

| Sun | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | | 九龍會所 4/F 1 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 2 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 3 A組 1800-2000 (2hrs) B組 1700-1830 (1.5hrs) S4組 1830-2000 (1.5hrs) | 九龍會所 4/F 4 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 5 A組 1800-2000 (2hrs) C組 1700-1900 (2hrs) P1組 1600-1700 (1hr) | 九龍會所 4/F 6 A組 1800-2000 (2hrs) B組 1800-2000 (2hrs) S2組 1700-1800 (1hr) | 九龍會所 4/F 7 B組 1800-2000 (2hrs) S2組 1700-1800 (1hr) | 九龍會所 4/F 8 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 9 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 端午節 10 A組 1800-2000 (2hrs) B組 1700-1830 (1.5hrs) S4組 1830-2000 (1.5hrs) | 九龍會所 4/F 11 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 12 A組 1800-2000 (2hrs) C組 1700-1900 (2hrs) P1組 1600-1700 (1hr) | 九龍會所 4/F 13 A組 1800-2000 (2hrs) B組 1800-2000 (2hrs) S2組 1700-1800 (1hr) | 九龍會所 4/F 14 B組 1800-2000 (2hrs) S2組 1700-1800 (1hr) | 九龍會所 4/F 15 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 16 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 17 A組 1800-2000 (2hrs) B組 1700-1830 (1.5hrs) S4組 1830-2000 (1.5hrs) | 九龍會所 4/F 18 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 19 A組 1800-2000 (2hrs) C組 1700-1900 (2hrs) P1組 1600-1700 (1hr) | 九龍會所 4/F 20 A組 1800-2000 (2hrs) B組 1800-2000 (2hrs) S2組 1700-1800 (1hr) | 九龍會所 4/F 21 B組 1800-2000 (2hrs) S2組 1700-1800 (1hr) | 九龍會所 4/F 22 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 23 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 24 A組 1800-2000 (2hrs) B組 1700-1830 (1.5hrs) S4組 1830-2000 (1.5hrs) | 九龍會所 4/F 25 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 26 A組 1800-2000 (2hrs) C組 1700-1900 (2hrs) P1組 1600-1700 (1hr) | 九龍會所 4/F 27 A組 1800-2000 (2hrs) B組 1800-2000 (2hrs) S2組 1700-1800 (1hr) | 九龍會所 4/F 28 B組 1800-2000 (2hrs) S2組 1700-1800 (1hr) | 九龍會所 4/F 29 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 30 A組 0800-1000 (2hrs) B組 0800-1000 (2hrs) S1, S2組 1000-1130 (1.5hrs) S3, S4組 1130-1300 (1.5hrs) | | | | | | |

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 **S1組:** 馮雅穎教練 **S5組:** 吳栢濂教練
B組: 林千津教練 **S2組:** 林千津教練 **P1組:** 潘敬宗教練
C組: 包嘉淇教練 **S3組:** 蔡滄晴教練 **P2組:** 馮雅穎教練
 泳隊Whatsapp: 6975 3573