

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						九龍會所 4/F 1 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, 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) <b>荔枝角公園游泳池</b> <b>A組 2000-2100 (1hr)</b>	九龍會所 4/F 8 C組 1200-1400 (2hrs) P1組 1500-1600 (1hr) P2組 1600-1700 (1hr) <b>荔枝角公園游泳池</b> <b>S1組及S2組 (1130-1300) (1.5hrs)</b> 1130-1200 (體能) 1200-1300 (游泳) - 主池 (2) <b>S3組及S4組 (1730-1900) (1.5hrs)</b> 1730-1800 (體能) 1800-1900 (游泳) - 主池 (1)
九龍會所 9 2024-2025年青年會泳隊短池賽-第二回合 <b>所有泳隊訓練暫停一天</b>	<b>荔枝角公園游泳池</b> A組 1830-2000 (1.5hrs) 1830-1900 (體能) 1900-2000 (游泳) - 主池 (1) B組 1730-1900 (1.5hrs) 1730-1800 (體能) 1800-1900 (游泳) - 室內池 (1)	九龍公園游泳池 11 A組 1730-1900 (1.5hrs) 1730-1800 (體能) 1800-1900 (游泳) - 主池 (1) <b>九龍會所 2/F Studio</b> C組 1700-1830 (體能) (1.5hrs)	<b>荔枝角公園游泳池</b> A組及C組 1730-1900 (1.5hrs) 1730-1800 (體能) 1800-1900 (游泳) 主池 (A組 - 1) 室內池 (C組 - 1) <b>九龍會所 3/F 活動室</b> P1,P2組 1600-1700 (體能) (1hr)	九龍會所 3/F 活動室 13 A組 1800-2000(體能) (2hrs) <b>九龍公園游泳池</b> B組 1730-1900 (1.5hrs) 1730-1800 (體能) 1800-1900 (游泳) - 主池 (1)	<b>荔枝角公園游泳池</b> A組 1730-1900 (1.5hrs) 1730-1800 (體能) 1800-1900 (游泳) - 主池 (1) <b>九龍會所 2/F Studio</b> B組 1800-2000(體能) (2hrs)	<b>荔枝角公園游泳池</b> C組,S1,S2,P1,P2組(1130-1300)(1.5hrs) 1130-1200 (體能) 1200-1300 (游泳) - 主池 (2) 室內池 (P組 1) <b>S3,S4組 (1730-1900) (1.5hrs)</b> 1730-1800 (體能) 1800-1900 (游泳) - 主池 (1)
<b>荔枝角公園游泳池</b> S1, S2, S3, S4組 1130-1300 (1.5hrs) 1130-1200 (體能) 1200-1300 (游泳) - 主池 (2)	<b>荔枝角公園游泳池</b> A組 1830-2000 (1.5hrs) 1830-1900 (體能) 1900-2000 (游泳) - 主池 (1) B組 1730-1900 (1.5hrs) 1730-1800 (體能) 1800-1900 (游泳) - 室內池 (1)	九龍公園游泳池 18 A組 1730-1900 (1.5hrs) 1730-1800 (體能) 1800-1900 (游泳) - 主池 (1) <b>九龍會所 2/F Studio</b> C組 1700-1830 (體能) (1.5hrs)	<b>荔枝角公園游泳池</b> A組及C組 1730-1900 (1.5hrs) 1730-1800 (體能) 1800-1900 (游泳) 主池 (A組 - 1) 室內池 (C組 - 1) <b>九龍會所 3/F 活動室</b> P1,P2組 1600-1700 (體能) (1hr)	九龍會所 3/F 活動室 20 A組 1800-2000(體能) (2hrs) <b>九龍公園游泳池</b> B組 1730-1900 (1.5hrs) 1730-1800 (體能) 1800-1900 (游泳) - 主池 (1)	<b>荔枝角公園游泳池</b> A組 1730-1900 (1.5hrs) 1730-1800 (體能) 1800-1900 (游泳) - 主池 (1) <b>九龍會所 2/F Studio</b> B組 1800-2000(體能) (2hrs)	<b>荔枝角公園游泳池</b> C組,S1,S2,P1,P2組(1130-1300)(1.5hrs) 1130-1200 (體能) 1200-1300 (游泳) - 主池 (2) 室內池 (P組 1) <b>S3,S4組 (1730-1900) (1.5hrs)</b> 1730-1800 (體能) 1800-1900 (游泳) - 主池 (1)
<b>荔枝角公園游泳池</b> S1, S2, S3, S4組 1130-1300 (1.5hrs) 1130-1200 (體能) 1200-1300 (游泳) - 主池 (2)	<b>荔枝角公園游泳池</b> A組 1830-2000 (1.5hrs) 1830-1900 (體能) 1900-2000 (游泳) - 主池 (1) B組 1730-1900 (1.5hrs) 1730-1800 (體能) 1800-1900 (游泳) - 室內池 (1)	九龍公園游泳池 25 A組 1730-1900 (1.5hrs) 1730-1800 (體能) 1800-1900 (游泳) - 主池 (1) <b>九龍會所 2/F Studio</b> C組 1700-1830 (體能) (1.5hrs)	<b>荔枝角公園游泳池</b> A組及C組 1730-1900 (1.5hrs) 1730-1800 (體能) 1800-1900 (游泳) 主池 (A組 - 1) 室內池 (C組 - 1) <b>九龍會所 3/F 活動室</b> P1,P2組 1600-1700 (體能) (1hr)	九龍會所 3/F 活動室 27 A組 1800-2000(體能) (2hrs) <b>九龍公園游泳池</b> B組 1730-1900 (1.5hrs) 1730-1800 (體能) 1800-1900 (游泳) - 主池 (1)	<b>荔枝角公園游泳池</b> A組 1730-1900 (1.5hrs) 1730-1800 (體能) 1800-1900 (游泳) - 主池 (1) <b>九龍會所 2/F Studio</b> B組 1800-2000(體能) (2hrs)	九龍會所 4/F 29 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, 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 31 A組 1800-2000 (2hrs) B組 1700-1830 (1.5hrs) S4組 1830-2000 (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  
B組: 林千津教練  
C組: 包嘉淇教練

S1組: 馮雅穎教練  
S2組: 潘敬宗教練  
S3組: 蔡滄晴教練

S4組: 吳栢濂教練  
P1組: 潘敬宗教練  
P2組: 馮雅穎教練

泳隊Whatsapp:  
6975 3573