| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **易筋經個人第1場** | | | 15:00 | 至 | 15:13 | | | | |
| 序號1 | 序號2 | 序號3 | 序號4 | 序號5 | 序號6 | | | | |
| 3002 | 3004 | 3006 | 3007 | 3008 | 3011 | | | | |
| 唐翠兒 | 張雪薇 | 譚美兒 | 楊雯娟 | 蕭茵茵 | 韓曉 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| **易筋經個人第2場** | | | 15:13 | 至 | 15:27 | | | | |
| 序號1 | 序號2 | 序號3 | 序號4 | 序號5 | 序號6 | | | | |
| 3012 | 3013 | 3014 | 3015 | 3017 | 3018 | | | | |
| 陳淑媚 | 徐建謙 | 周脫華 | 盧惠琴 | 杜珮銀 | 張惠英 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| **易筋經個人第3場** | | | 15:27 | 至 | 15:41 | | | | |
| 序號1 | 序號2 | 序號3 | 序號4 | 序號5 | | | | | |
| 3019 | 3020 | 3021 | 3022 | 3024 | | | | | |
| 董大雄 | 馮國輝 | 杜堃萍 | 章婉冰 | 杜麗青 | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| **易筋經個人第4場** | | | 15:41 | 至 | 15:55 | | | | |
| 序號1 | 序號2 | 序號3 | 序號4 | 序號5 | | | | | |
| 3025 | 3026 | 3028 | 3029 | 3030 | | | | | |
| 李凡 | 張禮儀 | 崔順儀 | 裘慧芬 | 楊志明 | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| **易筋經個人第5場** | | | 15:55 | 至 | 16:09 | | | | |
| 序號1 | 序號2 | 序號3 | 序號4 | 序號5 | | | | | |
| 3036 | 3038 | 3039 | 3040 | 3042 | | | | | |
| 梁惠儀 | 潘德樂 | 楊靜英 | 廖國英 | 張仙芬 | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| **五禽戲個人第1場** | | | 16:09 | 至 | 16:23 | | | | |
| 序號1 | 序號2 | 序號3 | 序號4 | 序號5 | | | | | |
| 3001 | 3003 | 3006 | 3009 | 3017 | | | | | |
| 梁珮珩 | 陳平 | 譚美兒 | 王建成 | 杜珮銀 | | | | | |
| | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **五禽戲個人第2場** | | | 16:23 | 至 | 16:37 | | | | |
| 序號1 | 序號2 | 序號3 | 序號4 | 序號5 | | | | | |
| 3019 | 3024 | 3025 | 3027 | 3030 | | | | | |
| 董大雄 | 杜麗青 | 李凡 | 施明珠 | 楊志明 | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| **五禽戲個人第3場** | | | 16:37 | 至 | 16:51 | | | | |
| 序號1 | 序號2 | 序號3 | 序號4 | | | | | | |
| 3034 | 3036 | 3040 | 3042 | | | | | | |
| 廖偉玲 | 梁惠儀 | 廖國英 | 張仙芬 | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| **八段錦個人第1場** | | | 16:51 | 至 | 17:05 | | | | |
| 序號1 | 序號2 | 序號3 | 序號4 | 序號5 | 序號6 | | | | |
| 3002 | 3003 | 3004 | 3005 | 3006 | 3008 | | | | |
| 唐翠兒 | 陳平 | 張雪薇 | 賴焙壎 | 譚美兒 | 蕭茵茵 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| **八段錦個人第2場** | | | 17:05 | 至 | 17:19 | | | | |
| 序號1 | 序號2 | 序號3 | 序號4 | 序號5 | 序號6 | | | | |
| 3010 | 3011 | 3012 | 3013 | 3014 | 3015 | | | | |
| 黃佩琼 | 韓曉 | 陳淑媚 | 徐建謙 | 周脫華 | 盧惠琴 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| **八段錦個人第3場** | | | 17:19 | 至 | 17:33 | | | | |
| 序號1 | 序號2 | 序號3 | 序號4 | 序號5 | 序號6 | | | | |
| 3016 | 3018 | 3019 | 3020 | 3021 | 3022 | | | | |
| 吳鳳亮 | 張惠英 | 董大雄 | 馮國輝 | 杜堃萍 | 章婉冰 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| **八段錦個人第4場** | | | 17:33 | 至 | 17:46 | | | | |
| 序號1 | 序號2 | 序號3 | 序號4 | 序號5 | 序號6 | | | | |
| 3023 | 3024 | 3025 | 3026 | 3027 | 3028 | | | | |
| 伍妙奇 | 杜麗青 | 李凡 | 張禮儀 | 施明珠 | 崔順儀 | | | | |
| | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **八段錦個人第5場** | | | 17:46 | 至 | 18:00 | | | | |
| 序號1 | 序號2 | 序號3 | 序號4 | 序號5 | 序號6 | | | | |
| 3029 | 3031 | 3032 | 3033 | 3035 | 3036 | | | | |
| 裘慧芬 | 張惠萍 | 古威娜 | 陳佳滙 | 何少芬 | 梁惠儀 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| **八段錦個人第6場** | | | 18:00 | 至 | 18:14 | | | | |
| 序號1 | 序號2 | 序號3 | 序號4 | 序號5 | 序號6 | | | | |
| 3037 | 3038 | 3039 | 3040 | 3041 | 3042 | | | | |
| 湯淑儀 | 潘德樂 | 楊靜英 | 廖國英 | 鍾子君 | 張仙芬 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| **馬王堆導引術個人第1場** | | | 18:14 | 至 | 18:28 | | | | |
| 序號1 | 序號2 | 序號3 | 序號4 | 序號5 | 序號6 | | | | |
| 3001 | 3002 | 3003 | 3004 | 3007 | 3013 | | | | |
| 梁珮珩 | 唐翠兒 | 陳平 | 張雪薇 | 楊雯娟 | 徐建謙 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| **馬王堆導引術個人第2場** | | | 18:28 | 至 | 18:42 | | | | |
| 序號1 | 序號2 | 序號3 | 序號4 | 序號5 | | | | | |
| 3014 | 3015 | 3017 | 3018 | 3020 | | | | | |
| 周脫華 | 盧惠琴 | 杜珮銀 | 張惠英 | 馮國輝 | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| **馬王堆導引術個人第3場** | | | **18:42** | **至** | **18:56** | | | | |
| 序號1 | 序號2 | 序號3 | 序號4 | 序號5 | | | | | |
| 3022 | 3023 | 3026 | 3027 | 3029 | | | | | |
| 章婉冰 | 伍妙奇 | 張禮儀 | 施明珠 | 裘慧芬 | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| **馬王堆導引術個人第4場** | | | **18:56** | **至** | **19:10** | | | | |
| 序號1 | 序號2 | 序號3 | 序號4 | 序號5 | | | | | |
| 3030 | 3034 | 3038 | 3039 | 3041 | | | | | |
| 楊志明 | 廖偉玲 | 潘德樂 | 楊靜英 | 鍾子君 | | | | | |
| | | | | | | | | | |

| 太極養生杖個人第1場 | | | 19:10 | 至 | 19:24 | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 序號1 | 序號2 | 序號3 | 序號4 | 序號5 | 序號6 | | | | |
| 3001 | 3012 | 3021 | 3023 | 3028 | 3041 | | | | |
| 梁珮珩 | 陳淑媚 | 杜堃萍 | 伍妙奇 | 崔順儀 | 鍾子君 | | | | |
| | | | | | | | | | |