

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				九龍會所 4/F A,B組 1700-1900 (2hrs) D組1800-1930 (1.5hrs) C組1930-2100 (1.5hrs)	國慶日 1 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)*	中秋節翌日 2 九龍會所 4/F A,B組 1700-1900 (2hrs) S3 組1630-1800 (1.5hr) E 組1700-1830 (1.5hrs) S1 組1800-1900 (1hr)
九龍會所 4/F A,B,C 組 0800-1000 (2hrs) E 組0930-1200(2.5hrs) 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)	九龍會所 4/F A,B組 1700-1900 (2hrs) S5組1900-2000 (1hr)	九龍會所 4/F A,B組 1700-1900 (2hrs) D組1800-1930 (1.5hrs) C組1930-2100 (1.5hrs)	九龍會所 4/F A,B組 1700-1900 (2hrs) E組1900-2100 (2hrs)	九龍會所 4/F A,B組 1700-1900 (2hrs) D組1800-1930 (1.5hrs) C組1930-2100 (1.5hrs)	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)*	九龍會所 4/F C 組 1430-1630 (2hrs) S3 組1630-1800 (1.5hr) E 組1700-1830 (1.5hrs) S1 組1800-1900 (1hr)
九龍會所 4/F A,B,C 組 0800-1000 (2hrs) E 組0930-1200(2.5hrs) 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)	九龍會所 4/F A,B組 1700-1900 (2hrs) S5組1900-2000 (1hr)	九龍會所 4/F A,B組 1700-1900 (2hrs) D組1800-1930 (1.5hrs) C組1930-2100 (1.5hrs)	九龍會所 4/F A,B組 1700-1900 (2hrs) E組1900-2100 (2hrs)	九龍會所 4/F A,B組 1700-1900 (2hrs) D組1800-1930 (1.5hrs) C組1930-2100 (1.5hrs)	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)*	九龍會所 4/F C 組 1430-1630 (2hrs) S3 組1630-1800 (1.5hr) E 組1700-1830 (1.5hrs) S1 組1800-1900 (1hr)
九龍會所 4/F A,B,C 組 0800-1000 (2hrs) E 組0930-1200(2.5hrs) 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)	九龍會所 4/F A,B組 1700-1900 (2hrs) S5組1900-2000 (1hr)	九龍會所 4/F A,B組 1700-1900 (2hrs) D組1800-1930 (1.5hrs) C組1930-2100 (1.5hrs)	九龍會所 4/F A,B組 1700-1900 (2hrs) E組1900-2100 (2hrs)	九龍會所 4/F A,B組 1700-1900 (2hrs) D組1800-1930 (1.5hrs) C組1930-2100 (1.5hrs)	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)*	九龍會所 4/F C 組 1430-1630 (2hrs) S3 組1630-1800 (1.5hr) E 組1700-1830 (1.5hrs) S1 組1800-1900 (1hr)
九龍會所 4/F A,B,C 組 0800-1000 (2hrs) E 組0930-1200(2.5hrs) 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)	九龍會所 4/F A,B組 1700-1900 (2hrs) S5組1900-2000 (1hr)	九龍會所 4/F A,B組 1700-1900 (2hrs) D組1800-1930 (1.5hrs) C組1930-2100 (1.5hrs)	九龍會所 4/F A,B組 1700-1900 (2hrs) E組1900-2100 (2hrs)	九龍會所 4/F A,B組 1700-1900 (2hrs) D組1800-1930 (1.5hrs) C組1930-2100 (1.5hrs)	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)*	九龍會所 4/F C 組 1430-1630 (2hrs) S3 組1630-1800 (1.5hr) E 組1700-1830 (1.5hrs) S1 組1800-1900 (1hr)
九龍會所 4/F A,B,C 組 0800-1000 (2hrs) E 組0930-1200(2.5hrs) 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)	九龍會所 4/F A,B組 1700-1900 (2hrs) S5組1900-2000 (1hr)	九龍會所 4/F A,B組 1700-1900 (2hrs) D組1800-1930 (1.5hrs) C組1930-2100 (1.5hrs)	九龍會所 4/F A,B組 1700-1900 (2hrs) E組1900-2100 (2hrs)	九龍會所 4/F A,B組 1700-1900 (2hrs) D組1800-1930 (1.5hrs) C組1930-2100 (1.5hrs)	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)*	九龍會所 4/F C 組 1430-1630 (2hrs) S3 組1630-1800 (1.5hr) E 組1700-1830 (1.5hrs) S1 組1800-1900 (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)