

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
<u>初級健力訓練班(Basic PL-A) \$630 (名額已滿)</u> 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
<u>初級健力訓練班(Basic PL-B) \$630 (名額已滿)</u> 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
<u>初級健力訓練班(Basic PL-C) \$630 (名額已滿)</u> 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
<u>初級健力訓練班(Basic PL-D) \$630 (名額已滿)</u> 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
<u>中級健力訓練班(Inter PL-A) \$730 (名額已滿)</u> 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
<u>中級健力訓練班(Inter PL-B) \$730 (名額已滿)</u> 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
<u>中級健力訓練班(Inter PL-C) \$730 (名額已滿)</u> 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
<u>中級健力訓練班(Inter PL-D) \$730 (名額已滿)</u> 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

<u>中級健力訓練班(Inter PL-E) \$730 (名額已滿)</u> 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
<u>高級健力訓練班(Advanced PL-A) \$830 (名額已滿)</u> 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
<u>高級健力訓練班(Advanced PL-B) \$830 (名額已滿)</u> 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
<u>高級健力訓練班(Advanced PL-C) \$830 (名額已滿)</u> 2026年2月21、28日 2026年3月7、21、28日 2026年4月18、25日 2026年5月2、9、16日	逢星期六 Every Saturday 時間 Time: 6pm - 8pm
<u>高級健力訓練班(Advanced PL-D) \$830 (現接受報名)</u> 2026年3月18、25日 2026年4月1、8、15、22、29日 2026年5月6、13、20日	逢星期三 Every Wednesday 時間 Time: 7pm - 9pm
<u>高級健力訓練班(Advanced PL-E) \$830 (現接受報名)</u> 2026年3月24、31日 2026年4月14、21、28日 2026年5月5、12、19、26日 2026年6月2日	逢星期二 Every Tuesday 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
<u>初級舉重訓練班(Basic WL-A) \$630 (名額已滿)</u> 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
<u>初級舉重訓練班(Basic WL-B) \$630 (名額已滿)</u> 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

<p><u>初級舉重訓練班(Basic WL-C) \$630 (名額已滿)</u>  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</p>	<p>逢星期五 Every Friday  時間 Time: 7pm - 9pm</p>
<p><u>初級舉重訓練班(Basic WL-D) \$630 (名額已滿)</u>  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</p>	<p>逢星期六 Every Saturday  時間 Time: 1pm - 3pm</p>
<p><u>中級舉重訓練班(Inter WL-A) \$730 (名額已滿)</u>  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</p>	<p>逢星期五 Every Friday  時間 Time: 7pm - 9pm</p>
<p><u>中級舉重訓練班(Inter WL-B) \$730 (名額已滿)</u>  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</p>	<p>逢星期六 Every Saturday  時間 Time: 1pm - 3pm</p>
<p><u>中級舉重訓練班(Inter WL-C) \$730 (名額已滿)</u>  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</p>	<p>逢星期五 Every Friday  時間 Time: 7pm - 9pm</p>
<p><u>高級舉重訓練班(Advanced WL-A) \$830 (現接受報名)</u>  2026年3月7、21、28日  2026年4月18、25日  2026年5月2、9、16、23、30日</p>	<p>逢星期六 Every Saturday  時間 Time: 1pm - 3pm</p>
<p><u>高級舉重訓練班(Advanced WL-B) \$830 (現接受報名)</u>  2026年3月20、27日  2026年4月17、24日  2026年5月8、15、22、29日  2026年6月5、12日</p>	<p>逢星期五 Every Friday  時間 Time: 7pm - 9pm</p>