


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 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 | | | |
|--------|----------|---------------|-------|-------|-------|-------|
| | | | | | | |
| L17701 | 逢星期一、三、五 | 09:30 - 11:00 | 7月10日 | 7月12日 | 7月14日 | 7月17日 |
| L17702 | 逢星期一、三、五 | 11:00 - 12:30 | 7月10日 | 7月12日 | 7月14日 | 7月17日 |
| L17809 | 逢星期一、三、五 | 14:30 - 16:00 | 7月10日 | 7月12日 | 7月14日 | 7月17日 |
| L17819 | 逢星期一、三、五 | 16:00 - 17:30 | 7月10日 | 7月12日 | 7月14日 | 7月17日 |
| L17703 | 逢星期一、三、五 | 09:30 - 11:00 | 7月19日 | 7月21日 | 7月24日 | 7月26日 |
| L17704 | 逢星期一、三、五 | 11:00 - 12:30 | 7月19日 | 7月21日 | 7月24日 | 7月26日 |
| L17810 | 逢星期一、三、五 | 14:30 - 16:00 | 7月19日 | 7月21日 | 7月24日 | 7月26日 |
| L17820 | 逢星期一、三、五 | 16:00 - 17:30 | 7月19日 | 7月21日 | 7月24日 | 7月26日 |
| L17705 | 逢星期一、三、五 | 09:30 - 11:00 | 7月28日 | 7月31日 | 8月2日 | 8月4日 |
| L17706 | 逢星期一、三、五 | 11:00 - 12:30 | 7月28日 | 7月31日 | 8月2日 | 8月4日 |
| L17811 | 逢星期一、三、五 | 14:30 - 16:00 | 7月28日 | 7月31日 | 8月2日 | 8月4日 |
| L17821 | 逢星期一、三、五 | 16:00 - 17:30 | 7月28日 | 7月31日 | 8月2日 | 8月4日 |
| L17801 | 逢星期二、四 | 10:30 - 12:00 | 7月11日 | 7月13日 | 7月18日 | 7月20日 |
| L17805 | 逢星期二、四 | 12:00 - 13:30 | 7月11日 | 7月13日 | 7月18日 | 7月20日 |
| L17815 | 逢星期二、四 | 14:30 - 16:00 | 7月11日 | 7月13日 | 7月18日 | 7月20日 |
| L17825 | 逢星期二、四 | 16:00 - 17:30 | 7月11日 | 7月13日 | 7月18日 | 7月20日 |
| L17802 | 逢星期二、四 | 10:30 - 12:00 | 7月25日 | 7月27日 | 8月1日 | 8月3日 |
| L17806 | 逢星期二、四 | 12:00 - 13:30 | 7月25日 | 7月27日 | 8月1日 | 8月3日 |
| L17816 | 逢星期二、四 | 14:30 - 16:00 | 7月25日 | 7月27日 | 8月1日 | 8月3日 |
| L17826 | 逢星期二、四 | 16:00 - 17:30 | 7月25日 | 7月27日 | 8月1日 | 8月3日 |

| 課程編號 | 星期 | 時間 | 上課日期 | | | |
|--------|----------|---------------|-------|-------|-------|-------|
| | | | | | | |
| L17707 | 逢星期一、三、五 | 09:30 - 11:00 | 8月7日 | 8月9日 | 8月11日 | 8月14日 |
| L17708 | 逢星期一、三、五 | 11:00 - 12:30 | 8月7日 | 8月9日 | 8月11日 | 8月14日 |
| L17812 | 逢星期一、三、五 | 14:30 - 16:00 | 8月7日 | 8月9日 | 8月11日 | 8月14日 |
| L17822 | 逢星期一、三、五 | 16:00 - 17:30 | 8月7日 | 8月9日 | 8月11日 | 8月14日 |
| L17709 | 逢星期一、三、五 | 09:30 - 11:00 | 8月16日 | 8月18日 | 8月21日 | 8月23日 |
| L17710 | 逢星期一、三、五 | 11:00 - 12:30 | 8月16日 | 8月18日 | 8月21日 | 8月23日 |
| L17813 | 逢星期一、三、五 | 14:30 - 16:00 | 8月16日 | 8月18日 | 8月21日 | 8月23日 |
| L17823 | 逢星期一、三、五 | 16:00 - 17:30 | 8月16日 | 8月18日 | 8月21日 | 8月23日 |
| L17711 | 逢星期一、三、五 | 09:30 - 11:00 | 8月25日 | 8月28日 | 8月30日 | 9月1日 |
| L17712 | 逢星期一、三、五 | 11:00 - 12:30 | 8月25日 | 8月28日 | 8月30日 | 9月1日 |
| L17814 | 逢星期一、三、五 | 14:30 - 16:00 | 8月25日 | 8月28日 | 8月30日 | 9月1日 |
| L17824 | 逢星期一、三、五 | 16:00 - 17:30 | 8月25日 | 8月28日 | 8月30日 | 9月1日 |
| L17803 | 逢星期二、四 | 10:30 - 12:00 | 8月8日 | 8月10日 | 8月15日 | 8月17日 |
| L17807 | 逢星期二、四 | 12:00 - 13:30 | 8月8日 | 8月10日 | 8月15日 | 8月17日 |
| L17817 | 逢星期二、四 | 14:30 - 16:00 | 8月8日 | 8月10日 | 8月15日 | 8月17日 |
| L17827 | 逢星期二、四 | 16:00 - 17:30 | 8月8日 | 8月10日 | 8月15日 | 8月17日 |
| L17804 | 逢星期二、四 | 10:30 - 12:00 | 8月22日 | 8月24日 | 8月29日 | 8月31日 |
| L17808 | 逢星期二、四 | 12:00 - 13:30 | 8月22日 | 8月24日 | 8月29日 | 8月31日 |
| L17818 | 逢星期二、四 | 14:30 - 16:00 | 8月22日 | 8月24日 | 8月29日 | 8月31日 |
| L17828 | 逢星期二、四 | 16:00 - 17:30 | 8月22日 | 8月24日 | 8月29日 | 8月31日 |