



2024年12月訓練時間表

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
九龍會所 4/F 1 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 2 A組 1800-2000 (2hrs) B組 1700-1830 (1.5hrs) S4組 1830-2000 (1.5hrs)	九龍會所 4/F 3 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 4 A組 1800-2000 (2hrs) C組 1700-1900 (2hrs) P1組 1600-1700 (1hr)	九龍會所 4/F 5 A組 1800-2000 (2hrs) B組 1800-2000 (2hrs) S2組 1700-1800 (1hr)	九龍會所 4/F 6 B組 1800-2000 (2hrs) S2組 1700-1800 (1hr) 深水埗公園游泳池 A組 2000-2100 (1hrs)	九龍會所 4/F 7 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 8 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 9 A組 1800-2000 (2hrs) B組 1700-1830 (1.5hrs) S4組 1830-2000 (1.5hrs)	九龍會所 4/F 10 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 11 A組 1800-2000 (2hrs) C組 1700-1900 (2hrs) P1組 1600-1700 (1hr)	九龍會所 4/F 12 A組 1800-2000 (2hrs) B組 1800-2000 (2hrs) S2組 1700-1800 (1hr)	九龍會所 4/F 13 B組 1800-2000 (2hrs) S2組 1700-1800 (1hr)	九龍會所 4/F 14 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 15 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 16 A組 1800-2000 (2hrs) B組 1700-1830 (1.5hrs) S4組 1830-2000 (1.5hrs)	九龍會所 4/F 17 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 18 A組 1800-2000 (2hrs) C組 1700-1900 (2hrs) P1組 1600-1700 (1hr)	九龍會所 4/F 19 A組 1800-2000 (2hrs) B組 1800-2000 (2hrs) S2組 1700-1800 (1hr)	九龍會所 4/F 20 B組 1800-2000 (2hrs) S2組 1700-1800 (1hr) 深水埗公園游泳池 A組 2000-2100 (1hrs)	九龍會所 4/F 21 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 22 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 23 A組 1800-2000 (2hrs) B組 1700-1830 (1.5hrs) S4組 1830-2000 (1.5hrs)	九龍會所 4/F 24 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 聖誕節 25 A組 1800-2000 (2hrs) C組 1700-1900 (2hrs) P1組 1600-1700 (1hr)	九龍會所 4/F 26 A組 1800-2000 (2hrs) B組 1800-2000 (2hrs) S2組 1700-1800 (1hr)	九龍會所 4/F 27 B組 1800-2000 (2hrs) S2組 1700-1800 (1hr) 深水埗公園游泳池 A組 2000-2100 (1hrs)	九龍會所 4/F 28 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 29 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 30 A組 1800-2000 (2hrs) B組 1700-1830 (1.5hrs) S4組 1830-2000 (1.5hrs)	九龍會所 4/F 31 A組 1800-2000 (2hrs) C組 1700-1900 (2hrs) S1組 1700-1800 (1hr) P2組 1600-1700 (1hr)				

<p>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</p>	<p>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</p>	<p>S1組: 馮雅穎教練 S2組: 林千津教練 S3組: 蔡滄晴教練</p>	<p>S4組: 吳栢濂教練 P1組: 潘敬宗教練 P2組: 馮雅穎教練</p>	<p>泳隊Whatsapp: 6975 3573</p>
--	---	--	--	---