

港青游泳學院 YMCA Swimming Academy

辦公時間 Office Hours :

星期一至五 Mon-Fri 10:00-18:00

星期六 Sat 09:00-13:00

(公眾假期除外 Except Public Holiday)

查詢 Enquiry : 2268 7010

電郵 Email : aquatics@ymcahk.org.hk

網頁 Website : www.ymcahk.org.hk/snr/

港青游泳學院旨在透過綜合的游泳課程推廣健康生活模式，課程涵蓋幼兒到先進年齡組別，照顧及滿足不同人生階段的需要。我們提供一個既安全又衛生的環境，透過全面的教學課程，讓學員從中學習堅持、自信、正面能量及團隊精神，改進自己，改善社會。

The YMCA of Hong Kong Swimming Academy aims to promote a healthy lifestyle by providing a comprehensive swimming programme that addresses different age groups, from infants to masters, catered for the changing needs at different stages of life. We serve our society by providing a safe and hygienic environment, and through our extensive curriculum, to help develop confidence, perseverance, positive attitude and team spirit of participants and our society.



地點 Venue Location

港青 (尖沙咀) 一樓室內恆溫泳池

1/F Indoor Heated Pool, YMCA (TST)

教練團隊 Instructors Team

香港基督教青年會之游泳教練均持有政府認可的香港業餘游泳總會香港游泳教練會或香港游泳教師會所發出的游泳教練證書。

All YMCA of Hong Kong Swimming Instructors are certified swimming teachers of the Hong Kong Amateur Swimming Association, the Hong Kong Swimming Teachers' Association, or the Hong Kong Swimming Coaches Association.

[只限會員] 參與二零二一年第二季之泳班學員將獲得優先報名處理。

[Members Only] Re-Enrolment Procedure only applies to participants enrolled in the 2021 2nd Quarter Progressive Swimming Class.

港青游泳學院漸進習泳計劃 YMCA Swimming Academy Progressive System

兒童漸進計劃 Children's Progressive Programmes	持續課程 On-going Programmes	成人班 Adult Programmes	泳術評核 Swimming Assessment	
嬰兒游泳班 Infants Ages 6-35 months 親子游泳班 Aqua-tots Ages 6-18 months 親子游泳班 Aqua-tots Ages 19-35 months 學前兒童班 Pre-Schoolers Ages 3-5 學前兒童第一級 Aqua-nauts Level One 學前兒童第二級 Aqua-nauts Level Two 學前兒童第三級 Aqua-nauts Level Three 學前兒童第四級 Aqua-nauts Level Four 學前兒童第五級 Aqua-nauts Level Five 學前兒童第六級 Aqua-nauts Level Six	兒童及少年游泳班 Children & Youth Ages 6-15 水獺班 Otter 海豹班 Seal 海豚班 Dolphin 一星班 Star One 二星班 Star Two 三星班 Star Three 四星班 Star Four 五星班 Star Five 六星班 Star Six	精英訓練 Ages 6-17 Elite Training 泳隊 C 組 Swim Team C 泳隊 B 組 Swim Team B 泳隊 A 組 Swim Team A 成人精英訓練 Ages 18+ Adult Elite Training 先進精英游泳隊 Master Elite Swim Team 青少年訓練 Ages 9-17 Youth Training 鱈鯊班 Mako Shark 雙髻鯊班 Hammerhead Shark 大白鯊班 Great White Shark	青年及成人班 Ages 16+ Teen & Adult Fitness 青年及成人游泳 Ages 16-54 Teen & Adult Swimming 女子游泳 Ages 16-54 Ladies Swimming 水中健康舞 Ages 16+ Aqua Aerobics 水中健體深水訓練班 Ages 16+ Aqua Aerobics Deep Water Training 水中伸展 Ages 16+ Aqua-Stretching 舒緩痛症水療班 Ages 16+ Aquacise for Pain Relief 水中復健運動班 Ages 16+ AquaFit 先進游泳 / 水健班 Ages 55+ Master Swim/Aquacise 先進游泳 Master Swimming 先進蛙泳 Master Breaststroke 先進水中健體 Master Aquacise	凡報讀有 🏊 標誌的課程之新參加者或沒持有有效成績單之舊學員，必須通過泳術評核。請於辦公時間致電水運組 2268 7010 預約。New applicants or those who do not have a valid report slip are required to undergo a Swimming Assessment in order to enrol in our programmes bearing the 🏊 symbol. Please contact the Aquatics Unit at 2268 7010 during office hours for appointment. 費用 Fee : \$30 (請往一樓會員服務部付款 Pay at 1/F Member Services counter) 泳術評核日期安排 2021年5月31日至6月12日 Schedule for Swimming Assessment from 31 May to 12 June, 2021 備註 Remarks : 1. 所有新參加者必須預約時間，方可進行泳術評核 Appointment for the Swimming Assessment MUST be made in advance 2. 5歲或以下小童須由一位家長/監護人陪同下水 Children ages 5 or under must be accompanied in water by a parent / guardian

- 🏊 參加者需要成功完成前一班課程
Completion of previous level required
- 🕒 參加者需通過泳術評核
Swimming Assessment required

- 👤 適合先進人士
Suitable for Master
- 🏊 參加者無需熟習游泳
Swimming ability not required

學員注意事項 Reminders for Participants :

- 語言 Language :
 - 粵語輔以英語 Cantonese Supplemented With English
- 若課程因惡劣天氣或其他特殊情況而取消，本會有權安排指定日子及時間補課。若本會未能提供補課之安排，則在課程完結後，將按比例派發課程代用券給予學員。
If any lesson is cancelled due to inclement weather or other special circumstances, we reserve the right to arrange make-up class at a designated date and time. If no make-up class can be arranged, programme coupons will be issued on a pro-rata basis after the completion of the programme. No refund or programme coupon will be provided for absence on make-up class.
- 本會游泳池只限泳客 / 游泳學員內進，泳池觀眾席有限度開放予港青游泳學院課程之學員家長進行現場觀課。詳情請參閱泳班學員家長守則。
YMCA Swimming Pool: Only swimmers and participants are allowed to enter. The Viewing Gallery of swimming pool is open to the parents of the participants of YMCA Swimming Academy for class observation. For details, please refer to Parents' Code of Class Observation.
- 學員需自備適當的泳具，包括泳衣 / 褲、泳鏡、毛巾等。
Participants should bring their own swimsuit, goggles, towel etc.
- 為避免學員在游泳時嘔吐，空腹或過飽亦不宜游泳。若身體感到不適，須立即通知教練或在場職員協助上水。如泳池池水受人為污染，香港基督教青年會將保留最終追究肇事者之權利。
To avoid vomiting, do not swim immediately after a meal or when hungry. Approach instructors or on-site staff for assistance immediately when experiencing physical discomfort during swimming. In case of any water contamination, YMCA of Hong Kong reserves the right to claim damages or loss.
- 需使用指定「游泳課程報名表格」報名
Please use the specified "Swimming Programme Enrolment Form"

港青游泳學院 Swimming Academy

親子游泳班 Aqua-tots (Ages 6-18 months)

感受浮力、鍛練腿部肌肉、學習平衡

Introduction to buoyancy, develop leg strength, balance in water



編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
21AQC 30101	Wed (14/7-29/9) No class 22/9	11:45-12:15	11	\$1,540	\$1,760
21AQC 30102	Sat (10/7-18/9)	09:30-10:00	11	\$1,540	\$1,760
21AQC 30103		13:45-14:15	11	\$1,540	\$1,760
21AQC 30104	Sun (11/7-26/9)	09:30-10:00	11	\$1,540	\$1,760
21AQC 30105	No class 15/8	15:15-15:45	11	\$1,540	\$1,760

備註 Remarks: 一位家長 / 監護人須陪同嬰兒上堂
One parent / guardian is required to accompany the child

親子游泳班 Aqua-tots (Ages 19-35 months)

背浮、踢腳、吹泡泡換氣、水底拾物件

Floating, kicking, breath exchange and retrieving objects underwater

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
21AQC 30201	Wed (14/7-29/9) No class 22/9	11:15-11:45	11	\$1,540	\$1,760
21AQC 30202	Sat (10/7-18/9)	09:00-09:30	11	\$1,540	\$1,760
21AQC 30203		14:15-14:45	11	\$1,540	\$1,760
21AQC 30204	Sun (11/7-26/9)	09:00-09:30	11	\$1,540	\$1,760
21AQC 30205	No class 15/8	15:45-16:15	11	\$1,540	\$1,760

備註 Remarks: 一位家長 / 監護人須陪同嬰兒上堂

學前兒童游泳班第一級泳術提升班【小班教學 (1:4)】 Aqua-naut Level One Enhancement Course (Ages 3-5) 【Small class teaching (1:4)】

水中呼吸、基本打腿、俯伏浮身。

Breathing in water, basic flutter kick, face-down flotation

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
21ANC 30101	Mon (12/7-20/9)	17:00-17:45	11	\$2,090	\$2,420
21ANC 30102	Tue & Thu (20/7-26/8)	10:00-10:45	12	\$2,280	\$2,640
21ANC 30103	Wed & Fri (21/7-27/8)	14:30-15:15	12	\$2,280	\$2,640
21ANC 30104	Thu (8/7-16/9)	16:15-17:00	11	\$2,090	\$2,420
21ANC 30105	Sat (10/7-18/9)	10:00-10:45	11	\$2,090	\$2,420
21ANC 30106		10:45-11:30	11	\$2,090	\$2,420
21ANC 30107		11:30-12:15	11	\$2,090	\$2,420
21ANC 30108		11:30-12:15	11	\$2,090	\$2,420
21ANC 30109		12:15-13:00	11	\$2,090	\$2,420
21ANC 30110		13:00-13:45	11	\$2,090	\$2,420
21ANC 30111		14:45-15:30	11	\$2,090	\$2,420
21ANC 30112		15:30-16:15	11	\$2,090	\$2,420
21ANC 30113		16:15-17:00	11	\$2,090	\$2,420

21ANC 30114	Sun (11/7-26/9) No class 15/8	10:00-10:45	11	\$2,090	\$2,420
21ANC 30115		10:45-11:30	11	\$2,090	\$2,420
21ANC 30116		12:15-13:00	11	\$2,090	\$2,420
21ANC 30117		13:00-13:45	11	\$2,090	\$2,420
21ANC 30118		14:30-15:15	11	\$2,090	\$2,420

學前兒童游泳班第二級泳術提升班【小班教學 (1:4)】 Aqua-naut Level Two Enhancement Course (Ages 3-5) 【Small class teaching (1:4)】

水中閉氣、自行打腿、俯伏後自行站立、受協助仰臥浮身
Breathing holding, flutter kick, return to vertical from floating, assisted face-up flotation

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem	
21ANC 30201	Mon (12/7-20/9)	17:45-18:30	11	\$2,090	\$2,420	
21ANC 30202	Tue & Thu (20/7-26/8)	10:45-11:30	12	\$2,280	\$2,640	
21ANC 30203	Wed & Fri (21/7-27/8)	15:15-16:00	12	\$2,280	\$2,640	
21ANC 30204	Thu (8/7-16/9)	17:30-18:15	11	\$2,090	\$2,420	
21ANC 30205	Sat (10/7-18/9)	10:00-10:45	11	\$2,090	\$2,420	
21ANC 30206		10:45-11:30	11	\$2,090	\$2,420	
21ANC 30207		11:30-12:15	11	\$2,090	\$2,420	
21ANC 30208		12:15-13:00	11	\$2,090	\$2,420	
21ANC 30209		13:00-13:45	11	\$2,090	\$2,420	
21ANC 30210		14:45-15:30	11	\$2,090	\$2,420	
21ANC 30211		15:30-16:15	11	\$2,090	\$2,420	
21ANC 30212		16:15-17:00	11	\$2,090	\$2,420	
21ANC 30213		Sun (11/7-26/9) No class 15/8	10:00-10:45	11	\$2,090	\$2,420
21ANC 30214			11:30-12:15	11	\$2,090	\$2,420
21ANC 30215	12:15-13:00		11	\$2,090	\$2,420	
21ANC 30216	13:00-13:45		11	\$2,090	\$2,420	
21ANC 30217	13:45-14:30		11	\$2,090	\$2,420	
21ANC 30218	13:45-14:30		11	\$2,090	\$2,420	
21ANC 30219	14:30-15:15		11	\$2,090	\$2,420	

學前兒童游泳班第三級泳術提升班【小班教學 (1:4)】 Aqua-naut Level Three Enhancement Course (Ages 3-5) 【Small class teaching (1:4)】

俯伏浮身打腿 5 米、仰臥浮身
Face-down kick 5m, back float

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem	
21ANC 30301	Mon (12/7-20/9)	16:15-17:00	11	\$2,090	\$2,420	
21ANC 30302	Tue & Thu (20/7-26/8)	11:30-12:15	12	\$2,280	\$2,640	
21ANC 30303	Thu (8/7-16/9)	17:45-18:30	11	\$2,090	\$2,420	
21ANC 30304	Sat (10/7-18/9)	10:00-10:45	11	\$2,090	\$2,420	
21ANC 30305		10:45-11:30	11	\$2,090	\$2,420	
21ANC 30306		12:15-13:00	11	\$2,090	\$2,420	
21ANC 30307		13:00-13:45	11	\$2,090	\$2,420	
21ANC 30308		14:45-15:30	11	\$2,090	\$2,420	
21ANC 30309		15:30-16:15	11	\$2,090	\$2,420	
21ANC 30310		16:15-17:00	11	\$2,090	\$2,420	
21ANC 30311		Sun (11/7-26/9) No class 15/8	10:00-10:45	11	\$2,090	\$2,420
21ANC 30312			10:45-11:30	11	\$2,090	\$2,420
21ANC 30313			10:45-11:30	11	\$2,090	\$2,420
21ANC 30314	11:30-12:15		11	\$2,090	\$2,420	
21ANC 30315	11:30-12:15		11	\$2,090	\$2,420	
21ANC 30316	12:15-13:00		11	\$2,090	\$2,420	
21ANC 30317	13:00-13:45		11	\$2,090	\$2,420	
21ANC 30318	13:45-14:30		11	\$2,090	\$2,420	
21ANC 30319	14:30-15:15		11	\$2,090	\$2,420	

學前兒童游泳班第四級 Aqua-naut Level Four (Ages 3-5)



閉氣捷泳 5 米、仰浮踢腳 2-3 米
5m front crawl no breathing, 2-3m back

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
21ANC 30401	Tue (13/7-21/9)	16:30-17:30	11	\$1,870	\$2,200
21ANC 30402	Sat (10/7-18/9)	10:30-11:30	11	\$1,870	\$2,200
21ANC 30403		15:30-16:30	11	\$1,870	\$2,200
21ANC 30404		16:30-17:30	11	\$1,870	\$2,200
21ANC 30405	Sun (11/7-26/9) No Class 15/8	10:30-11:30	11	\$1,870	\$2,200

學前兒童游泳班第五級 Aqua-naut Level Five (Ages 3-5)

捷泳 10 米、仰浮踢腳 5 米
10m front crawl, 5m back kick

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
21ANC 30501	Wed (14/7-29/9) No class 22/9	16:15-17:15	11	\$1,870	\$2,200
21ANC 30502	Sat (10/7-18/9)	14:30-15:30	11	\$1,870	\$2,200

學前兒童游泳班第六級 Aqua-naut Level Six (Ages 3-5)

捷泳 15 米、背泳踢腳 10 米
15m front crawl, 10m back kick

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
21ANC 30601	Fri (9/7-17/9)	16:00-17:00	11	\$1,870	\$2,200
21ANC 30602	Sat (10/7-18/9)	10:30-11:30	11	\$1,870	\$2,200
21ANC 30603		13:30-14:30	11	\$1,870	\$2,200

兒童及少年習泳水獺班 Children & Youth Otter (Ages 6-15)

感閉氣 10 秒、捷泳閉氣游 8 米、
仰臥浮身 5 秒
10 sec hold breath,
8m front crawl no breath,
5 sec back float



編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
21ACC 30101	Tue (13/7-21/9)	16:30-17:30	11	\$1,870	\$2,200
21ACC 30102	Tue & Thu (20/7-26/8)	14:00-15:00	12	\$2,040	\$2,400
21ACC 30103	Wed (14/7-29/9) No class 22/9	17:15-18:15	11	\$1,870	\$2,200
21ACC 30104	Fri (9/7-17/9)	17:00-18:00	11	\$1,870	\$2,200
21ACC 30105	Sat (10/7-18/9)	08:30-09:30	11	\$1,870	\$2,200
21ACC 30106		11:30-12:30	11	\$1,870	\$2,200
21ACC 30107		14:30-15:30	11	\$1,870	\$2,200
21ACC 30108		16:30-17:30	11	\$1,870	\$2,200
21ACC 30109		08:30-09:30	11	\$1,870	\$2,200
21ACC 30110	Sun (11/7-26/9) No Class 15/8	09:30-10:30	11	\$1,870	\$2,200
21ACC 30111		11:30-12:30	11	\$1,870	\$2,200
21ACC 30112		13:30-14:30	11	\$1,870	\$2,200
21ACC 30113		14:30-15:30	11	\$1,870	\$2,200
21ACC 30114		17:30-18:30	11	\$1,870	\$2,200

兒童及少年習泳海豹班 Children & Youth Seal (Ages 6-15)

捷泳 15 米、背泳踢腳 10 米
15m front crawl with breath, 10m back kick

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
21ACC 30201	Tue (13/7-21/9)	17:30-18:30	11	\$1,870	\$2,200
21ACC 30202	Tue & Thu (20/7-26/8)	15:00-16:00	12	\$2,040	\$2,400
21ACC 30203	Wed (14/7-29/9) No class 22/9	17:15-18:15	11	\$1,870	\$2,200
21ACC 30204	Thu (8/7-16/9)	16:30-17:30	11	\$1,870	\$2,200
21ACC 30205	Fri (9/7-17/9)	16:00-17:00	11	\$1,870	\$2,200
21ACC 30206	Sat (10/7-18/9)	08:30-09:30	11	\$1,870	\$2,200
21ACC 30207		12:30-13:30	11	\$1,870	\$2,200
21ACC 30208		14:30-15:30	11	\$1,870	\$2,200
21ACC 30209		15:30-16:30	11	\$1,870	\$2,200
21ACC 30210	Sun (11/7-26/9) No Class 15/8	08:30-09:30	11	\$1,870	\$2,200
21ACC 30211		10:30-11:30	11	\$1,870	\$2,200
21ACC 30212		12:30-13:30	11	\$1,870	\$2,200
21ACC 30213		13:30-14:30	11	\$1,870	\$2,200
21ACC 30214		14:30-15:30	11	\$1,870	\$2,200

兒童及少年習泳海豚班 Children & Youth Dolphin (Ages 6-15)

捷泳 25 米、背泳踢腳 25 米
25m front crawl, 25m back crawl

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
21ACC 30301	Tue & Thu (20/7-26/8)	14:00-15:00	12	\$2,040	\$2,400
21ACC 30302	Wed (14/7-29/9) No class 22/9	16:15-17:15	11	\$1,870	\$2,200
21ACC 30303	Thu (8/7-16/9)	17:30-18:30	11	\$1,870	\$2,200
21ACC 30304	Sat (10/7-18/9)	09:30-10:30	11	\$1,870	\$2,200
21ACC 30305		11:30-12:30	11	\$1,870	\$2,200
21ACC 30306		13:30-14:30	11	\$1,870	\$2,200
21ACC 30307		15:30-16:30	11	\$1,870	\$2,200
21ACC 30308		Sun (11/7-26/9) No Class 15/8	09:30-10:30	11	\$1,870
21ACC 30309	11:30-12:30		11	\$1,870	\$2,200
21ACC 30310	13:30-14:30		11	\$1,870	\$2,200

兒童及少年習泳一星班 Children & Youth Star One (Ages 6-15)

捷泳 50 米、背泳 50 米、學習基本蛙腳
50m front crawl, 50m back crawl, introduction to breaststroke kick

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
21ACC 30401	Tue & Thu (20/7-26/8)	15:00-16:00	12	\$2,040	\$2,400
21ACC 30402	Thu (8/7-16/9)	16:30-17:30	11	\$1,870	\$2,200
21ACC 30403	Sat (10/7-18/9)	09:30-10:30	11	\$1,870	\$2,200
21ACC 30404		12:30-13:30	11	\$1,870	\$2,200
21ACC 30405		15:30-16:30	11	\$1,870	\$2,200
21ACC 30406	Sun (11/7-26/9) No Class 15/8	11:30-12:30	11	\$1,870	\$2,200

兒童及少年習泳二星班

Children & Youth Star Two (Ages 6-15)

捷泳 50 米、背泳 50 米、學習基本蛙式
50m front crawl, 50m back crawl, introduction to breaststroke

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
21ACC 30501	Fri (9/7-17/9)	16:00-17:00	11	\$1,870	\$2,200
21ACC 30502	Sat (10/7-18/9)	13:30-14:30	11	\$1,870	\$2,200
21ACC 30503	Sun (11/7-26/9)	08:30-09:30	11	\$1,870	\$2,200
21ACC 30504	No Class 15/8	15:30-16:30	11	\$1,870	\$2,200

兒童及少年習泳三星班

Children & Youth Star Three (Ages 6-15)

捷泳 100 米、背泳 100 米、蛙式 50 米
100m front crawl, 100m back crawl, 50m breaststroke

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
21ACC 30601	Mon (12/7-20/9)	17:15-18:15	11	\$1,870	\$2,200
21ACC 30602	Thu (8/7-16/9)	17:30-18:30	11	\$1,870	\$2,200
21ACC 30603	Sat (10/7-18/9)	12:30-13:30	11	\$1,870	\$2,200
21ACC 30604	Sun (11/7-26/9)	12:30-13:30	11	\$1,870	\$2,200
21ACC 30605	No Class 15/8	16:30-17:30	11	\$1,870	\$2,200

兒童及少年習泳四星班

Children & Youth Star Four (Ages 6-15)

捷泳 100 米、背泳 100 米、蛙式 100 米、蝶腳 15 米
100m front crawl, 100m back crawl, 100m breaststroke, 15m butterfly kick

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
21ACC 30701	Mon (12/7-20/9)	16:15-17:15	11	\$1,870	\$2,200
21ACC 30702	Sat (10/7-18/9)	16:30-17:30	11	\$1,870	\$2,200
21ACC 30703	Sun (11/7-26/9)	09:30-10:30	11	\$1,870	\$2,200
21ACC 30704	No Class 15/8	12:30-13:30	11	\$1,870	\$2,200

兒童及少年習泳五星班

Children & Youth Star Five (Ages 6-15)

捷泳 100 米、背泳 100 米、蛙式 100 米、蝶式 15 米
100m front crawl, 100m back crawl, 100m breaststroke, 15m butterfly

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
21ACC 30801	Tue (13/7-21/9)	17:30-18:30	11	\$1,870	\$2,200
21ACC 30802	Fri (9/7-17/9)	17:00-18:00	11	\$1,870	\$2,200
21ACC 30803	Sat (10/7-18/9)	10:30-11:30	11	\$1,870	\$2,200
21ACC 30804	Sun (11/7-26/9) No Class 15/8	14:30-15:30	11	\$1,870	\$2,200

兒童及少年習泳六星班

Children & Youth Star Six (Ages 6-15)

捷泳 200 米、背泳 100 米、蛙式 100 米、蝶式 25 米
200m front crawl, 100m back crawl, 100m breaststroke, 25m butterfly

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
21ACC 30901	Fri (9/7-17/9)	17:00-18:00	11	\$1,870	\$2,200
21ACC 30902	Sat (10/7-18/9)	13:30-14:30	11	\$1,870	\$2,200
21ACC 30903		14:30-15:30	11	\$1,870	\$2,200
21ACC 30904	Sun (11/7-26/9)	10:30-11:30	11	\$1,870	\$2,200
21ACC 30905	No Class 15/8	15:30-16:30	11	\$1,870	\$2,200

成人習泳班

Adult Swimming (Ages 16 or above)

初級班

Beginners Class

基本俯浮、背浮、基本捷泳、背泳
Introduction to buoyancy, front and back floating, kicking, arm strokes

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
------------	------------	------------	----------------	-----------	-------------

青年及成人班 Teen & Adult (Ages 16-54)

21AAC 30101	Tue (13/7-21/9)	19:30-20:30	11	\$1,815	\$2,145
21AAC 30102	Wed (14/7-29/9) No class 22/9	10:00-11:00	11	\$1,815	\$2,145
21AAC 30103	Thu (8/7-16/9)	15:00-16:00	11	\$1,815	\$2,145
21AAC 30104	Sat (10/7-18/9)	19:30-20:30	11	\$1,815	\$2,145
21AAC 30105	Sun (11/7-26/9) No Class 15/8	18:30-19:30	11	\$1,815	\$2,145

女子班 Ladies (Ages 16-54)

21AAC 30106	Tue (13/7-21/9)	20:30-21:30	11	\$1,815	\$2,145
-------------	-----------------	-------------	----	---------	---------

先進班 Master (Ages 55 or above)

21AMC 30101	Tue (13/7-21/9)	12:30-13:30	11	\$1,155	\$1,375
21AMC 30102	Wed (14/7-29/9) No class 22/9	09:00-10:00	11	\$1,155	\$1,375

中級班

Intermediate Class

適應深水游泳、加強捷泳及背泳技術
Orientation to deep water, develop techniques of front and back crawl

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
------------	------------	------------	----------------	-----------	-------------

青年及成人班 Teen & Adult (Ages 16-54)

21AAC 30201	Tue (13/7-21/9)	19:30-20:30	11	\$1,815	\$2,145
-------------	-----------------	-------------	----	---------	---------

女子班 Ladies (Ages 16-54)

21AAC 30202	Thu (8/7-16/9)	19:30-20:30	11	\$1,815	\$2,145
-------------	----------------	-------------	----	---------	---------

先進班 Master (Ages 55 or above)

21AMC 30201	Wed (14/7-29/9) No class 22/9	09:00-10:00	11	\$1,155	\$1,375
-------------	----------------------------------	-------------	----	---------	---------

備註 Remarks: 報讀者必須完成初級班, 或能以捷泳及背泳各游畢 15 米
Applicants should have completed Beginners level, or be able to swim 15m, both front and back crawl

高級班

Advanced Class

鞏固所有泳式技術 Strengthen and consolidate technique of all strokes

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
------------	------------	------------	----------------	-----------	-------------

青年及成人班 Teen & Adult (Ages 16-54)

21AAC 30301	Tue (13/7-21/9)	20:30-21:30	11	\$1,815	\$2,145
-------------	-----------------	-------------	----	---------	---------

備註 Remarks: 報讀者必須完成中級班, 或能以捷泳及背泳各游畢 50 米
Applicants should have completed Intermediate level, or be able to swim 50m, both front and back crawl

先進蛙泳班

Master Breaststroke (Ages 55 or above)

適應深水游泳、加強捷泳及背泳技術
Orientation to deep water, develop techniques of front and back crawl

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
21AMC 30401	Wed (14/7-29/9) No class 22/9	10:00-11:00	11	\$1,155	\$1,375

水中健康舞班

Aqua Aerobics (Ages 16 or above)

加有水阻力的中、高強度帶氧運動
Medium to high intensity aerobics with water resistance



編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
21AXC 30101	Tue (13/7-28/9)	18:30-19:30	12	\$1,620	\$1,980
21AXC 30102	Thu (8/7-23/9)	18:30-19:30	12	\$1,620	\$1,980

水中健體深水訓練班

Aqua Aerobics Deep Water Training (Ages 16 or above)

本課程是著重高強度帶氧訓練，深水跑步訓練可以改善耐力，減輕關節壓力
This course emphasises high intensity aerobics, and deep water running can improve stamina with less stress to joints

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
21AXC 30103	Thu (8/7-23/9)	19:30-21:00	12	\$2,400	\$2,760

備註 Remarks: 報讀者需懂泳術或曾參加水中健康舞班
Applicants must able to swim or have previous experience of Aqua Aerobics class.

先進水中健體班

Master Aquacise (Ages 55 or above)

加有水阻力的低強度帶氧運動，輕鬆地舒展筋骨
Low intensity stretching and aerobics with water resistance

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
21AXC 30201	Tue (13/7-28/9)	10:15-11:15	12	\$1,260	\$1,500
21AXC 30202		11:30-12:30	12	\$1,260	\$1,500
21AXC 30203	Thu (8/7-23/9)	10:00-11:00	12	\$1,260	\$1,500
21AXC 30204		11:00-12:00	12	\$1,260	\$1,500

水中伸展班

Aqua-Stretching (Ages 16 or above)

幫助肌肉放鬆、改善慢性疼痛及纖維肌痛
Enhance muscle relaxation, improve chronic pain or fibromyalgia

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
21AXC 30301	Thu (8/7-23/9)	12:00-13:00	12	\$1,980	\$2,340

水中復健運動班

Aquafit (Ages 16 or above)

本課程由註冊物理治療師設計，有助放鬆肌肉、增加血液循環、鍛鍊肌力、強化心肺功能及訓練平衡力和針對不同痛症。本課程與「Aqua Dynamics Academy」協辦

This course is designed by registered physiotherapist, which can help stress relief, improve circulation, muscular strength, balance and cardio-vascular conditioning. This programme is co-organised with "Aqua Dynamics Academy"

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
21AXX 30401	Fri (9/7-24/9)	12:30-13:30	12	\$2,520	\$2,880

持續游泳課程 On-going Swimming Programmes

青少年鯊魚訓練班

Youth Shark Training Programmes (Ages 9-17)

鯊魚泳班是為完成游泳學院習泳課程而又有興趣作持續訓練的學員而設。一經接納為鯊魚班學員，可於一年內由固定的教練教授及於固定的時間上課，但學費則仍以季度形式繳交

Shark Swimming is for participants who have successfully completed our Swimming Academy's Progressive Swimming Programme, and are interested in continuing training. Participants enrol once a year, and attend the class at the same schedule and under the same instructor for the entire year. Payment will be made quarterly

鯖鯊班

Mako Shark

四式技術改良、耐力訓練

Refinement of all four competitive strokes, endurance training

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
21ASC 30101	Fri (9/7-17/9)	19:30-20:30	11	\$1,870	\$2,200
21ASC 30102	Sat (10/7-18/9)	09:30-10:30	11	\$1,870	\$2,200
21ASC 30103		11:30-12:30	11	\$1,870	\$2,200
21ASC 30104	Sun (11/7-26/9)	15:30-16:30	11	\$1,870	\$2,200
21ASC 30105	No class 15/8	16:30-17:30	11	\$1,870	\$2,200

雙髻鯊班

Hammerhead Shark

四式技術改良、轉身、耐力訓練

Refinement of all four competitive strokes, turning, endurance training

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
21ASC 30201	Fri (9/7-17/9)	19:30-20:30	11	\$1,870	\$2,200
21ASC 30202	Sat (10/7-18/9)	11:30-12:30	11	\$1,870	\$2,200
21ASC 30203	Sun (11/7-26/9) No class 15/8	16:30-17:30	11	\$1,870	\$2,200

大白鯊班

Great White Shark

起跳、轉身、耐力訓練、速度訓練

Competitive starts, turns, endurance training, speed training

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
21ASC 30301	Fri (9/7-17/9)	19:30-20:30	11	\$1,870	\$2,200
21ASC 30302	Sat (10/7-18/9)	10:30-11:30	11	\$1,870	\$2,200
21ASC 30303		11:30-12:30	11	\$1,870	\$2,200
21ASC 30304		19:30-20:30	11	\$1,870	\$2,200
21ASC 30305	Sun (11/7-26/9) No class 15/8	17:30-18:30	11	\$1,870	\$2,200

持續精英游泳課程 On-going Elite Swimming Programmes

港青泳隊訓練課程為有志參加游泳比賽之青少年提供競賽技術訓練。參加者必須完成本會游泳學院漸進習泳計劃之二星班或以上級別，及經泳術評核方可申請報讀，教練將根據泳術評核分派學員到合適之組別。本會十分重視學員於訓練之表現、出席率及參與本會舉辦之活動或代表本會參與賽事，以反映學員對港青泳隊之投入度，促進隊員及教練的聯繫和默契。所有泳隊只供本會會員參與。

Our Swimming Teams provide training to prepare youngsters for competition. Participants are required to complete our Swimming Academy's Progressive Learning System "Star Two" level or above, and pass a swimming assessment before they are eligible to apply. Participants will be assigned to the appropriate team based on the assessment. We highly value training performance and attendance, as well as the participation in activities and competitions, to nurture teamwork and commitment to the Swimming Team. Only YMCA members are eligible to join the Swimming Teams.



泳隊 C 組

Swimming Team C (Ages 6 – 10)

四式技術改良、轉身、耐力訓練

Refinement of all four competitive strokes, turning, endurance training

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	收費 Fee
------------	------------	------------	----------------	-----------

第一組 Group One

21ATC 30101	Wed (7/7-29/9)	16:30-18:00	12	\$3,700
	No class 22/9			
	Sat (3/7-25/9)	16:30-18:00	13	

第二組 Group Two

21ATC 30201	Wed (7/7-29/9)	16:30-18:00	12	\$3,700
	No class 22/9			
	Sun (4/7-26/9)	17:30-19:00	12	

泳隊 B 組

Swimming Team B (Ages 6 – 12)

四式技術改良、起跳、轉身、耐力訓練

Stroke refinement, competitive starts, turns, endurance training

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	收費 Fee
------------	------------	------------	----------------	-----------

21ATC 30301	Tue (6/7-28/9)	16:30-18:30	13	\$3,900
	Thu (8/7-30/9)			
	Sat (3/7-25/9)	17:30-19:30	13	

泳隊 A 組

Swimming Team A (Ages 8 – 17)

起跳、轉身、耐力訓練、速度訓練、參與比賽

Starts, turns, endurance training, speed training, competition participation

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	收費 Fee
------------	------------	------------	----------------	-----------

21ATC 30401	Mon (5/7-27/9)	18:15-20:00	13	\$4,200
	Wed (7/7-29/9)	18:15-20:00	12	
	No class 22/9			
	Fri (2/7-24/9)	17:30-19:30	13	
Land Training	Sat (3/7-25/9)	17:30-19:30	13	
	Sun (4/7-26/9)	16:30-18:30	12	
	No class 15/8			

先進精英游泳隊

Master Swimming Team (Ages 18 or above)

四式技術改良、耐力訓練、速度訓練、參與比賽

Stroke refinement, endurance and speed training, competition participation

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	收費 Fee
------------	------------	------------	----------------	-----------

21ATC 30501	Mon (5/7-27/9)	20:00-21:45	13	\$2,700
	Wed (7/7-29/9)			
	No class 22/9			
	Fri (2/7-24/9)	20:30-22:00	13	