



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	
九龍會所 4/F A,B,C組 0800-1000 (2hrs) D組1000-1200 (2hrs) S1組1000-1130 (1.5hrs) S2組1000-1100 (1hr) S4組1100-1200 (1hr) S5組1130-1300 (1.5hrs) S3組1200-1300 (1hrs)	1 九龍會所 4/F A,B組 1700-1900 (2hrs) S5組1900-2000 (1hr)	2 九龍會所 4/F A,B組 1700-1900 (2hrs) D組1800-1930 (1.5hrs) C組1930-2100 (1.5hrs)	3 九龍會所 4/F A,B組 1700-1900 (2hrs)	4 九龍會所 4/F A,B組 1700-1900 (2hrs)	5 九龍會所 4/F A,B組 1700-1900 (2hrs) D組1800-1930 (1.5hrs) C組1930-2100 (1.5hrs)	6 九龍會所 4/F A,B組 1700-1900 (2hrs) S4組1530-1700 / 1700-1830 (1.5hrs)* S2組1830-2000 (1.5hrs)*	7 九龍會所 4/F C組 1430-1630 (2hrs) S3組1630-1800 (1.5hr) S1組1800-1900 (1hr)
九龍會所 4/F A,B,C組 0800-1000 (2hrs) D組1000-1200 (2hrs) S1組1000-1130 (1.5hrs) S2組1000-1100 (1hr) S4組1100-1200 (1hr) S5組1130-1300 (1.5hrs) S3組1200-1300 (1hrs)	8 九龍會所 4/F A,B組 1700-1900 (2hrs) S5組1900-2000 (1hr)	9 九龍會所 4/F A,B組 1700-1900 (2hrs) D組1800-1930 (1.5hrs) C組1930-2100 (1.5hrs)	10 九龍會所 4/F A,B組 1700-1900 (2hrs)	11 九龍會所 4/F A,B組 1700-1900 (2hrs) D組1800-1930 (1.5hrs) C組1930-2100 (1.5hrs)	12 九龍會所 4/F A,B組 1700-1900 (2hrs) D組1800-1930 (1.5hrs) C組1930-2100 (1.5hrs)	13 九龍會所 4/F A,B組 1700-1900 (2hrs) S4組1530-1700 / 1700-1830 (1.5hrs)* S2組1830-2000 (1.5hrs)*	14 九龍會所 4/F C組 1430-1630 (2hrs) S3組1630-1800 (1.5hr) S1組1800-1900 (1hr)
九龍會所 4/F A,B,C組 0800-1000 (2hrs) D組1000-1200 (2hrs) S1組1000-1130 (1.5hrs) S2組1000-1100 (1hr) S4組1100-1200 (1hr) S5組1130-1300 (1.5hrs) S3組1200-1300 (1hrs)	15 九龍會所 4/F A,B組 1700-1900 (2hrs) S5組1900-2000 (1hr)	16 九龍會所 4/F A,B組 1700-1900 (2hrs) D組1800-1930 (1.5hrs) C組1930-2100 (1.5hrs)	17 九龍會所 4/F A,B組 1700-1900 (2hrs)	18 九龍會所 4/F A,B組 1700-1900 (2hrs)	19 九龍會所 4/F A,B組 1700-1900 (2hrs) D組1800-1930 (1.5hrs) C組1930-2100 (1.5hrs)	20 九龍會所 4/F A,B組 1700-1900 (2hrs) S4組1530-1700 / 1700-1830 (1.5hrs)* S2組1830-2000 (1.5hrs)*	21 九龍會所 4/F C組 1430-1630 (2hrs) S3組1630-1800 (1.5hr) S1組1800-1900 (1hr) HKASA 第一組短池分齡賽第三節 (Day 1) 維多利亞公園游泳池
九龍會所 4/F A,B,C組 0800-1000 (2hrs) D組1000-1200 (2hrs) S1組1000-1130 (1.5hrs) S2組1000-1100 (1hr) S4組1100-1200 (1hr) S5組1130-1300 (1.5hrs) S3組1200-1300 (1hrs) HKASA 第一組短池分齡賽第三節 (Day 1) 維多利亞公園游泳池	22 九龍會所 4/F A,B組 1700-1900 (2hrs) S5組1900-2000 (1hr)	23 九龍會所 4/F A,B組 1700-1900 (2hrs) D組1800-1930 (1.5hrs) C組1930-2100 (1.5hrs)	24 九龍會所 4/F A,B組 1700-1900 (2hrs)	25 九龍會所 4/F A,B組 1700-1900 (2hrs) D組1800-1930 (1.5hrs) C組1930-2100 (1.5hrs)	26 九龍會所 4/F A,B組 1700-1900 (2hrs) D組1800-1930 (1.5hrs) C組1930-2100 (1.5hrs)	27 九龍會所 4/F A,B組 1700-1900 (2hrs) S4組1530-1700 / 1700-1830 (1.5hrs)* S2組1830-2000 (1.5hrs)*	28 九龍會所 4/F C組 1430-1630 (2hrs) S3組1630-1800 (1.5hr) S1組1800-1900 (1hr)
九龍會所 4/F A,B,C組 0800-1000 (2hrs) D組1000-1200 (2hrs) S1組1000-1130 (1.5hrs) S2組1000-1100 (1hr) S4組1100-1200 (1hr) S5組1130-1300 (1.5hrs) S3組1200-1300 (1hrs)	29 九龍會所 4/F A,B組 1700-1900 (2hrs) S5組1900-2000 (1hr)	30					

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kln.ymca.org.hk/whiteshark下載

各組負責教練：
 周新天教練：A及B組 (Tel: 9486 9659)
 廖啟志教練：S1組 (Tel: 9507 7687)
 吳栢濂教練：S5組 (Tel: 6081 8354)

李泳壕教練：C,D及S3組 (Tel: 9630 5646)
 馮雅穎教練：S2及S4組 (Tel: 6161 1320)