



游泳訓練班 (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		\$990	N/A
				17:00 ~ 18:00			
				19:30 ~ 20:30			
	2/5 ~ 27/6	二	9	19:30 ~ 20:30		\$990	
				20:30 ~ 21:30			
	3/5 ~ 28/6	三	9	16:00 ~ 17:00		\$990	
				17:00 ~ 18:00			
				19:30 ~ 20:30			
	4/5 ~ 29/6	四	9	16:00 ~ 17:00		\$990	
				17:00 ~ 18:00			
				19:30 ~ 20:30			
	5/5 ~ 30/6	五	9	16:00 ~ 17:00		\$990	
				17:00 ~ 18:00			
				18:30 ~ 19:30			
				19:30 ~ 20:30			
	6/5 ~ 24/6	六	8	09:00 ~ 10:00	16:00 ~ 17:00	\$880	
				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	09:00 ~ 10:00	15:00 ~ 16:00	\$880	
				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 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



游泳訓練班 (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		\$990	N/A
				17:00 ~ 18:00			
				19:30 ~ 20:30			
	3/5 ~ 28/6	三	9	16:00 ~ 17:00		\$990	
				17:00 ~ 18:00			
				19:30 ~ 20:30			
	4/5 ~ 29/6	四	9	16:00 ~ 17:00		\$990	
				17:00 ~ 18:00			
				19:30 ~ 20:30			
	5/5 ~ 30/6	五	9	16:00 ~ 17:00		\$990	
				17:00 ~ 18:00			
				19:30 ~ 20:30			
				20:30 ~ 21:30			
	6/5 ~ 24/6	六	8	09:00 ~ 10:00	15:00 ~ 16:00	\$880	
				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	09:00 ~ 10:00	14:00 ~ 15:00	\$880	
				10:00 ~ 11:00	17:00 ~ 18:00		
				11:00 ~ 12:00	19:30 ~ 20:30		



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	19:30 ~ 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	14:00 ~ 15:00	20:30 ~ 21:30		
				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	19:30 ~ 20:30	\$990	
				10:00 ~ 11:00	14:00 ~ 15:00	20:30 ~ 21:30		
				11:00 ~ 12:00	17:00 ~ 18:00			
	6/7 ~ 31/8	四	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	17:00 ~ 18:00			
	7/7 ~ 25/8	五	8	09:00 ~ 10:00	13:00 ~ 14:00	19:30 ~ 20:30	\$880	
				10:00 ~ 11:00	14:00 ~ 15:00	20:30 ~ 21:30		
				11:00 ~ 12:00	17:00 ~ 18:00			
	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	17:00 ~ 18:00			
	2/7 ~ 27/8	日	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	17:00 ~ 18:00			



游泳訓練班 (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		\$990	N/A
				17:00 ~ 18:00			
	3/5 ~ 28/6	三	9	16:00 ~ 17:00		\$990	
				17:00 ~ 18:00			
	5/5 ~ 30/6	五	9	16:00 ~ 17:00		\$990	
				17:00 ~ 18:00			
				19:30 ~ 20:30			
				20:30 ~ 21:30			
	6/5 ~ 24/6	六	8	09:00 ~ 10:00	16:00 ~ 17:00	\$880	
				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	09:00 ~ 10:00	15:00 ~ 16:00	\$880	
				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 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	一	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			



游泳訓練班 (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	1/5 ~ 26/6	—	9	19:30 ~ 20:30		\$990	N/A
				20:30 ~ 21:30			
	2/5 ~ 27/6	二	9	15:00 ~ 16:00	19:30 ~ 20:30	\$990	
				16:00 ~ 17:00	20:30 ~ 21:30		
				17:00 ~ 18:00			
	3/5 ~ 28/6	三	9	09:30 ~ 10:30	14:00 ~ 15:00	\$990	
				10:30 ~ 11:30	19:30 ~ 20:30		
				13:00 ~ 14:00	20:30 ~ 21:30		
	5/5 ~ 30/6	五	9	15:00 ~ 16:00	19:30 ~ 20:30	\$990	
				16:00 ~ 17:00	20:30 ~ 21:30		
				17:00 ~ 18:00			
	6/5 ~ 24/6	六	8	11:00 ~ 12:00	16:00 ~ 17:00	\$880	
				14:00 ~ 15:00	19:30 ~ 20:30		
				15:00 ~ 16:00	20:30 ~ 21:30		
	7/5 ~ 25/6	日	8	09:00 ~ 10:00	17:00 ~ 18:00	\$880	
				10:00 ~ 11:00	19:30 ~ 20:30		
				11:00 ~ 12:00	20:30 ~ 21:30		



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			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
						20:30 ~ 21:30		
	4/7 ~ 29/8	二	9			19:30 ~ 20:30	\$990	
						20:30 ~ 21:30		
	5/7 ~ 30/8	三	9	09:30 ~ 10:30	13:00 ~ 14:00	19:30 ~ 20:30	\$990	
				10:30 ~ 11:30	14:00 ~ 15:00	20:30 ~ 21:30		
	7/7 ~ 25/8	五	8	09:00 ~ 10:00	13:00 ~ 14:00	19:30 ~ 20:30	\$880	
				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			
	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			



游泳訓練班 (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	一	9	15:00 ~ 16:00	19:30 ~ 20:30	\$990	N/A
				16:00 ~ 17:00	20:30 ~ 21:30		
				17:00 ~ 18:00			
	2/5 ~ 27/6	二	9	09:30 ~ 10:30	14:00 ~ 15:00	\$990	
				10:30 ~ 11:30	19:30 ~ 20:30		
				13:00 ~ 14:00	20:30 ~ 21:30		
	4/5 ~ 29/6	四	9	09:30 ~ 10:30	16:00 ~ 17:00	\$990	
				10:30 ~ 11:30	19:30 ~ 20:30		
				14:00 ~ 15:00	20:30 ~ 21:30		
				15:00 ~ 16:00			
	5/5 ~ 30/6	五	9	15:00 ~ 16:00	19:30 ~ 20:30	\$990	
				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	\$880	
				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	14:00 ~ 15:00	17:00 ~ 18:00	\$880	
				15:00 ~ 16:00	19:30 ~ 20:30		
				16:00 ~ 17:00	20:30 ~ 21:30		



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	—	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	09:30 ~ 10:30	13:00 ~ 14:00	19:30 ~ 20:30	\$990	
				10:30 ~ 11:30	14:00 ~ 15:00	20:30 ~ 21:30		
	6/7 ~ 31/8	四	9	09:30 ~ 10:30	14:00 ~ 15:00	19:30 ~ 20:30	\$990	
				10:30 ~ 11:30	15:00 ~ 16:00	20:30 ~ 21:30		
					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			
					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				



游泳訓練班 (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	\$990	N/A
				16:00 ~ 17:00		
	3/5 ~28/6	三	9	15:00 ~ 16:00	\$990	
				16:00 ~ 17:00		
				18:00 ~ 19:00		
	4/5 ~ 29/6	四	9	15:00 ~ 16:00	\$990	
				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	\$990	
				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	\$880	
				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	\$880	
				14:00 ~ 15:00		
				15:00 ~ 16:00		
				16:00 ~ 17:00		



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	一	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			



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)		
沙田賽馬會 游泳池	6/7 ~ 31/8	四	9		17:00 ~ 18:00		\$990	N/A



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)		
堅尼地城 游泳池	3/7 ~ 28/8	—	9		15:50 ~ 16:50	19:20 ~ 20:20	\$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
					18:10 ~ 19:10			
	4/7 ~ 29/8	二	9		15:50 ~ 16:50	19:20 ~ 20:20	\$990	
					18:10 ~ 19:10			
	6/7 ~ 31/8	四	9		15:50 ~ 16:50	19:20 ~ 20:20	\$990	
					18:10 ~ 19:10			
	7/7 ~ 25/8	五	8		15:50 ~ 16:50	19:20 ~ 20:20	\$880	
					18:10 ~ 19:10			
	1/7 ~ 26/8	六	9	08:30 ~ 09:30	13:30 ~ 14:30		\$990	
				09:40 ~ 10:40	14:40 ~ 15:40			
				10:50 ~ 11:50	15:50 ~ 16:50			