

# 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

(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 through a comprehensive swimming programme that caters to the needs of different life stages, from infants to masters. We provide a safe and hygienic environment where participants develop perseverance, self-confidence, positive energy and teamwork through a comprehensive curriculum to improve themselves 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] 參與二零二三年第一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 2023 1<sup>st</sup> 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	
<b>嬰兒游泳班</b> 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 <b>學前兒童班</b> 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	<b>兒童及少年游泳班</b> 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	<b>精英訓練</b> 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 <b>成人精英訓練</b> Ages 18+ Adult Elite Training 先進精英游泳隊 Masters Elite Swim Team <b>青少年訓練</b> Ages 9-17 Youth Training 鱈鯊班 Mako Shark 雙髻鯊班 Hammerhead Shark 大白鯊班 Great White Shark	<b>青年及成人班</b> 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 <b>先進游泳 / 水健班</b> Ages 55+ Master Swim/Aquacise 先進游泳 Master Swimming 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 : \$40 (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 2023 年 3 月 6 日至 3 月 17 日 Schedule for Swimming Assessment: from 6 March to 17 March, 2023

🏊 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
- 報名程序現於網上進行，報名詳情請參考 P.2-4。  
An online enrolment platform is available, please refer to P.2-4 for more details.
- 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，學費將按比例退回至學員的電子錢包。學員若缺席補課，將不會安排退款。  
If any lesson is cancelled due to inclement weather or other special circumstances, we reserve the right to arrange a make-up class on a designated date and time. If no make-up class can be arranged, fees paid will be refunded to participant E-Wallet on pro-rate basis after the completion of the programme. No refund will be provided for absences from the make-up class.
- 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.

## 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
23SATOTA 040101	Wed (12/4-21/6)	11:45-12:15	11	\$1,815	\$2,090
23SATOTA 040102	Sat (15/4-24/6)	09:30-10:00	11	\$1,815	\$2,090
23SATOTA 040103		13:45-14:15	11	\$1,815	\$2,090
23SATOTA 040104	Sun (16/4-25/6)	09:30-10:00	11	\$1,815	\$2,090
23SATOTA 040105		15:15-15:45	11	\$1,815	\$2,090

備註 Remarks: 一位家長 / 監護人須陪同嬰兒上堂, 嬰兒必須穿著紙泳褲

One parent / guardian is required to accompany the child during the lesson, child must wear swimmer diaper

### 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
23SATOCB 040201	Wed (12/4-21/6)	11:15-11:45	11	\$1,815	\$2,090
23SATOCB 040202	Sat (15/4-24/6)	08:30-09:00	11	\$1,815	\$2,090
23SATOCB 040203		09:00-09:30	11	\$1,815	\$2,090
23SATOCB 040204		14:15-14:45	11	\$1,815	\$2,090
23SATOCB 040205	Sun (16/4-25/6)	08:30-09:00	11	\$1,815	\$2,090
23SATOCB 040206		09:00-09:30	11	\$1,815	\$2,090
23SATOCB 040207		15:45-16:15	11	\$1,815	\$2,090
23SATOCB 040208		16:15-16:45	11	\$1,815	\$2,090

備註 Remarks: 一位家長 / 監護人須陪同嬰兒上堂, 嬰兒必須穿著紙泳褲

One parent / guardian is required to accompany the child during the lesson, child must wear swimmer diaper

### 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
23SANAAT 040101	Mon (17/4-26/6) No class 1/5	16:15-17:00	10	\$2,200	\$2,550
23SANAAT 040102	Sat (15/4-24/6)	10:00-10:45	11	\$2,420	\$2,805

23SANAAT 040103	Sat (15/4-24/6)	10:45-11:30	11	\$2,420	\$2,805	
23SANAAT 040104		10:45-11:30	11	\$2,420	\$2,805	
23SANAAT 040105		11:30-12:15	11	\$2,420	\$2,805	
23SANAAT 040106		12:15-13:00	11	\$2,420	\$2,805	
23SANAAT 040107		12:15-13:00	11	\$2,420	\$2,805	
23SANAAT 040108		13:00-13:45	11	\$2,420	\$2,805	
23SANAAT 040109		14:45-15:30	11	\$2,420	\$2,805	
23SANAAT 040110		15:30-16:15	11	\$2,420	\$2,805	
23SANAAT 040111		16:15-17:00	11	\$2,420	\$2,805	
23SANAAT 040112		Sun (16/4-25/6)	10:00-10:45	11	\$2,420	\$2,805
23SANAAT 040113			11:30-12:15	11	\$2,420	\$2,805
23SANAAT 040114	12:15-13:00		11	\$2,420	\$2,805	
23SANAAT 040115	13:00-13:45		11	\$2,420	\$2,805	
23SANAAT 040116	13:45-14:30		11	\$2,420	\$2,805	
23SANAAT 040117	14:30-15:15		11	\$2,420	\$2,805	

### 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

Breath 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	
23SANABT 040201	Mon (17/4-26/6) No class 1/5	17:45-18:30	10	\$2,200	\$2,550	
23SANABT 040202	Thu (13/4-15/6)	16:15-17:00	10	\$2,200	\$2,550	
23SANABT 040203		17:00-17:45	10	\$2,200	\$2,550	
23SANABT 040204	Sat (15/4-24/6)	10:00-10:45	11	\$2,420	\$2,805	
23SANABT 040205		10:45-11:30	11	\$2,420	\$2,805	
23SANABT 040206		11:30-12:15	11	\$2,420	\$2,805	
23SANABT 040207		12:15-13:00	11	\$2,420	\$2,805	
23SANABT 040208		13:00-13:45	11	\$2,420	\$2,805	
23SANABT 040209		14:45-15:30	11	\$2,420	\$2,805	
23SANABT 040210		16:15-17:00	11	\$2,420	\$2,805	
23SANABT 040211		10:00-10:45	11	\$2,420	\$2,805	
23SANABT 040212		Sun (16/4-25/6)	10:45-11:30	11	\$2,420	\$2,805
23SANABT 040213			11:30-12:15	11	\$2,420	\$2,805
23SANABT 040214	14:30-15:15		11	\$2,420	\$2,805	

### 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
23SANACT 040301	Mon (17/4-26/6) No class 1/5	17:00-17:45	10	\$2,200	\$2,550
23SANACT 040302	Thu (13/4-15/6)	17:45-18:30	10	\$2,200	\$2,550
23SANACT 040303	Sat (15/4-24/6)	10:00-10:45	11	\$2,420	\$2,805
23SANACT 040304		11:30-12:15	11	\$2,420	\$2,805
23SANACT 040305		13:00-13:45	11	\$2,420	\$2,805
23SANACT 040306		15:30-16:15	11	\$2,420	\$2,805
23SANACT 040307	Sun (16/4-25/6)	10:45-11:30	11	\$2,420	\$2,805
23SANACT 040308		12:15-13:00	11	\$2,420	\$2,805
23SANACT 040309		13:00-13:45	11	\$2,420	\$2,805
23SANACT 040310		13:45-14:30	11	\$2,420	\$2,805

### 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 hold breath, 2-3m back kick



編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
23SANADT 040401	Sat (15/4-24/6)	10:30-11:30	11	\$2,145	\$2,530
23SANADT 040402		12:30-13:30	11	\$2,145	\$2,530
23SANADT 040403		14:30-15:30	11	\$2,145	\$2,530
23SANADT 040404	Sun (16/4-25/6)	10:30-11:30	11	\$2,145	\$2,530
23SANADT 040405		11:30-12:30	11	\$2,145	\$2,530

### 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
23SANAET 040501	Tue (11/4-20/6)	17:30-18:30	11	\$2,145	\$2,530
23SANAET 040502	Sat (15/4-24/6)	12:30-13:30	11	\$2,145	\$2,530
23SANAET 040503	Sun (16/4-25/6)	13:30-14:30	11	\$2,145	\$2,530

### 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
23SANAFT 040601	Tue (11/4-20/6)	17:30-18:30	11	\$2,145	\$2,530
23SANAFT 040602	Sat (15/4-24/6)	14:30-15:30	11	\$2,145	\$2,530
23SANAFT 040603	Sun (16/4-25/6)	11:30-12:30	11	\$2,145	\$2,530

### 兒童及少年習泳水獺班

#### Children & Youth Otter (Ages 6-15)

閉氣 10 秒、捷泳閉氣游 8 米、  
仰臥浮身 5 秒  
10 sec hold breath,  
8m front crawl hold breath,  
5 sec back float



編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
23SACHOT 040001	Mon (17/4-26/6) No class 1/5	16:15-17:15	10	\$1,950	\$2,300
23SACHOT 040002	Wed (12/4-21/6)	16:15-17:15	11	\$2,145	\$2,530
23SACHOT 040003	Thu (13/4-15/6)	16:30-17:30	10	\$1,950	\$2,300
23SACHOT 040004	Sat (15/4-24/6)	11:30-12:30	11	\$2,145	\$2,530
23SACHOT 040005		14:30-15:30	11	\$2,145	\$2,530
23SACHOT 040006		15:30-16:30	11	\$2,145	\$2,530
23SACHOT 040007	Sun (16/4-25/6)	08:30-09:30	11	\$2,145	\$2,530
23SACHOT 040008		09:30-10:30	11	\$2,145	\$2,530
23SACHOT 040009		15:30-16:30	11	\$2,145	\$2,530

## 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, 10m back kick

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
23SACHSE 040001	Tue (11/4-20/6)	16:30-17:30	11	\$2,145	\$2,530
23SACHSE 040002	Thu (13/4-15/6)	16:30-17:30	10	\$1,950	\$2,300
23SACHSE 040003	Sat (15/4-24/6)	08:30-09:30	11	\$2,145	\$2,530
23SACHSE 040004		12:30-13:30	11	\$2,145	\$2,530
23SACHSE 040005		13:30-14:30	11	\$2,145	\$2,530
23SACHSE 040006	Sun (16/4-25/6)	09:30-10:30	11	\$2,145	\$2,530
23SACHSE 040007		12:30-13:30	11	\$2,145	\$2,530
23SACHSE 040008		16:30-17:30	11	\$2,145	\$2,530

## 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
23SACHDO 040001	Mon (17/4-26/6) No class 1/5	17:15-18:15	10	\$1,950	\$2,300
23SACHDO 040002	Fri (14/4-23/6) No class 26/5	16:00-17:00	10	\$1,950	\$2,300
23SACHDO 040003	Sat (15/4-24/6)	08:30-09:30	11	\$2,145	\$2,530
23SACHDO 040004		13:30-14:30	11	\$2,145	\$2,530
23SACHDO 040005		15:30-16:30	11	\$2,145	\$2,530
23SACHDO 040006		16:30-17:30	11	\$2,145	\$2,530
23SACHDO 040007	Sun (16/4-25/6)	13:30-14:30	11	\$2,145	\$2,530
23SACHDO 040008		14:30-15:30	11	\$2,145	\$2,530
23SACHDO 040009		17:30-18:30	11	\$2,145	\$2,530

## 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
23SACHAS 040101	Thu (13/4-15/6)	17:30-18:30	10	\$1,950	\$2,300
23SACHAS 040102	Fri (14/4-23/6) No class 26/5	16:00-17:00	10	\$1,950	\$2,300
23SACHAS 040103	Sat (15/4-24/6)	09:30-10:30	11	\$2,145	\$2,530
23SACHAS 040104		13:30-14:30	11	\$2,145	\$2,530
23SACHAS 040105		16:30-17:30	11	\$2,145	\$2,530
23SACHAS 040106	Sun (16/4-25/6)	12:30-13:30	11	\$2,145	\$2,530
23SACHAS 040107		14:30-15:30	11	\$2,145	\$2,530

## 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
23SACHBS 040201	Tue (11/4-20/6)	16:30-17:30	11	\$2,145	\$2,530
23SACHBS 040202	Sat (15/4-24/6)	10:30-11:30	11	\$2,145	\$2,530
23SACHBS 040203	Sun (16/4-25/6)	12:30-13:30	11	\$2,145	\$2,530
23SACHBS 040204		15:30-16:30	11	\$2,145	\$2,530

## 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
23SACHCS 040301	Fri (14/4-23/6) No class 26/5	17:00-18:00	10	\$1,950	\$2,300
23SACHCS 040302	Sat (15/4-24/6)	11:30-12:30	11	\$2,145	\$2,530
23SACHCS 040303		12:30-13:30	11	\$2,145	\$2,530
23SACHCS 040304	Sun (16/4-25/6)	08:30-09:30	11	\$2,145	\$2,530
23SACHCS 040305		13:30-14:30	11	\$2,145	\$2,530

**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
23SACHGS 040401	Fri (14/4-23/6) No class 26/5	17:00-18:00	10	\$1,950	\$2,300
23SACHGS 040402	Sun (16/4-25/6)	11:30-12:30	11	\$2,145	\$2,530

**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
23SACHES 040501	Wed (12/4-21/6)	17:15-18:15	11	\$2,145	\$2,530
23SACHES 040502	Fri (14/4-23/6) No class 26/5	16:00-17:00	10	\$1,950	\$2,300
23SACHES 040503	Sat (15/4-24/6)	15:30-16:30	11	\$2,145	\$2,530
23SACHES 040504	Sun (16/4-25/6)	10:30-11:30	11	\$2,145	\$2,530
23SACHES 040505		14:30-15:30	11	\$2,145	\$2,530

**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
23SACHFS 040601	Thu (13/4-15/6)	17:30-18:30	10	\$1,950	\$2,300
23SACHFS 040602	Sat (15/4-24/6)	09:30-10:30	11	\$2,145	\$2,530
23SACHFS 040603		11:30-12:30	11	\$2,145	\$2,530
23SACHFS 040604	Sun (16/4-25/6)	09:30-10:30	11	\$2,145	\$2,530
23SACHFS 040605		10:30-11:30	11	\$2,145	\$2,530

**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)**

23SAADTB 040101	Tue (11/4-20/6)	19:30-20:30	11	\$2,090	\$2,475
23SAADTB 040102	Wed (12/4-21/6)	10:00-11:00	11	\$2,090	\$2,475
23SAADTB 040103	Thu (13/4-15/6)	15:00-16:00	10	\$1,900	\$2,250
23SAADTB 040104	Sun (16/4-25/6)	18:30-19:30	11	\$2,090	\$2,475

**女子班 Ladies (Ages 16-54)**

23SAADLB 040101	Tue (11/4-20/6)	20:30-21:30	11	\$2,090	\$2,475
--------------------	-----------------	-------------	----	---------	---------

**先進班 Master (Ages 55 or above)**

23SAADMB 040101	Tue (11/4-20/6)	12:15-13:15	11	\$1,320	\$1,595
23SAADMB 040102	Wed (12/4-21/6)	09:00-10:00	11	\$1,320	\$1,595
23SAADMB 040103		10:00-11:00	11	\$1,320	\$1,595

**中級班**
**Intermediate Class**

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

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)**

23SAADTI 040201	Tue (11/4-20/6)	19:30-20:30	11	\$2,090	\$2,475
--------------------	-----------------	-------------	----	---------	---------

**先進班 Master (Ages 55 or above)**

23SAADMI 040201	Wed (12/4-21/6)	09:00-10:00	11	\$1,320	\$1,595
--------------------	-----------------	-------------	----	---------	---------

 備註 Remarks: 報讀者必須完成初級班, 或能以任何兩種泳式游畢 25 米  
 Applicants should have completed Beginners level, or be able to swim 25m of any two strokes

**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)**

23SAADTA 040301	Tue (11/4-20/6)	20:30-21:30	11	\$2,090	\$2,475
--------------------	-----------------	-------------	----	---------	---------

 備註 Remarks: 報讀者必須完成中級班, 或能以任何三種泳式游畢 50 米  
 Applicants should have completed Intermediate level, or be able to swim 50m of any three strokes

## 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
23SAAQUA 040001	Tue (11/4-27/6)	18:30-19:30	12	\$1,860	\$2,280
23SAAQUA 040002	Thu (13/4-29/6) No class 22/6	18:30-19:30	11	\$1,705	\$2,090

## 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 focuses on high-intensity aerobic training and deep water running to help improve endurance and reduce joint stress.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
23SAAQDA 040001	Thu (13/4-29/6) No class 22/6	19:30-21:00	11	\$2,530	\$2,915

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
23SAAQMA 040001	Tue (11/4-27/6)	10:00-11:00	12	\$1,440	\$1,740
23SAAQMA 040002		11:15-12:15	12	\$1,440	\$1,740
23SAAQMA 040003	Thu (13/4-29/6) No class 22/6	10:00-11:00	11	\$1,320	\$1,595
23SAAQMA 040004		11:00-12:00	11	\$1,320	\$1,595

## 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
23SAAQAS 040001	Thu (13/4-29/6) No class 22/6	12:00-13:00	11	\$2,090	\$2,475

## 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

The Shark Programme is for participants who have completed our Swimming Academy's Progressive Swimming Programme and are interested in continuous training. Participants enrol once a year and attend the class on a fixed schedule with the same instructor throughout the year. Payments will be made on a quarterly basis.

#### 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
23SAOGMK 040101	Fri (14/4-23/6) No class 26/5	19:00-20:00	10	\$1,950	\$2,300
23SAOGMK 040102	Sat (15/4-24/6)	09:30-10:30	11	\$2,145	\$2,530
23SAOGMK 040103		11:30-12:30	11	\$2,145	\$2,530
23SAOGMK 040104	Sun (16/4-25/6)	15:30-16:30	11	\$2,145	\$2,530
23SAOGMK 040105		16:30-17:30	11	\$2,145	\$2,530

#### 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
23SAOGHH 040201	Fri (14/4-23/6) No class 26/5	19:00-20:00	10	\$1,950	\$2,300
23SAOGHH 040202	Sat (15/4-24/6)	11:30-12:30	11	\$2,145	\$2,530
23SAOGHH 040203	Sun (16/4-25/6)	16:30-17:30	11	\$2,145	\$2,530

#### 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
23SAOGGW 040301	Fri (14/4-23/6) No class 26/5	19:00-20:00	10	\$1,950	\$2,300
23SAOGGW 040302	Sat (15/4-24/6)	10:30-11:30	11	\$2,145	\$2,530
23SAOGGW 040303		19:00-20:00	11	\$2,145	\$2,530

## 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

23SAOGCT 040101	Wed (12/4-28/6)	16:30-18:00	12	\$3,700
	Sat (1/4-24/6) No class 8/4	16:30-18:00	12	

##### 第二組 Group Two

23SAOGCT 040201	Wed (12/4-28/6)	16:30-18:00	12	\$3,700
	Sun (2/4-25/6) No class 9/4	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
23SAOGBT 040101	Tue (4/4-27/6)	16:30-18:30	13	\$3,900
	Thu (6/4-29/6) No class 22/6	16:30-18:30	12	
	Sun (2/4-25/6) No class 9/4	16:30-18:30	12	

### 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
------------	------------	------------	----------------	-----------

23SAOGAT 040101	Mon (3/4-26/6) No class 10/4 & 1/5	18:15-20:00	11	\$4,200
	Wed (12/4-28/6)	18:15-20:00	12	
	Fri (14/4-30/6) No class 26/5	17:00-19:00	11	
	Sat (1/4-24/6) No class 8/4	17:00-19:00	12	
Land Training	Sun (2/4-25/6) No class 9/4	16:30-18:30	12	

### 先進精英游泳隊

#### Masters 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
23SAOGTM 040101	Mon (3/4-26/6) No class 10/4 & 1/5	20:00-21:45	11	\$2,700
	Wed (12/4-28/6)	20:00-21:45	12	
	Fri (14/4-30/6) No class 26/5	20:00-21:45	11	