


## 暑期保齡球訓練班

- 主辦單位 : 奇樂保齡天地  : 2116 1498
- 目的 : 通過正統的訓練，讓初學者全面掌握保齡球技巧，從而提升學員對保齡球的興趣和競爭意識。以深入淺出的教學方法，引導學員從基礎邁向成功。
- 內容 : 從技巧訓練、心理素質、體能、練習方法到規則禮儀，學員學到的不僅僅是打球的技巧，還可提升個人自信及冷靜地面對競爭帶來的壓力。
- 保齡球、瓶、球道的基本認知。
  - 保齡球禮儀及安全守則。
  - 打球的預備姿勢和步法。
  - 打球動作的基本知識 – 平衡, 擺動, 出球, 完成。
  - 全中及補中球打法。
- 對象 : 初學者 (八歲或以上)。
- 費用 : HK\$500.-
- 費用包括 :
  - 共四課堂, 每課堂壹節, 每節 1.5 小時課程。
  - 一名擁有認可資格的專業教練執教。
  - 球道費用。
  - 鞋租。
- 優惠 :
  - 為鼓勵同學練習，每學員於每課堂後均可獲贈"保齡優惠券"一張。
- 上課時間 : 請參閱上課時間表。
- 上課地點 : 奇樂保齡天地 (新界荃灣青山公路633號灣景花園商場低層一樓)
- 名額 : 每班 6-12人
- 報名方法 : 需於 [www.mfbw.com.hk](http://www.mfbw.com.hk) 下載有關報名表格並填寫後傳真至 21164928報名。
- 備註 : 指定教練需額外收費。如收生人數不足6人，開班時間將另行通知。



**如要索取有關資料，請到服務台詢問**



課程編號	星期	時間	上課日期			
L16701	逢星期一、四	09:00 - 10:30	7月18日	7月21日	7月25日	7月28日
L16702	逢星期一、四	09:00 - 10:30	8月1日	8月4日	8月11日	8月15日
L16703	逢星期一、四	09:00 - 10:30	8月18日	8月22日	8月25日	8月29日
L16704	逢星期一、三、五	13:00 - 14:30	7月6日	7月8日	7月11日	7月13日
L16705	逢星期一、三、五	13:00 - 14:30	7月15日	7月18日	7月20日	7月22日
L16706	逢星期一、三、五	13:00 - 14:30	7月25日	7月27日	7月29日	8月1日
L16707	逢星期一、三、五	13:00 - 14:30	8月3日	8月5日	8月8日	8月10日
L16708	逢星期一、三、五	13:00 - 14:30	8月12日	8月15日	8月17日	8月19日
L16709	逢星期一、三、五	13:00 - 14:30	8月22日	8月24日	8月26日	8月29日
L16712	逢星期二、四	10:00 - 11:30	7月5日	7月7日	7月12日	7月14日
L16713	逢星期二、四	10:00 - 11:30	7月19日	7月21日	7月26日	7月28日
L16714	逢星期二、四	10:00 - 11:30	8月2日	8月4日	8月9日	8月11日
L16715	逢星期二、四	10:00 - 11:30	8月16日	8月18日	8月23日	8月25日
L16716	逢星期二、四	12:00 - 13:30	7月5日	7月7日	7月12日	7月14日
L16717	逢星期二、四	12:00 - 13:30	7月19日	7月21日	7月26日	7月28日
L16718	逢星期二、四	12:00 - 13:30	8月2日	8月4日	8月9日	8月11日
L16719	逢星期二、四	12:00 - 13:30	8月16日	8月18日	8月23日	8月25日
L16720	逢星期二、四	14:30 - 16:00	7月5日	7月7日	7月12日	7月14日
L16721	逢星期二、四	14:30 - 16:00	7月19日	7月21日	7月26日	7月28日
L16722	逢星期二、四	14:30 - 16:00	8月2日	8月4日	8月9日	8月11日
L16723	逢星期二、四	14:30 - 16:00	8月16日	8月18日	8月23日	8月25日