中國香港舉重健力總會有限公司 主辦
Organised by The HKWPA Ltd

康樂及文化事務署 資助
Subvented by LCSD

2025-2026 年健力訓練班日期
Powerlifting Training Course Timetable 2025-2026

上課地點: 灣仔運動場舉重室 Venue: Wan Chai Sportsground Weightlifting Room

課程及日期 Course & Date	時間 Time
初級健力訓練班(Basic PL-A) $630 （名額已滿） 2025 年 4 月 15、22、29 日 2025 年 5 月 6、13、20、27 日 2025 年 6 月 3、10、17 日	逢星期二 Every Tuesday 時間 Time: 7pm - 9pm
初級健力訓練班(Basic PL-B) $630 （名額已滿） 2025 年 5 月 7、14、21、28 日 2025 年 6 月 4、11、18、25 日 2025 年 7 月 2、9 日	逢星期三 Every Wednesday 時間 Time: 7pm - 9pm
初級健力訓練班(Basic PL-C) $630（名額已滿） 2025 年 7 月 5、12、19、26 日 2025 年 8 月 2、9、16、23、30 日 2025 年 9 月 13 日	逢星期六 Every Saturday 時間 Time: 6pm - 8pm
初級健力訓練班(Basic PL-D) $630（名額已滿） 2025 年 9 月 20 日 2025 年 10 月 4、18、25 日 2025 年 11 月 1、8、15、22、29 日 2025 年 12 月 6 日	逢星期六 Every Saturday 時間 Time: 6pm - 8pm
中級健力訓練班(Inter PL-A) $730（名額已滿） 2025 年 6 月 24 日 2025 年 7 月 8、15、22、29 日 2025 年 8 月 12、19、26 日 2025 年 9 月 2、9 日	逢星期二 Every Tuesday 時間 Time: 7pm - 9pm
中級健力訓練班(Inter PL-B) $730（名額已滿） 2025 年 7 月 16、23、30 日 2025 年 8 月 6、13、20、27 日 2025 年 9 月 3、10、17 日	逢星期三 Every Wednesday 時間 Time: 7pm - 9pm
中級健力訓練班(Inter PL-C) $730（名額已滿） 2025 年 9 月 30 日 2025 年 10 月 14、21、28 日 2025 年 11 月 11、18、25 日 2025 年 12 月 2、9、16 日	逢星期二 Every Tuesday 時間 Time: 7pm - 9pm
中級健力訓練班(Inter PL-D) $730（名額已滿） 2025 年 10 月 15、22 日 2025 年 11 月 5、12、19、26 日 2025 年 12 月 3、10、17、24 日	逢星期三 Every Wednesday 時間 Time: 7pm - 9pm

中級健力訓練班(Inter PL-E) $730 (現接受報名) 2025 年 12 月 13、20、27 日 2026 年 1 月 3、10、17、24、31 日 2026 年 2 月 7、14 日	逢星期六 Every Saturday 時間 Time: 6pm - 8pm
高級健力訓練班(Advanced PL-A) $830 (現接受報名) 2026 年 1 月 6、13、20、27 日 2026 年 2 月 3、10、24 日 2026 年 3 月 3、10、17 日	逢星期二 Every Tuesday 時間 Time: 7pm - 9pm
高級健力訓練班(Advanced PL-B) $830 (現接受報名) 2025 年 12 月 31 日 2026 年 1 月 7、14、21、28 日 2026 年 2 月 4、11、25 日 2026 年 3 月 4、11 日	逢星期三 Every Wednesday 時間 Time: 7pm - 9pm

2025-2026 年舉重訓練班日期

Weightlifting Training Course Timetable 2025-2026

上課地點: 灣仔運動場舉重室 Venue: Wan Chai Sportsground Weightlifting Room

課程及日期 Course & Date	時間 Time
初級舉重訓練班(Basic WL-A) $630 (名額已滿) 2025 年 5 月 2、9、16、23、30 日 2025 年 6 月 6、13、20、27 日 2025 年 7 月 4 日	逢星期五 Every Friday 時間 Time: 7pm - 9pm
初級舉重訓練班(Basic WL-B) $630 (名額已滿) 2025 年 7 月 5、12、19、26 日 2025 年 8 月 9、16、23、30 日 2025 年 9 月 13、20 日	逢星期六 Every Saturday 時間 Time: 1pm - 3pm
初級舉重訓練班(Basic WL-C) $630 (名額已滿) 2025 年 10 月 17、24、31 日 2025 年 11 月 7、14、21、28 日 2025 年 12 月 5、12、19 日	逢星期五 Every Friday 時間 Time: 7pm - 9pm
初級舉重訓練班(Basic WL-D) $630 (名額已滿) 2025 年 10 月 4、18、25 日 2025 年 11 月 1、8、15、22、29 日 2025 年 12 月 6、13 日	逢星期六 Every Saturday 時間 Time: 1pm - 3pm
中級舉重訓練班(Inter WL-A) $730 (名額已滿) 2025 年 7 月 11、18、25 日 2025 年 8 月 8、15、22、29 日 2025 年 9 月 5、12、19 日	逢星期五 Every Friday 時間 Time: 7pm - 9pm

中級舉重訓練班(Inter WL-B) $730 (現接受報名) 2025 年 12 月 20、27 日 2026 年 1 月 3、10、17、24、31 日 2026 年 2 月 7、14、21 日	逢星期六 Every Saturday 時間 Time: 1pm - 3pm
中級舉重訓練班(Inter WL-C) $730 (現接受報名) 2026 年 1 月 2、9、16、23、30 日 2026 年 2 月 6、13、20、27 日 2026 年 3 月 6 日	逢星期五 Every Friday 時間 Time: 7pm - 9pm