

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					九龍會所 4/F B組 1800-2000 (2hrs) S2組 1700-1800 (1hr)	九龍會所 4/F A組 0700-0900 (2hrs) C組 1200-1400 (2hrs) S1組 1700-1800 (1hr) S3組 1800-1930 (1.5hrs) P1組 1500-1600 (1hr) P2組 1600-1700 (1hr)
九龍會所 4/F A組 0800-1000 (2hrs) B組 0800-1000 (2hrs) S1, S2組 1000-1130 (1.5hrs) S3, S4組 1130-1300 (1.5hrs)	九龍會所 4/F A組 1800-2000 (2hrs) B組 1700-1830 (1.5hrs) S4組 1830-2000 (1.5hrs)	九龍會所 4/F A組 1800-2000 (2hrs) C組 1700-1900 (2hrs) S1組 1700-1800 (1hr) P2組 1600-1700 (1hr)	九龍會所 4/F A組 1800-2000 (2hrs) C組 1700-1900 (2hrs) P1組 1600-1700 (1hr)	九龍會所 4/F A組 1800-2000 (2hrs) B組 1800-2000 (2hrs) S2組 1700-1800 (1hr)	九龍會所 4/F B組 1800-2000 (2hrs) S2組 1700-1800 (1hr)	九龍會所 4/F A組 0700-0900 (2hrs) C組 1200-1400 (2hrs) S1組 1700-1800 (1hr) S3組 1800-1930 (1.5hrs) P1組 1500-1600 (1hr) P2組 1600-1700 (1hr)
九龍會所 4/F A組 0800-1000 (2hrs) B組 0800-1000 (2hrs) S1, S2組 1000-1130 (1.5hrs) S3, S4組 1130-1300 (1.5hrs)	九龍會所 4/F A組 1800-2000 (2hrs) B組 1700-1830 (1.5hrs) S4組 1830-2000 (1.5hrs)	九龍會所 4/F A組 1800-2000 (2hrs) C組 1700-1900 (2hrs) S1組 1700-1800 (1hr) P2組 1600-1700 (1hr)	九龍會所 4/F A組 1800-2000 (2hrs) C組 1700-1900 (2hrs) P1組 1600-1700 (1hr)	九龍會所 4/F A組 1800-2000 (2hrs) B組 1800-2000 (2hrs) S2組 1700-1800 (1hr)	九龍會所 4/F B組 1800-2000 (2hrs) S2組 1700-1800 (1hr)	九龍會所 4/F A組 0700-0900 (2hrs) C組 1200-1400 (2hrs) S1組 1700-1800 (1hr) S3組 1800-1930 (1.5hrs) P1組 1500-1600 (1hr) P2組 1600-1700 (1hr)
九龍會所 4/F A組 0800-1000 (2hrs) B組 0800-1000 (2hrs) S1, S2組 1000-1130 (1.5hrs) S3, S4組 1130-1300 (1.5hrs)	九龍會所 4/F A組 1800-2000 (2hrs) B組 1700-1830 (1.5hrs) S4組 1830-2000 (1.5hrs)	九龍會所 4/F A組 1800-2000 (2hrs) C組 1700-1900 (2hrs) S1組 1700-1800 (1hr) P2組 1600-1700 (1hr)	九龍會所 4/F A組 1800-2000 (2hrs) C組 1700-1900 (2hrs) P1組 1600-1700 (1hr)	九龍會所 4/F A組 1800-2000 (2hrs) B組 1800-2000 (2hrs) S2組 1700-1800 (1hr)	九龍會所 4/F B組 1800-2000 (2hrs) S2組 1700-1800 (1hr)	九龍會所 4/F A組 0700-0900 (2hrs) C組 1200-1400 (2hrs) S1組 1700-1800 (1hr) S3組 1800-1930 (1.5hrs) P1組 1500-1600 (1hr) P2組 1600-1700 (1hr)
九龍會所 4/F A組 0800-1000 (2hrs) B組 0800-1000 (2hrs) S1, S2組 1000-1130 (1.5hrs) S3, S4組 1130-1300 (1.5hrs)	九龍會所 4/F A組 1800-2000 (2hrs) B組 1700-1830 (1.5hrs) S4組 1830-2000 (1.5hrs)	九龍會所 4/F A組 1800-2000 (2hrs) C組 1700-1900 (2hrs) S1組 1700-1800 (1hr) P2組 1600-1700 (1hr)	九龍會所 4/F A組 1800-2000 (2hrs) C組 1700-1900 (2hrs) P1組 1600-1700 (1hr)	九龍會所 4/F A組 1800-2000 (2hrs) B組 1800-2000 (2hrs) S2組 1700-1800 (1hr)	九龍會所 4/F B組 1800-2000 (2hrs) S2組 1700-1800 (1hr)	九龍會所 4/F A組 0700-0900 (2hrs) C組 1200-1400 (2hrs) S1組 1700-1800 (1hr) S3組 1800-1930 (1.5hrs) P1組 1500-1600 (1hr) P2組 1600-1700 (1hr)
九龍會所 4/F A組 0800-1000 (2hrs) B組 0800-1000 (2hrs) S1, S2組 1000-1130 (1.5hrs) S3, S4組 1130-1300 (1.5hrs)	九龍會所 4/F A組 1800-2000 (2hrs) B組 1700-1830 (1.5hrs) S4組 1830-2000 (1.5hrs)	九龍會所 4/F A組 1800-2000 (2hrs) C組 1700-1900 (2hrs) S1組 1700-1800 (1hr) P2組 1600-1700 (1hr)	九龍會所 4/F A組 1800-2000 (2hrs) C組 1700-1900 (2hrs) P1組 1600-1700 (1hr)	九龍會所 4/F A組 1800-2000 (2hrs) B組 1800-2000 (2hrs) S2組 1700-1800 (1hr)	九龍會所 4/F B組 1800-2000 (2hrs) S2組 1700-1800 (1hr)	九龍會所 4/F A組 0700-0900 (2hrs) C組 1200-1400 (2hrs) S1組 1700-1800 (1hr) S3組 1800-1930 (1.5hrs) P1組 1500-1600 (1hr) P2組 1600-1700 (1hr)

備註:
 泳員需提早十五分鐘到達場地
 泳員請假請直接聯絡負責教練或致電本會所登記 (Tel: 2783 3636)
 如需時間表, 請到<https://kln.ymca.org.hk/CYM>下載

各組負責教練:
A組: 馮雅穎教練
B組: 林千津教練
C組: 包嘉淇教練
S1組: 馮雅穎教練
S2組: 林千津教練
S3組: 蔡滄晴教練
S4組: 吳栢濂教練
P1組: 潘敬宗教練
P2組: 馮雅穎教練
泳隊Whatsapp:
6975 3573