



基礎游泳班 (2017年 5月- 6月)

泳池	日期	星期	堂數	上課時間		學費	備註
荃景圍胡忠 游泳池	1/5 ~ 26/6	—	9	16:00 ~ 17:00		\$882	N/A
				17:00 ~ 18:00			
				19:30 ~ 20:30			
	2/5 ~ 27/6	二	9	19:30 ~ 20:30		\$882	
				20:30 ~ 21:30			
	3/5 ~ 28/6	三	9	16:00 ~ 17:00		\$882	
				17:00 ~ 18:00			
				19:30 ~ 20:30			
	4/5 ~ 29/6	四	9	16:00 ~ 17:00		\$882	
				17:00 ~ 18:00			
				19:30 ~ 20:30			
	5/5 ~ 30/6	五	9	16:00 ~ 17:00		\$882	
				17:00 ~ 18:00			
				18:30 ~ 19:30			
				19:30 ~ 20:30			
	6/5 ~ 24/6	六	8	9:00 ~ 10:00	16:00 ~ 17:00	\$784	
				10:00 ~ 11:00	17:00 ~ 18:00		
				11:00 ~ 12:00	18:30 ~ 19:30		
				14:00 ~ 15:00	19:30 ~ 20:30		
				15:00 ~ 16:00	20:30 ~ 21:30		
	7/5 ~ 25/6	日	8	9:00 ~ 10:00	15:00 ~ 16:00	\$784	
				10:00 ~ 11:00	16:00 ~ 17:00		
				11:00 ~ 12:00	17:00 ~ 18:00		
				14:00 ~ 15:00			



基礎游泳班 (2017年 5月- 6月)

泳池	日期	星期	堂數	上課時間		學費	備註
城門谷游泳池	2/5 ~ 27/6	二	9	16:00 ~17:00		\$882	
				17:00 ~18:00			
				19:30 ~ 20:30			
	3/5 ~ 28/6	三	9	16:00 ~17:00@		\$882	
				17:00 ~18:00			
				19:30 ~ 20:30			
	4/5 ~ 29/6	四	9	16:00 ~17:00		\$882	
				17:00 ~18:00			
				19:30 ~ 20:30@			
	5/5 ~ 30/6	五	9	16:00 ~17:00#		\$882	
				17:00 ~18:00			
				19:30 ~ 20:30			
				20:30 ~ 21:30			
	6/5 ~ 24/6	六	8	9:00 ~ 10:00	15:00 ~ 16:00#	\$784	
				10:00 ~ 11:00	16:00 ~ 17:00		
				11:00 ~ 12:00	17:00 ~ 18:00		
				13:00 ~ 14:00	19:30 ~ 20:30		
				14:00 ~ 15:00#	20:30 ~ 21:30		
	7/5 ~ 25/6	日	8	9:00 ~ 10:00	15:00 ~ 16:00@	\$784	
				10:00 ~ 11:00@	16:00 ~ 17:00		
				11:00 ~ 12:00	17:00 ~ 18:00		
				13:00 ~ 14:00	19:30 ~ 20:30		
				14:00 ~ 15:00	20:30 ~ 21:30		

*星級教練 (130元/1堂課)

該時段只接受6名初班或以上程度的學員報名 (名額有限先到先得)

羅浩民教練 (港體泳隊游泳顧問; 雋華會荃灣泳隊負責教練; 前海藝荃灣泳隊教練; 前九龍體育會泳班級)
@ 羅嘉程教練 (港體泳班游泳顧問; 雋華會荃灣泳班統籌; 前海藝東涌泳隊教練)

過往成績

2016年小學校際游泳比賽奪得12個獎項: 當中包括荃灣區男子丙組及乙組50米自由泳第一名, 乙組100米自由泳第一名。2016/17香港業餘游泳總會第三組第三節長池游泳比賽50米自由泳及100米蝶泳第一名。2015年曾在荃灣區及葵涌區小學校際比賽共獲28項獎項。



基礎游泳班 (2017年 5月- 6月)

泳池	日期	星期	堂數	上課時間		學費	備註
青衣游泳池	1/5 ~ 26/6	—	9	16:00 ~17:00		\$882	N/A
				17:00 ~18:00			
	3/5 ~ 28/6	三	9	16:00 ~17:00		\$882	
				17:00 ~18:00			
	5/5 ~ 30/6	五	9	16:00 ~17:00		\$882	
				17:00 ~18:00			
				19:30 ~ 20:30			
				20:30 ~ 21:30			
	6/5 ~ 24/6	六	8	9:00 ~ 10:00	16:00 ~ 17:00	\$784	
				10:00 ~ 11:00	17:00 ~ 18:00		
				11:00 ~ 12:00	18:30 ~ 19:30		
				14:00 ~ 15:00	19:30 ~ 20:30		
				15:00 ~ 16:00	20:30 ~ 21:30		
				15:00 ~ 16:00	20:30 ~ 21:30		
	7/5 ~ 25/6	日	8	9:00 ~ 10:00	15:00 ~ 16:00	\$784	
				10:00 ~ 11:00	16:00 ~ 17:00		
				11:00 ~ 12:00	17:00 ~ 18:00		
				14:00 ~ 15:00			



基礎游泳班 (2017年 5月- 6月)

泳池	日期	星期	堂數	上課時間		學費	備註
天水圍游泳池	2/5 ~ 27/6	二	9	15:00~16:00	19:30~20:30	\$882	
				16:00~17:00	20:30~21:30		
				17:00~18:00			
	5/5 ~ 30/6	五	9	15:00~16:00	19:30~20:30	\$882	
				16:00~17:00	20:30~21:30		
				17:00~18:00			
	6/5 ~ 24/6	六	8	09:00~10:00	16:00~17:00	\$784	
				10:00~11:00	17:00~18:00		
				11:00~12:00	19:30~20:30		
				14:00~15:00	20:30~21:30		
				15:00~16:00			
	7/5 ~ 25/6	日	8	09:00~10:00	16:00~17:00	\$784	
				10:00~11:00	17:00~18:00		
				11:00~12:00	19:30~20:30		
				14:00~15:00	20:30~21:30		
				15:00~16:00			



基礎游泳班 (2017年 5月- 6月)

泳池	日期	星期	堂數	上課時間		學費	備註
屯門西北 游泳池	1/5 ~ 26/6	—	9	15:00~16:00	19:30~20:30	\$882	N/A
				16:00~17:00	20:30~21:30		
				17:00~18:00			
	5/5 ~ 30/6	五	9	15:00~16:00	19:30~20:30	\$882	
				16:00~17:00	20:30~21:30		
				17:00~18:00			
	6/5 ~ 24/6	六	8	09:00~10:00	16:00~17:00	\$784	
				10:00~11:00	17:00~18:00		
				11:00~12:00	19:30~20:30		
				14:00~15:00	20:30~21:30		
				15:00~16:00			
	7/5 ~ 25/6	日	8	09:00~10:00	16:00~17:00	\$784	
				10:00~11:00	17:00~18:00		
				11:00~12:00	19:30~20:30		
				14:00~15:00	20:30~21:30		
				15:00~16:00			



基礎游泳班 (2017年 5月- 6月)

泳池	日期	星期	堂數	上課時間	學費	備註
九龍公園 游泳池	1/5 ~ 26/6	—	9	15:00 ~ 16:00	\$882	N/A
				16:00 ~ 17:00		
	3/5 ~ 28/6	三	9	15:00 ~ 16:00	\$882	
				16:00 ~ 17:00		
				18:00 ~ 19:00		
	4/5 ~ 29/6	四	9	15:00 ~ 16:00	\$882	
				16:00 ~ 17:00		
				18:00 ~ 19:00		
				19:00 ~ 20:00		
				20:00 ~ 21:00		
	5/5 ~ 30/6	五	9	13:00 ~ 14:00	\$882	
				14:00 ~ 15:00		
				15:00 ~ 16:00		
				16:00 ~ 17:00		
				18:00 ~ 19:00		
				19:00 ~ 20:00		
	6/5 ~ 24/6	六	8	09:00~10:00	\$784	
				10:00~11:00		
				11:00~12:00		
				13:00~14:00		
				14:00~15:00		
	7/5 ~ 25/6	日	8	13:00 ~ 14:00	\$784	
				14:00 ~ 15:00		
				15:00 ~ 16:00		
				16:00 ~ 17:00		



基礎游泳班 (2017年 5月- 6月)

泳池	日期	星期	堂數	上課時間	學費	備註
東涌游泳池	1/5 ~ 26/6	—	9	15:45 ~ 16:45	\$882	N/A
				17:00 ~ 18:00		
	3/5 ~ 28/6	三	9	15:45 ~ 16:45	\$882	
				17:00 ~ 18:00		
	4/5 ~ 29/6	四	9	15:45 ~ 16:45	\$882	
				17:00 ~ 18:00		
	5/5 ~ 30/6	五	9	15:45 ~ 16:45	\$882	
				17:00 ~ 18:00		
				19:45 ~ 20:45		
	6/5 ~ 24/6	六	8	09:30 ~ 10:30	\$784	
				10:45 ~ 11:45		
				14:30 ~ 15:30		
				15:45 ~ 16:45		
				17:00 ~ 18:00		
	7/5 ~ 25/6	日	8	09:30 ~ 10:30	\$784	
				10:45 ~ 11:45		
				12:00 ~ 13:00		
				14:30 ~ 15:30		

**紅色部分為專線時段



基礎游泳班 (2017年 7月 - 8月)

泳池	日期	星期	堂數	上課時間			學費	備註
				(早上)	(中午)	(晚上)		
荃景圍胡忠 游泳池	3/7 ~ 28/8	一	9	09:00 ~ 10:00	14:00 ~ 15:00	19:30 ~ 20:30	\$990	星期一至五 早上時段之 泳班由7月 13日開始, 學費按堂數 比例計算
				10:00 ~ 11:00	15:00 ~ 16:00	20:30 ~ 21:30		
				11:00 ~ 12:00	16:00 ~ 17:00			
					17:00 ~ 18:00			
	4/7 ~ 29/8	二	9	09:00 ~ 10:00		19:30 ~ 20:30	\$990	
						20:30 ~ 21:30		
	5/7 ~ 30/8	三	9	09:00 ~ 10:00	14:00 ~ 15:00	19:30 ~ 20:30	\$990	
				10:00 ~ 11:00	15:00 ~ 16:00	20:30 ~ 21:30		
				11:00 ~ 12:00	16:00 ~ 17:00			
					17:00 ~ 18:00			
	6/7 ~ 31/8	四	9	09:00 ~ 10:00	14:00 ~ 15:00	19:30 ~ 20:30	\$990	
				10:00 ~ 11:00	15:00 ~ 16:00	20:30 ~ 21:30		
				11:00 ~ 12:00	16:00 ~ 17:00			
					17:00 ~ 18:00			
	7/7 ~ 25/8	五	8	09:00 ~ 10:00	14:00 ~ 15:00	18:30 ~ 19:30	\$880	
				10:00 ~ 11:00	15:00 ~ 16:00	19:30 ~ 20:30		
				11:00 ~ 12:00	16:00 ~ 17:00	20:30 ~ 21:30		
					17:00 ~ 18:00			
	1/7 ~ 26/8	六	9	09:00 ~ 10:00	14:00 ~ 15:00	18:30 ~ 19:30	\$990	
				10:00 ~ 11:00	15:00 ~ 16:00	19:30 ~ 20:30		
				11:00 ~ 12:00	16:00 ~ 17:00	20:30 ~ 21:30		
					17:00 ~ 18:00			
	2/7 ~ 27/8	日	9	09:00 ~ 10:00	14:00 ~ 15:00	19:30 ~ 20:30	\$990	
				10:00 ~ 11:00	15:00 ~ 16:00	20:30 ~ 21:30		
				11:00 ~ 12:00	16:00 ~ 17:00			
					17:00 ~ 18:00			

**紅色部分為專線時段



基礎游泳班 (2017年 7月 - 8月)

泳池	日期	星期	堂數	上課時間			學費	備註
				(早上)	(中午)	(晚上)		
城門谷游泳池	4/7 ~ 29/8	二	9	09:00 ~ 10:00	13:00 ~ 14:00	19:45 ~ 20:45	\$990	星期一至五 早上時段之 泳班由7月 13日開始, 學費按堂數 比例計算
				10:00 ~ 11:00	14:00 ~ 15:00	20:45 ~ 21:45		
				11:00 ~ 12:00	15:00 ~ 16:00			
					16:00 ~ 17:00			
					17:00 ~ 18:00			
	5/7 ~ 30/8	三	9	09:00 ~ 10:00	13:00 ~ 14:00	19:45 ~ 20:45	\$990	
				10:00 ~ 11:00	14:00 ~ 15:00	20:45 ~ 21:45		
				11:00 ~ 12:00	15:00 ~ 16:00			
					16:00 ~ 17:00			
					17:00 ~ 18:00			
	6/7 ~ 31/8	四	9	09:00 ~ 10:00	13:00 ~ 14:00	19:45 ~ 20:45	\$990	
				10:00 ~ 11:00	14:00 ~ 15:00	20:45 ~ 21:45		
				11:00 ~ 12:00	15:00 ~ 16:00			
					16:00 ~ 17:00			
					17:00 ~ 18:00			
	7/7 ~ 25/8	五	8	09:00 ~ 10:00	13:00 ~ 14:00	19:45 ~ 20:45	\$880	
				10:00 ~ 11:00	14:00 ~ 15:00	20:45 ~ 21:45		
				11:00 ~ 12:00	15:00 ~ 16:00			
					16:00 ~ 17:00			
					17:00 ~ 18:00			
	1/7 ~ 26/8	六	9	09:00 ~ 10:00	13:00 ~ 14:00	19:45 ~ 20:45	\$990	
				10:00 ~ 11:00	14:00 ~ 15:00	20:45 ~ 21:45		
				11:00 ~ 12:00	15:00 ~ 16:00			
					16:00 ~ 17:00			
					17:00 ~ 18:00			
	2/7 ~ 27/8	日	9	09:00 ~ 10:00	13:00 ~ 14:00	19:45 ~ 20:45	\$990	
				10:00 ~ 11:00	14:00 ~ 15:00	20:45 ~ 21:45		
				11:00 ~ 12:00	15:00 ~ 16:00			
					16:00 ~ 17:00			
					17:00 ~ 18:00			



基礎游泳班 (2017年 7月 - 8月)

泳池	日期	星期	堂數	上課時間			學費	備註
				(早上)	(中午)	(晚上)		
青衣游泳池	3/7 ~ 28/8	—	9	09:00 ~ 10:00	15:00 ~ 16:00		\$990	星期一至五 早上時段之 泳班由7月 13日開始, 學費按堂數 比例計算
				10:00 ~ 11:00	16:00 ~ 17:00			
				11:00 ~ 12:00	17:00 ~ 18:00			
	4/7 ~ 29/8	二	9	09:00 ~ 10:00	15:00 ~ 16:00		\$990	
				10:00 ~ 11:00	16:00 ~ 17:00			
				11:00 ~ 12:00	17:00 ~ 18:00			
	5/7 ~ 30/8	三	9	09:00 ~ 10:00	15:00 ~ 16:00	19:30 ~ 20:30	\$990	
				10:00 ~ 11:00	16:00 ~ 17:00	20:30 ~ 21:30		
				11:00 ~ 12:00	17:00 ~ 18:00			
	7/7 ~ 25/8	五	8	09:00 ~ 10:00	15:00 ~ 16:00	19:30 ~ 20:30	\$880	
				10:00 ~ 11:00	16:00 ~ 17:00	20:30 ~ 21:30		
				11:00 ~ 12:00	17:00 ~ 18:00			
	1/7 ~ 26/8	六	9	09:00 ~ 10:00	15:00 ~ 16:00	19:30 ~ 20:30	\$990	
				10:00 ~ 11:00	16:00 ~ 17:00	20:30 ~ 21:30		
				11:00 ~ 12:00	17:00 ~ 18:00			
	2/7 ~ 27/8	日	9	09:00 ~ 10:00	15:00 ~ 16:00		\$990	
				10:00 ~ 11:00	16:00 ~ 17:00			
				11:00 ~ 12:00	17:00 ~ 18:00			



基礎游泳班 (2017年 7月 - 8月)

泳池	日期	星期	堂數	上課時間			學費	備註
				(早上)	(中午)	(晚上)		
天水圍游泳池	3/7 ~ 28/8	—	9	09:00 ~ 10:00	14:00 ~ 15:00	19:30 ~ 20:30	\$990	星期一至五 早上時段之 泳班由7月 13日開始, 學費按堂數 比例計算
				10:00 ~ 11:00	15:00 ~ 16:00	20:30 ~ 21:30		
				11:00 ~ 12:00	16:00 ~ 17:00			
	4/7 ~ 29/8	二	9	09:00 ~ 10:00	14:00 ~ 15:00	19:30 ~ 20:30	\$990	
				10:00 ~ 11:00	15:00 ~ 16:00	20:30 ~ 21:30		
				11:00 ~ 12:00	16:00 ~ 17:00			
	5/7 ~ 30/8	三	9	09:00 ~ 10:00	14:00 ~ 15:00	19:30 ~ 20:30	\$990	
				10:00 ~ 11:00	15:00 ~ 16:00	20:30 ~ 21:30		
				11:00 ~ 12:00	16:00 ~ 17:00			
	6/7 ~ 31/8	四	9			19:30 ~ 20:30	\$990	
						20:30 ~ 21:30		
	7/7 ~ 25/8	五	8	09:00 ~ 10:00	14:00 ~ 15:00	19:30 ~ 20:30	\$880	
				10:00 ~ 11:00	15:00 ~ 16:00	20:30 ~ 21:30		
				11:00 ~ 12:00	16:00 ~ 17:00			
	1/7 ~ 26/8	六	9	09:00 ~ 10:00	13:00 ~ 14:00	19:30 ~ 20:30	\$990	
				10:00 ~ 11:00	14:00 ~ 15:00	20:30 ~ 21:30		
				11:00 ~ 12:00	15:00 ~ 16:00			
					16:00 ~ 17:00			
					17:00 ~ 18:00			
	2/7 ~ 27/8	日	9		15:00 ~ 16:00	19:30 ~ 20:30	\$990	
					16:00 ~ 17:00	20:30 ~ 21:30		
					17:00 ~ 18:00			



基礎游泳班 (2017年 7月 - 8月)

泳池	日期	星期	堂數	上課時間			學費	備註
				(早上)	(中午)	(晚上)		
屯門西北 游泳池	3/7 ~ 28/8	一	9	09:00 ~ 10:00	14:00 ~ 15:00	19:30 ~ 20:30	\$990	星期一至五 早上時段之 泳班由7月 13日開始, 學費按堂數 比例計算
				10:00 ~ 11:00	15:00 ~ 16:00	20:30 ~ 21:30		
				11:00 ~ 12:00	16:00 ~ 17:00			
	4/7 ~ 29/8	二	9			19:30 ~ 20:30	\$990	
						20:30 ~ 21:30		
	5/7 ~ 30/8	三	9	09:00 ~ 10:00	14:00 ~ 15:00	19:30 ~ 20:30	\$990	
				10:00 ~ 11:00	15:00 ~ 16:00	20:30 ~ 21:30		
				11:00 ~ 12:00	16:00 ~ 17:00			
	6/7 ~ 31/8	四	9	09:00 ~ 10:00	14:00 ~ 15:00	19:30 ~ 20:30	\$990	
				10:00 ~ 11:00	15:00 ~ 16:00	20:30 ~ 21:30		
				11:00 ~ 12:00	16:00 ~ 17:00			
	7/7 ~ 25/8	五	8	09:00 ~ 10:00	14:00 ~ 15:00	19:30 ~ 20:30	\$880	
				10:00 ~ 11:00	15:00 ~ 16:00	20:30 ~ 21:30		
				11:00 ~ 12:00	16:00 ~ 17:00			
	1/7 ~ 26/8	六	9	09:00 ~ 10:00	13:00 ~ 14:00	19:30 ~ 20:30	\$990	
				10:00 ~ 11:00	14:00 ~ 15:00	20:30 ~ 21:30		
				11:00 ~ 12:00	15:00 ~ 16:00			
					16:00 ~ 17:00			
	2/7 ~ 27/8	日	9		17:00 ~ 18:00		\$990	
					15:00 ~ 16:00	19:30 ~ 20:30		
					16:00 ~ 17:00	20:30 ~ 21:30		
					17:00 ~ 18:00			



基礎游泳班 (2017年 7月 - 8月)

泳池	日期	星期	堂數	上課時間			學費	備註
				(早上)	(中午)	(晚上)		
荔枝角公園 (美孚)游泳池	3/7 ~ 28/8	—	9	09:00 ~ 10:00		19:00 ~ 20:00	\$990	星期一至五 早上時段之 泳班由7月 13日開始, 學費按堂數 比例計算
				10:00 ~ 11:00		20:00 ~ 21:00		
				11:00 ~ 12:00				
	4/7 ~ 29/8	二	9	09:00 ~ 10:00	13:00 ~ 14:00	19:00 ~ 20:00	\$990	
				10:00 ~ 11:00	14:00 ~ 15:00	20:00 ~ 21:00		
				11:00 ~ 12:00	15:00 ~ 16:00			
					16:00 ~ 17:00			
					17:00 ~ 18:00			
	6/7 ~ 31/8	四	9	09:00 ~ 10:00	13:00 ~ 14:00	19:00 ~ 20:00	\$990	
				10:00 ~ 11:00	14:00 ~ 15:00	20:00 ~ 21:00		
				11:00 ~ 12:00	15:00 ~ 16:00			
					16:00 ~ 17:00			
					17:00 ~ 18:00			
	7/7 ~ 25/8	五	8	09:00 ~ 10:00	13:00 ~ 14:00	19:00 ~ 20:00	\$880	
				10:00 ~ 11:00	14:00 ~ 15:00	20:00 ~ 21:00		
				11:00 ~ 12:00	15:00 ~ 16:00			
					16:00 ~ 17:00			
					17:00 ~ 18:00			
	1/7 ~ 26/8	六	9	09:00 ~ 10:00	13:00 ~ 14:00	19:00 ~ 20:00	\$990	
				10:00 ~ 11:00	14:00 ~ 15:00	20:00 ~ 21:00		
				11:00 ~ 12:00	15:00 ~ 16:00			
					16:00 ~ 17:00			
					17:00 ~ 18:00			
	2/7 ~ 27/8	日	9	09:00 ~ 10:00	13:00 ~ 14:00	19:00 ~ 20:00	\$990	
				10:00 ~ 11:00	14:00 ~ 15:00	20:00 ~ 21:00		
				11:00 ~ 12:00	15:00 ~ 16:00			
					16:00 ~ 17:00			
					17:00 ~ 18:00			



基礎游泳班 (2017年 7月 - 8月)

泳池	日期	星期	堂數	上課時間			學費	備註
				(早上)	(中午)	(晚上)		
九龍公園 游泳池	3/7 ~ 28/8	—	9	09:00 ~ 10:00	13:00 ~ 14:00		\$990	星期一至五 早上時段之 泳班由7月 13日開始, 學費按堂數 比例計算
				10:00 ~ 11:00	14:00 ~ 15:00			
				11:00 ~ 12:00				
	4/7 ~ 29/8	二	9			18:00 ~ 19:00	\$990	
						19:00 ~ 20:00		
						20:00 ~ 21:00		
	5/7 ~ 30/8	三	9	09:00 ~ 10:00	13:00 ~ 14:00		\$990	
				10:00 ~ 11:00	14:00 ~ 15:00			
				11:00 ~ 12:00				
	6/7 ~ 31/8	四	9			18:00 ~ 19:00	\$990	
						19:00 ~ 20:00		
						20:00 ~ 21:00		
	7/7 ~ 25/8	五	8	09:00 ~ 10:00	13:00 ~ 14:00		\$880	
				10:00 ~ 11:00	14:00 ~ 15:00			
				11:00 ~ 12:00				
	1/7 ~ 26/8	六	9	09:00 ~ 10:00	13:00 ~ 14:00		\$990	
				10:00 ~ 11:00	14:00 ~ 15:00			
				11:00 ~ 12:00				
	2/7 ~ 27/8	日	9		13:00 ~ 14:00		\$990	
					14:00 ~ 15:00			
					15:00 ~ 16:00			
					16:00 ~ 17:00			