


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。

報名表

課程編號 :	_____	報名日期 :	_____
姓名 :	_____	年齡 :	_____
		性別 :	_____
地址 :	_____		
		聯絡電話	_____
	申請人簽名	_____	

課程編號	星期	時間	上課日期			
L18701	逢星期一、三、五	10:00 - 11:30	7月11日	7月13日	7月16日	7月18日
L18702	逢星期一、三、五	11:30 - 13:00	7月11日	7月13日	7月16日	7月18日
L18703	逢星期一、三、五	13:30 - 15:00	7月11日	7月13日	7月16日	7月18日
L18704	逢星期一、三、五	10:00 - 11:30	7月20日	7月23日	7月25日	7月27日
L18705	逢星期一、三、五	11:30 - 13:00	7月20日	7月23日	7月25日	7月27日
L18706	逢星期一、三、五	13:30 - 15:00	7月20日	7月23日	7月25日	7月27日
L18707	逢星期一、三、五	10:00 - 11:30	7月30日	8月1日	8月3日	8月6日
L18708	逢星期一、三、五	11:30 - 13:00	7月30日	8月1日	8月3日	8月6日
L18709	逢星期一、三、五	13:30 - 15:00	7月30日	8月1日	8月3日	8月6日
L18710	逢星期一、三、五	10:00 - 11:30	8月8日	8月10日	8月13日	8月15日
L18711	逢星期一、三、五	11:30 - 13:00	8月8日	8月10日	8月13日	8月15日
L18712	逢星期一、三、五	13:30 - 15:00	8月8日	8月10日	8月13日	8月15日
L18713	逢星期一、三、五	10:00 - 11:30	8月17日	8月20日	8月22日	8月24日
L18714	逢星期一、三、五	11:30 - 13:00	8月17日	8月20日	8月22日	8月24日
L18715	逢星期一、三、五	13:30 - 15:00	8月17日	8月20日	8月22日	8月24日
L18801	逢星期二、四	10:30 - 12:00	7月12日	7月17日	7月19日	7月24日
L18802	逢星期二、四	12:00 - 13:30	7月12日	7月17日	7月19日	7月24日
L18803	逢星期二、四	14:00 - 15:30	7月12日	7月17日	7月19日	7月24日
L18804	逢星期二、四	10:30 - 12:00	7月26日	7月31日	8月2日	8月7日
L18805	逢星期二、四	12:00 - 13:30	7月26日	7月31日	8月2日	8月7日
L18806	逢星期二、四	14:00 - 15:30	7月26日	7月31日	8月2日	8月7日
L18807	逢星期二、四	10:30 - 12:00	8月9日	8月14日	8月16日	8月21日
L18808	逢星期二、四	12:00 - 13:30	8月9日	8月14日	8月16日	8月21日
L18809	逢星期二、四	14:00 - 15:30	8月9日	8月14日	8月16日	8月21日
L18810	逢星期日	11:00 - 12:30	7月15日	7月22日	7月29日	8月5日
L18811	逢星期日	13:30 - 15:00	7月15日	7月22日	7月29日	8月5日
L18812	逢星期日	11:00 - 12:30	8月12日	8月19日	8月26日	9月2日