主池	13+	108	24	4/6	☒ 
40491369 (SK 290)	5/7-4/9	二,四	15:00-17:00	将军澳游泳池 - 主池	13+	108	24	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	☒
9-17岁捷泳训练班 (第一阶段)									
40491414 (SK 222)	16/7-17/8	一,五	11:00-12:00	西贡游泳池 - 习泳池	9-17	100	16	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	☒
9-17岁胸泳训练班 (第一阶段)									
40491413 (SK 221)	6/7-8/8	三,五	14:00-15:00	将军澳游泳池 - 习泳池	9-17	100	16	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	☒
儿童捷泳训练班 (第一阶段)									
40491393 (SK 201)	16/7-17/8	一,五	10:00-11:00	西贡游泳池 - 习泳池	5-8	100	16	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	☒
40491394 (SK 202)	16/7-17/8	一,五	15:00-16:00	西贡游泳池 - 习泳池	5-8	100	16	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	☒
40491395 (SK 203)	5/7-7/8	二,四	10:00-11:00	将军澳游泳池 - 习泳池	5-8	100	16	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	☒
40491396 (SK 204)	5/7-7/8	二,四	14:00-15:00	将军澳游泳池 - 习泳池	5-8	100	16	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	☒
40491397 (SK 205)	6/7-8/8	三,五	14:00-15:00	将军澳游泳池 - 习泳池	5-8	100	16	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	☒
儿童胸泳训练班 (第一阶段)									
40491388 (SK 196)	16/7-17/8	一,五	16:00-17:00	西贡游泳池 - 习泳池	5-8	100	16	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	☒
40491389 (SK 197)	19/7-21/8	二,四	15:00-16:00	西贡游泳池 - 习泳池	5-8	100	16	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	☒
40491390 (SK 198)	5/7-7/8	二,四	15:00-16:00	将军澳游泳池 - 习泳池	5-8	100	16	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	☒
40491391 (SK 199)	6/7-8/8	三,五	10:00-11:00	将军澳游泳池 - 习泳池	5-8	100	16	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	☒
少年捷泳训练班 (第一阶段)									
40491404 (SK 212)	19/7-21/8	二,四	19:30-20:30	西贡游泳池 - 习泳池	9-12	100	16	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	☒
40491405 (SK 213)	5/7-7/8	二,四	9:00-10:00	将军澳游泳池 - 习泳池	9-12	100	16	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	☒
40491406 (SK 214)	5/7-7/8	二,四	14:00-15:00	将军澳游泳池 - 习泳池	9-12	100	16	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	☒
少年胸泳训练班 (第一阶段)									
40491399 (SK 207)	19/7-21/8	二,四	10:00-11:00	西贡游泳池 - 习泳池	9-12	100	16	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	☒
40491400 (SK 208)	5/7-7/8	二,四	10:00-11:00	将军澳游泳池 - 习泳池	9-12	100	16	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	☒
40491401 (SK 209)	6/7-8/8	三,五	9:00-10:00	将军澳游泳池 - 习泳池	9-12	100	16	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	☒
40491402 (SK 210)	6/7-8/8	三,五	15:00-16:00	将军澳游泳池 - 习泳池	9-12	100	16	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	☒
幼儿水上安全班									
40491382 (SK 191)	16/7-17/8	一,五	9:00-10:00	西贡游泳池 - 习泳池	0-4	100	16	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	☒
40491383 (SK 192)	19/7-21/8	二,四	11:00-12:00	西贡游泳池 - 习泳池	0-4	100	16	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	☒
40491384 (SK 193)	19/7-21/8	二,四	16:00-17:00	西贡游泳池 - 习泳池	0-4	100	16	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	☒
40491386 (SK 194)	5/7-7/8	二,四	16:00-17:00	将军澳游泳池 - 习泳池	0-4	100	16	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	☒
40491387 (SK 195)	6/7-8/8	三,五	9:00-10:00	将军澳游泳池 - 习泳池	0-4	100	16	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	☒
成人捷泳训练班 (第一阶段)									
40491422 (SK 230)	5/7-7/8	二,四	17:00-18:00	将军澳游泳池 - 习泳池	18+	100	16	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	☒
40491423 (SK 231)	6/7-8/8	三,五	8:00-9:00	将军澳游泳池 - 习泳池	18+	100	16	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	☒
40491424 (SK 232)	6/7-8/8	三,五	20:30-21:30	将军澳游泳池 - 习泳池	18+	100	16	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	☒
成人胸泳训练班 (第一阶段)									
40491415 (SK 223)	5/7-7/8	二,四	8:00-9:00	将军澳游泳池 - 习泳池	18+	100	16	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	☒
40491416 (SK 224)	5/7-7/8	二,四	11:00-12:00	将军澳游泳池 - 习泳池	18+	100	16	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	☒
40491417 (SK 225)	6/7-8/8	三,五	16:00-17:00	将军澳游泳池 - 习泳池	18+	100	16	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	☒
40491418 (SK 226)	6/7-8/8	三,五	19:30-20:30	将军澳游泳池 - 习泳池	18+	100	16	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	☒
40491419 (SK 227)	6/7-8/8	三,五	20:30-21:30	将军澳游泳池 - 习泳池	18+	100	16	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	☒
青年捷泳训练班 (第一阶段)									
40491411 (SK 219)	6/7-8/8	三,五	10:00-11:00	将军澳游泳池 - 习泳池	13-17	100	16	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	☒
青年胸泳训练班 (第一阶段)									
40491410 (SK 218)	5/7-7/8	二,四	9:00-10:00	将军澳游泳池 - 习泳池	13-17	100	16	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	☒

儿童捷泳训练班 (第二阶段)

40491398 (SK 206)	19/7-21/8	二,四	17:00-18:00	西贡游泳池 - 习泳池	5-8	100	20	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	✉
-------------------	-----------	-----	-------------	-------------	-----	-----	----	----------------------------	---

儿童胸泳训练班 (第二阶段)

40491392 (SK 200)	6/7-8/8	三,五	15:00-16:00	将军澳游泳池 - 习泳池	5-8	100	20	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	✉
-------------------	---------	-----	-------------	--------------	-----	-----	----	----------------------------	---

少年捷泳训练班 (第二阶段)

40491407 (SK 215)	16/7-17/8	一,五	17:00-18:00	西贡游泳池 - 习泳池	9-12	100	20	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	✉
40491408 (SK 216)	5/7-7/8	二,四	16:00-17:00	将军澳游泳池 - 习泳池	9-12	100	20	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	✉
40491409 (SK 217)	6/7-8/8	三,五	16:00-17:00	将军澳游泳池 - 习泳池	9-12	100	20	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	✉

少年胸泳训练班 (第二阶段)

40491403 (SK 211)	5/7-7/8	二,四	15:00-16:00	将军澳游泳池 - 习泳池	9-12	100	20	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	✉
-------------------	---------	-----	-------------	--------------	------	-----	----	----------------------------	---

成人捷泳训练班 (第二阶段)

40491425 (SK 233)	5/7-7/8	二,四	7:00-8:00	将军澳游泳池 - 习泳池	18+	100	20	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	✉
40491426 (SK 234)	6/7-8/8	三,五	19:30-20:30	将军澳游泳池 - 习泳池	18+	100	20	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	✉

成人胸泳训练班 (第二阶段)

40491420 (SK 228)	19/7-21/8	二,四	20:30-21:30	西贡游泳池 - 习泳池	18+	100	20	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	✉
40491421 (SK 229)	6/7-8/8	三,五	7:00-8:00	将军澳游泳池 - 习泳池	18+	100	20	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	✉

青年捷泳训练班 (第二阶段)

40491412 (SK 220)	5/7-7/8	二,四	17:00-18:00	将军澳游泳池 - 习泳池	13-17	100	20	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	✉
-------------------	---------	-----	-------------	--------------	-------	-----	----	----------------------------	---

17岁或以下捷泳训练班 (第三阶段)

40491433 (SK 241)	19/7-21/8	二,四	16:00-17:00	西贡游泳池 - 主池	0-17	100	20	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	✉
40491434 (SK 242)	6/7-8/8	三,五	16:00-17:00	将军澳游泳池 - 主池	0-17	100	20	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	✉

17岁或以下背泳训练班

40491436 (SK 244)	6/7-8/8	三,五	15:00-16:00	将军澳游泳池 - 主池	0-17	100	20	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	✉
-------------------	---------	-----	-------------	-------------	------	-----	----	----------------------------	---

17岁或以下胸泳训练班 (第三阶段)

40491432 (SK 240)	19/7-21/8	二,四	17:00-18:00	西贡游泳池 - 主池	0-17	100	20	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	✉
-------------------	-----------	-----	-------------	------------	------	-----	----	----------------------------	---

9-17岁蝶泳训练班

40491437 (SK 245)	6/7-8/8	三,五	14:00-15:00	将军澳游泳池 - 主池	9-17	100	20	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	✉
-------------------	---------	-----	-------------	-------------	------	-----	----	----------------------------	---

成人捷泳训练班 (第三阶段)

40491435 (SK 243)	6/7-8/8	三,五	17:00-18:00	将军澳游泳池 - 主池	18+	100	20	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	✉
-------------------	---------	-----	-------------	-------------	-----	-----	----	----------------------------	---

健体舞训练班

40500942 (SK 526)	18/7-24/8	三,五	13:00-14:00	西贡壁球场	14+	65	12	13/6	📺 i
40500943 (SK 527)	18/7-24/8	三,五	14:00-15:00	西贡壁球场	14+	65	12	13/6	📺 i
40500944 (SK 528)	7/7-4/8 (17/7)除外	二,四,六	9:00-10:00	将军澳体育馆	14+	65	20	1/6	📺 i
40500945 (SK 529)	7/7-4/8 (17/7)除外	二,四,六	10:00-11:00	将军澳体育馆	14+	65	20	1/6	📺 i
40500946 (SK 530)	7/7-4/8 (17/7)除外	二,四,六	11:00-12:00	将军澳体育馆	14+	65	20	1/6	📺 i
40500947 (SK 549)	24/7-18/8	二,四,六	9:00-10:00	翠林体育馆	14+	65	20	20/6	📺 i
40500948 (SK 550)	24/7-18/8	二,四,六	10:00-11:00	翠林体育馆	14+	65	20	20/6	📺 i
40500949 (SK 551)	6/7-3/8 (16/7)除外	一,三,五	9:00-10:00	宝林体育馆	14+	65	24	31/5	📺 i
40500950 (SK 552)	6/7-3/8 (16/7)除外	一,三,五	10:00-11:00	宝林体育馆	14+	65	24	31/5	📺 i
40500951 (SK 553)	24/7-30/8	二,四	19:00-20:00	宝林体育馆	14+	65	24	15/6	📺 i
40500952 (SK 554)	24/7-30/8	二,四	20:00-21:00	宝林体育馆	14+	65	24	15/6	📺 i
40500953 (SK 555)	31/7-6/9	二,四	19:00-20:00	香港单车馆	14+	65	24	19/6	📺 i
40500954 (SK 556)	31/7-6/9	二,四	20:00-21:00	香港单车馆	14+	65	24	19/6	📺 i

八段锦训练班

40501015 (SK 586)	4/7-30/7	一,三,五	9:30-10:30	将军澳游泳池对出空地	8+	80	30	4/6	📺 i
-------------------	----------	-------	------------	------------	----	----	----	-----	-----

儿童舞训练班

40500957 (SK 559)	8/7-16/9 (5/8)除外	日	14:00-16:00	香港单车馆	4-6	60	20	18/5-24/5 (5/6) {28/6}	✉
40501022 (SK 593)	8/7-16/9 (5/8)除外	日	10:00-12:00	将军澳体育馆	4-6	60	20	30/5	📺 i

暑期儿童舞训练班

40501023 (SK 594)	18/7-17/8	三,五	14:00-16:00	调景岭体育馆	4-6	60	20	18/5-24/5 (5/6){6/7}	✉
40501024 (SK 595)	18/7-17/8	三,五	16:00-18:00	调景岭体育馆	7-11	60	20	18/5-24/5 (5/6){6/7}	✉

中国舞训练班

40501025 (SK 596)	18/7-19/9	三	9:00-11:00	翠林体育馆	12+	45	20	18/5-24/5 (5/6){6/7}	✉
40501026 (SK 597)	20/7-21/9	五	19:00-21:00	坑口体育馆	12+	45	30	18/5-24/5 (5/6){6/7}	✉
40501027 (SK 598)	17/7-18/9	二	13:00-15:00	调景岭体育馆	12+	45	30	18/5-24/5 (5/6){6/7}	✉

舞蹈同乐日 (社交舞)

40501031 (SK 602)	14/7	六	9:00-12:00	调景岭体育馆	14+	免费	80	11/6	📺 i
-------------------	------	---	------------	--------	-----	----	----	------	-----

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资格期的申请者，均视作「新申请者」，可享优先报名权。 不合资格期指由上次获取录取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，其不合资格期将由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：新申请者将获优先录取，余额则按抽籤结果由其他申请人填补。 40501040 (SK 611) 23/7-17/8 一,三,五 15:00-16:00 翠林体育馆 15+ 75 20 @15/6 📺 i									
40501041 (SK 612)	23/7-17/8	一,三,五	16:00-17:00	翠林体育馆	15+	75	20	@15/6	📺 i

40501042 (SK 613)	23/7-29/8	一,三	19:00-20:00	宝林体育馆	15+	75	20	@20/6	 
40501043 (SK 614)	23/7-29/8	一,三	20:00-21:00	宝林体育馆	15+	75	20	@20/6	 
40501044 (SK 615)	23/7-29/8	一,三	21:00-22:00	宝林体育馆	15+	75	20	@20/6	 
水中健体训练班									
40491473 (SK 281)	16/7-15/8	一,三,五	19:30-20:30	西贡游泳池 - 习泳池	14+	80	20	15/5-21/5 (31/5){20/6}	
40491474 (SK 282)	16/7-15/8	一,三,五	20:30-21:30	西贡游泳池 - 习泳池	14+	80	20	15/5-21/5 (31/5){20/6}	
40491475 (SK 283)	5/7-21/8	二,四	19:30-20:30	将军澳游泳池 - 习泳池	14+	80	30	15/5-21/5 (31/5){20/6}	
40491476 (SK 284)	5/7-21/8	二,四	20:30-21:30	将军澳游泳池 - 习泳池	14+	80	30	15/5-21/5 (31/5){20/6}	
爵士舞训练班									
40501063 (SK 634)	8/7-16/9 (5/8)除外	日	13:00-15:00	将军澳体育馆	12+	70	20	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
40501064 (SK 635)	10/7-9/8	二,四	19:00-21:00	调景岭体育馆	12+	70	30	4/6	 
暑期柔道训练班									
40500967 (SK 568)	18/7-17/8	三,五	10:00-12:00	香港单车馆	6-11	65	30	18/5-24/5 (5/6){6/7}	
社交舞训练班									
40500968 (SK 569)	13/7-14/9	五	19:00-21:00	香港单车馆	14+	86	30	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
40500970 (SK 570)	14/7-15/9	六	16:00-18:00	香港单车馆	14+	86	30	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
40501083 (SK 654)	9/7-10/9	一	19:00-21:00	将军澳体育馆	14+	86	24	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
40501084 (SK 655)	14/7-15/9	六	14:00-16:00	翠林体育馆	14+	86	24	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
40501085 (SK 656)	8/7-16/9 (5/8)除外	日	14:00-16:00	宝林体育馆	14+	86	24	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
40501086 (SK 657)	11/7-12/9	三	19:00-21:00	坑口体育馆	14+	86	30	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
40501087 (SK 658)	15/7-23/9 (5/8)除外	日	9:00-11:00	坑口体育馆	14+	86	30	18/5-24/5 (5/6){6/7}	
40501088 (SK 659)	13/7-14/9	五	19:00-21:00	调景岭体育馆	14+	86	30	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
中级社交舞训练班									
40501089 (SK 660)	14/7-15/9	六	16:00-18:00	翠林体育馆	14+	86	24	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
40501090 (SK 661)	8/7-16/9 (5/8)除外	日	16:00-18:00	宝林体育馆	14+	86	24	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
简易太极班									
40501105 (SK 676)	8/7-23/9	日	8:00-9:00	将军澳游泳池外空地	6+	54	30	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
40501106 (SK 677)	8/7-23/9	日	9:00-10:00	常宁游乐场太极场	6+	54	30	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
40501107 (SK 678)	7/7-22/9	六	9:00-10:00	常宁游乐场太极场	6+	54	30	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
40501108 (SK 679)	7/7-22/9	六	7:00-8:00	彩明商场天台羽毛球场	6+	54	30	31/5	 
西方土风舞训练班									
40501126 (SK 693)	15/7-23/9 (5/8)除外	日	16:00-18:00	坑口体育馆	8+	45	30	12/6	 
瑜伽训练班									
40501129 (SK 694)	9/7-10/9	一	16:00-18:00	宝林体育馆	15+	85	24	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
40501131 (SK 695)	15/7-23/9 (5/8)除外	日	19:00-21:00	翠林体育馆	15+	85	20	18/5-24/5 (5/6){6/7}	
40501132 (SK 696)	19/7-20/9	四	19:00-21:00	坑口体育馆	15+	85	30	18/5-24/5 (5/6){6/7}	
40501134 (SK 697)	7/7-8/9	六	17:00-19:00	将军澳体育馆	15+	85	20	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
普及健体运动-暑期儿童健体训练班									
40500966 (SK 567)	7/7-25/8	六	9:00-10:30	香港单车馆	8-14	75	20	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
正确使用健身室设施简介会									
40500959 (SK 561)	19/7	四	19:00-22:00	香港单车馆	15+	免费	25	18/5-24/5 (5/6){6/7}	
40500960 (SK 562)	19/7	四	20:00-23:00	香港单车馆	15+	免费	25	18/5-24/5 (5/6){6/7}	
40500962 (SK 563)	12/7	四	19:00-22:00	香港单车馆	15+	免费	25	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
40500963 (SK 564)	12/7	四	20:00-23:00	香港单车馆	15+	免费	25	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
40501034 (SK 605)	10/7	二	13:00-16:00	将军澳体育馆	15+	免费	25	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
40501035 (SK 606)	10/7	二	14:00-17:00	将军澳体育馆	15+	免费	25	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
40501036 (SK 607)	17/7	二	19:00-22:00	坑口体育馆	15+	免费	25	18/5-24/5 (5/6){6/7}	
40501037 (SK 608)	17/7	二	20:00-23:00	坑口体育馆	15+	免费	25	18/5-24/5 (5/6){6/7}	
40501038 (SK 609)	24/7	二	13:00-16:00	将军澳体育馆	15+	免费	25	18/5-24/5 (5/6){6/7}	
40501039 (SK 610)	24/7	二	14:00-17:00	将军澳体育馆	15+	免费	25	18/5-24/5 (5/6){6/7}	
暑期小领袖训练班									
40501079 (SK 650)	12/7-23/8	二,四	14:00-15:00	调景岭体育馆	4-6	54	15	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
40501080 (SK 651)	12/7-23/8	二,四	15:00-16:00	调景岭体育馆	7-9	54	20	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
身心伸展训练班									
40500955 (SK 557)	10/7-16/8	二,四	14:00-15:00	香港单车馆	15+	85	24	6/6	 
40500956 (SK 558)	10/7-16/8	二,四	15:00-16:00	香港单车馆	15+	85	24	6/6	 
亲子(7-17岁)羽毛球训练班									
40501078 (SK 649)	14/7-18/8	六	9:00-11:00	将军澳体育馆	7+	73	24	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
暑期羽毛球训练班									
40501013 (SK 584)	17/7-16/8	二,四	15:00-17:00	翠林体育馆	7+	118	24	18/5-24/5 (5/6){6/7}	
40501014 (SK 585)	16/7-15/8	一,三	10:00-12:00	将军澳体育馆	7+	118	24	18/5-24/5 (5/6){6/7}	
羽毛球训练班									
40500981 (SK 577)	20/7-22/8	三,五	8:00-10:00	将军澳体育馆	7+	118	24	18/5-24/5 (5/6){6/7}	

40500982 (SK 578)	5/7-6/8	一,四	19:00-21:00	将军澳体育馆	7+	118	24	18/5-24/5 (5/6){28/6}	📅
40500983 (SK 579)	17/7-16/8	二,四	8:00-10:00	翠林体育馆	7+	118	24	18/5-24/5 (5/6){6/7}	📅
40500985 (SK 580)	25/7-24/8	三,五	19:00-21:00	翠林体育馆	7+	118	24	18/5-24/5 (5/6){6/7}	📅
40500987 (SK 581)	21/7-22/9	六	8:00-10:00	坑口体育馆	7+	118	24	18/5-24/5 (5/6){6/7}	📅
40500988 (SK 582)	4/7-5/9	三	10:00-12:00	调景岭体育馆	7+	118	24	18/5-24/5 (5/6){28/6}	📅
40500991 (SK 583)	12/7-14/8	二,四	9:00-11:00	调景岭体育馆	7+	118	24	18/5-24/5 (5/6){28/6}	📅
场地单车体验日									
40500977 (SK 575)	14/7	六	9:30-12:30	香港单车馆	11+	免费	20	11/6	📅 ⓘ
40500980 (SK 576)	28/7	六	9:30-12:30	香港单车馆	11+	免费	20	21/6	📅 ⓘ
暑期剑击训练班(第二阶段)									
40501032 (SK 603)	8/7-2/9 (5/8)除外	日	19:00-21:00	调景岭体育馆	9+	100	20	28/5	📅 ⓘ
草地滚球同乐日									
40501065 (SK 636)	14/7	六	16:00-18:00	坑口文曲里公园	8+	免费	24	18/5-24/5 (5/6){6/7}	📅
暑期小型网球训练班									
40501077 (SK 648)	23/7-13/8	一,三,五	8:00-10:00	将军澳体育馆	6-12	70	16	18/5-24/5 (5/6){6/7}	📅
壁球训练班									
40501093 (SK 665)	9/7-1/8	一,三	17:00-19:00	西贡壁球场	7+	160	8	28/5	📅 ⓘ
40501094 (SK 666)	5/7-31/7	二,四	19:00-21:00	西贡壁球场	7+	160	8	28/5	📅 ⓘ
40501095 (SK 667)	24/7-16/8	二,四	19:00-21:00	将军澳体育馆	7+	160	8	21/6	📅 ⓘ
40501096 (SK 668)	4/7-27/7	三,五	19:00-21:00	宝林体育馆	7+	160	8	25/5	📅 ⓘ
乒乓球训练班									
40500971 (SK 571)	15/7-23/9 (5/8)除外	日	10:00-12:00	香港单车馆	6+	86	24	18/5-24/5 (5/6){6/7}	📅
40501097 (SK 669)	15/7-23/9 (5/8)除外	日	10:00-12:00	西贡壁球场	6+	86	12	18/5-24/5 (5/6){6/7}	📅
40501098 (SK 670)	14/7-15/9	六	10:00-12:00	西贡壁球场	6+	86	12	18/5-24/5 (5/6){28/6}	📅
40501099 (SK 671)	7/7-8/9	六	14:00-16:00	将军澳体育馆	6+	86	18	18/5-24/5 (5/6){28/6}	📅
40501100 (SK 672)	17/7-18/9	二	19:00-21:00	坑口体育馆	6+	86	18	18/5-24/5 (5/6){6/7}	📅
儿童乒乓球训练班									
40501030 (SK 601)	29/7-7/10 (5/8)除外	日	9:00-11:00	调景岭体育馆	6-13	86	18	22/6	📅 ⓘ
暑期乒乓球训练班									
40501101 (SK 673)	9/7-8/8	一,三	16:00-18:00	坑口体育馆	6+	86	18	18/5-24/5 (5/6){28/6}	📅
暑期儿童乒乓球训练班									
40501102 (SK 674)	17/7-16/8	二,四	14:00-16:00	西贡壁球场	6-13	86	12	18/5-24/5 (5/6){6/7}	📅
40501103 (SK 675)	20/7-22/8	三,五	9:00-11:00	西贡壁球场	6-13	86	12	18/5-24/5 (5/6){6/7}	📅
网球训练班									
40501109 (SK 680)	16/7-16/8	一,四	19:00-21:00	西贡网球场	8+	170	12	18/5-24/5 (5/6){6/7}	📅
40501110 (SK 681)	17/7-18/9	二	17:00-19:00	西贡网球场	8+	170	12	18/5-24/5 (5/6){6/7}	📅
40501111 (SK 682)	11/7-12/9	三	19:00-21:00	西贡网球场	8+	170	12	18/5-24/5 (5/6){28/6}	📅
40501113 (SK 683)	14/7-15/9	六	9:00-11:00	西贡网球场	8+	170	12	18/5-24/5 (5/6){28/6}	📅
40501114 (SK 684)	4/7-5/9	三	19:00-21:00	宝翠公园	8+	170	18	18/5-24/5 (5/6){28/6}	📅
40501115 (SK 685)	5/7-7/8	二,四	17:00-19:00	宝翠公园	8+	170	18	18/5-24/5 (5/6){28/6}	📅
40501116 (SK 686)	5/7-6/8	一,四	19:00-21:00	宝翠公园	8+	170	18	18/5-24/5 (5/6){28/6}	📅
40501117 (SK 687)	9/7-8/8	一,三	9:00-11:00	宝翠公园	8+	170	18	18/5-24/5 (5/6){28/6}	📅
40501119 (SK 688)	6/7-7/8	二,五	19:00-21:00	宝翠公园	8+	170	18	18/5-24/5 (5/6){28/6}	📅
40501120 (SK 689)	16/7-6/8	一,三,五	15:00-17:00	宝翠公园	8+	170	18	14/6	📅 ⓘ
40501121 (SK 690)	28/7-29/9	六	16:00-18:00	宝翠公园	8+	170	18	18/5-24/5 (5/6){6/7}	📅
围棋训练班(第一阶段)									
40501051 (SK 622)	18/7-22/8	三	11:00-13:00	翠林体育馆	6+	40	20	18/5-24/5 (5/6){6/7}	📅
40501052 (SK 623)	7/7-11/8	六	11:00-13:00	宝林体育馆	6+	40	20	18/5-24/5 (5/6){28/6}	📅
暑期桥牌训练班(第一阶段)									
40501029 (SK 600)	11/7-20/7	三,五	14:15-16:45	将军澳体育馆	11+	100	24	7/6	📅 ⓘ
棒球训练班									
40501020 (SK 591)	10/7-11/9	二	18:00-20:00	宝翠公园(人造草场)	6-17	64	30	7/6	📅 ⓘ
暑期篮球训练班									
40501021 (SK 592)	12/7-13/8	一,四	14:00-16:00	将军澳体育馆	10+	75	30	18/5-24/5 (5/6){28/6}	📅
西贡区手球比赛 2018(女子组)*									
40499331 (QSK 548)	15/7-22/7	日	9:00-18:00	将军澳体育馆	11+	60	8	16/5-23/5 (30/5){25/6}	📅
西贡区手球比赛 2018(男子组)*									
40499330 (QSK 547)	15/7-22/7	日	9:00-18:00	将军澳体育馆	11+	60	8	16/5-23/5 (30/5){25/6}	📅
曲棍球训练班									
40501061 (SK 632)	15/7-16/9	日	18:00-20:00	宝翠公园(人造草场)	8-15	40	24	13/6	📅 ⓘ
非撞式榄球训练班									
40501124 (SK 691)	18/7-18/8	三,六	18:00-20:00	宝翠公园(人造草场)	12-17	40	20	12/6	📅 ⓘ
暑期排球训练班									
40501125 (SK 692)	7/7-8/9	六	15:00-17:00	翠林体育馆	10+	70	30	18/5-24/5 (5/6){28/6}	📅

西贡区独木舟训练班(一星级)									
40497511 (SK389)	14/7	六	9:00-17:00	创兴水上活动中心	12+	30	8	18/5-24/5 (5/6) {28/6}	✉
40497513 (SK390)	15/7	日	9:00-17:00	创兴水上活动中心	12+	30	8	18/5-24/5 (5/6) {28/6}	✉
40497517 (SK391)	21/7	六	9:00-17:00	创兴水上活动中心	12+	30	8	18/5-24/5 (5/6) {28/6}	✉
40497519 (SK392)	22/7	日	9:00-17:00	创兴水上活动中心	12+	30	8	18/5-24/5 (5/6) {28/6}	✉

西贡区独木舟训练班(二星级)									
40497521 (SK393)	28/7	六	9:00-17:00	创兴水上活动中心	12+	30	8	18/5-24/5 (5/6) {28/6}	✉

骑马暨射箭同乐日									
40501062 (SK 633)	22/7	日	15:00-17:00	屯门公众骑术学校	6+	75	32	18/5-24/5 (5/6){6/7}	✉

视障人士康乐旅行									
40501081 (SK 652)	8/7	日	9:00-17:00	西方寺 / 源 . 区	不限	免费	10	16/5	🖨

运动攀登同乐日									
40501091 (SK 662)	28/7	六	15:30-17:00	调景岭体育馆	12+	免费	24	25/6	🖨 <i>i</i>
40501403 (SK 663)	28/7	六	17:00-18:30	调景岭体育馆	12+	免费	24	25/6	🖨 <i>i</i>

西贡区初级滑浪风帆训练班									
40497490 (SK378)	14/7-15/7	六,日	9:00-17:00	创兴水上活动中心	14+	130	5	18/5-24/5 (5/6) {28/6}	✉
40497491 (SK379)	21/7-22/7	六,日	9:00-17:00	创兴水上活动中心	14+	130	5	18/5-24/5 (5/6) {28/6}	✉

西贡区初级龙舟训练班									
40497618 (SK409)	14/7	六	9:00-17:00	创兴水上活动中心	12+	90	10	18/5-24/5 (5/6) {28/6}	✉
40497623 (SK410)	15/7	日	9:00-17:00	创兴水上活动中心	12+	90	10	18/5-24/5 (5/6) {28/6}	✉
40497627 (SK411)	21/7	六	9:00-17:00	创兴水上活动中心	12+	90	10	18/5-24/5 (5/6) {28/6}	✉
40497629 (SK412)	22/7	日	9:00-17:00	创兴水上活动中心	12+	90	10	18/5-24/5 (5/6) {28/6}	✉
40497633 (SK413)	28/7	六	9:00-17:00	创兴水上活动中心	12+	90	10	18/5-24/5 (5/6) {28/6}	✉

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
-----------------------------------	----	----	----	----	----	-------------------------------	------

长者游泳训练班 (第一阶段)							
40491427 (SK 235)	16/7-17/8	一,五	8:00-9:00	西贡游泳池 - 习泳池	16	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	✉
40491428 (SK 236)	19/7-21/8	二,四	8:00-9:00	西贡游泳池 - 习泳池	16	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	✉
40491429 (SK 237)	6/7-8/8	三,五	8:00-9:00	将军澳游泳池 - 习泳池	16	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	✉

长者游泳训练班 (第二阶段)							
40491430 (SK 238)	19/7-21/8	二,四	9:00-10:00	西贡游泳池 - 习泳池	20	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	✉
40491431 (SK 239)	5/7-7/8	二,四	8:00-9:00	将军澳游泳池 - 习泳池	20	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	✉

长者八段锦训练班							
40501016 (SK 587)	14/7-9/8	二,四,六	9:00-10:00	厚德邨德泽楼侧球场	30	18/5-24/5 (5/6) {28/6}	✉
40501017 (SK 588)	14/7-9/8	二,四,六	7:00-8:00	景林邨景榕楼侧球场	30	18/5-24/5 (5/6) {28/6}	✉
40501018 (SK 589)	14/7-9/8	二,四,六	7:30-8:30	尚德邨谭辉烈纪念剧场	30	18/5-24/5 (5/6) {28/6}	✉
40501019 (SK 590)	14/7-9/8	二,四,六	8:30-9:30	翠林邨商场平台花园	30	18/5-24/5 (5/6) {28/6}	✉

康体汇叙 - 长者徒手健体操							
40501066 (SK 637)	6/7-27/7	五	8:00-10:00	翠林体育馆	20	18/5-24/5 (5/6) {28/6}	✉

长者徒手健体训练班							
40500964 (SK 565)	9/7-22/8	一,三	8:00-9:00	香港单车馆	30	18/5-24/5 (5/6) {28/6}	✉
40500965 (SK 566)	9/7-22/8	一,三	9:00-10:00	香港单车馆	30	18/5-24/5 (5/6) {28/6}	✉
40501045 (SK 616)	17/7-16/8	二,四,六	8:00-9:00	调景岭体育馆	30	18/5-24/5 (5/6) {6/7}	✉
40501046 (SK 617)	17/7-16/8	二,四,六	9:00-10:00	调景岭体育馆	30	18/5-24/5 (5/6) {6/7}	✉
40501047 (SK 618)	5/7-9/8 (17/7,7/8)除外	二,四,六	8:00-9:00	将军澳体育馆	20	18/5-24/5 (5/6) {28/6}	✉

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：报名首天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。							
40501033 (SK 604)	26/7-4/9	二,四	7:00-8:00	宝林体育馆	20	@18/5-24/5 (5/6) {6/7}	✉

康体汇叙 - 太极							
40501068 (SK 639)	5/7-26/7	四	7:00-8:00	康盛花园平台花园	35	5/7-26/7	即场报名

40501069 (SK 640)	5/7-26/7	四	7:00-8:00	将军澳游泳池对出空地	35	5/7-26/7	即场报名
40501070 (SK 641)	4/7-25/7	三	7:00-8:00	坑口文曲里公园	35	4/7-25/7	即场报名
40501071 (SK 642)	4/7-25/7	三	7:00-8:00	厚德邨德泽楼侧球场	35	4/7-25/7	即场报名
40501072 (SK 643)	4/7-25/7	三	19:30-20:30	厚德邨德泽楼侧球场	35	4/7-25/7	即场报名
40501073 (SK 644)	4/7-25/7	三	7:00-8:00	明德邨商場上盖篮球场	35	4/7-25/7	即场报名
40501074 (SK 645)	4/7-25/7	三	7:00-8:00	宝翠公园硬地足球场	35	4/7-25/7	即场报名
40501075 (SK 646)	4/7-25/7	三	7:00-8:00	尚德邨谭辉烈纪念剧场	35	4/7-25/7	即场报名
40501076 (SK 647)	4/7-25/7	三	7:00-8:00	翠林邨景明苑二号停车场平台	35	4/7-25/7	即场报名

康体汇叙 - 太极剑

40501067 (SK 638)	5/7-26/7	四	7:00-8:00	翠林邨景明苑二号停车场平台	35	5/7-26/7	即场报名
-------------------	----------	---	-----------	---------------	----	----------	------

活力长者计划-羽毛球自习计划

40501053 (SK 624)	5/7-26/7	四	8:00-10:00	将军澳体育馆	20	23/5	 
-------------------	----------	---	------------	--------	----	------	---

长者门球训练班

40501049 (SK 620)	6/7-24/8	五	8:00-10:00	翠林体育馆	15	18/5-24/5 (5/6) {28/6}	
40501050 (SK 621)	5/7-23/8	四	9:00-11:00	宝康公园	15	18/5-24/5 (5/6) {28/6}	