



2024年4月 訓練時間表

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

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