

# 2025年4月 訓練時間表

| Sun                                                                                                              | Mon                                                                                     | Tue                                                                                                       | Wed                                                                                | Thu                                                                                | Fri                                                          | Sat                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                  |                                                                                         | 九龍會所 4/F<br>A組 1800-2000 (2hrs)<br>C組1700-1900 (2hrs)<br>S1組 1700-1800 (1hr)<br>P2組 1600-1700 (1hr)       | 1<br>九龍會所 4/F<br>A組 1800-2000 (2hrs)<br>C組1700-1900 (2hrs)<br>P1組 1600-1700 (1hr)  | 2<br>九龍會所 4/F<br>A組 1800-2000 (2hrs)<br>B組1800-2000 (2hrs)<br>S2組 1700-1800 (1hr)  | 3<br>九龍會所 4/F<br>B組 1800-2000 (2hrs)<br>S2組 1700-1800 (1hr)  | 4<br>九龍會所 4/F<br>A組 0700-0900 (2hrs)<br>C組 1200-1400 (2hrs)<br>S1組 1700-1800 (1hr)<br>S3組 1800-1930 (1.5hrs)<br>P1組 1500-1600 (1hr)<br>P2組 1600-1700 (1hr)  |
| 九龍會所 4/F<br>A組 0800-1000 (2hrs)<br>B組 0800-1000 (2hrs)<br>S1, S2組1000-1130 (1.5hrs)<br>S3, S4組1130-1300 (1.5hrs) | 6<br>九龍會所 4/F<br>A組 1800-2000 (2hrs)<br>B組1700-1830 (1.5hrs)<br>S4組 1830-2000 (1.5hrs)  | 7<br>九龍會所 4/F<br>A組 1800-2000 (2hrs)<br>C組1700-1900 (2hrs)<br>S1組 1700-1800 (1hr)<br>P2組 1600-1700 (1hr)  | 8<br>九龍會所 4/F<br>A組 1800-2000 (2hrs)<br>C組1700-1900 (2hrs)<br>P1組 1600-1700 (1hr)  | 9<br>九龍會所 4/F<br>A組 1800-2000 (2hrs)<br>B組1800-2000 (2hrs)<br>S2組 1700-1800 (1hr)  | 10<br>九龍會所 4/F<br>B組 1800-2000 (2hrs)<br>S2組 1700-1800 (1hr) | 11<br>九龍會所 4/F<br>A組 0700-0900 (2hrs)<br>C組 1200-1400 (2hrs)<br>S1組 1700-1800 (1hr)<br>S3組 1800-1930 (1.5hrs)<br>P1組 1500-1600 (1hr)<br>P2組 1600-1700 (1hr) |
| 九龍會所 4/F<br>A組 0800-1000 (2hrs)<br>B組 0800-1000 (2hrs)<br>S1, S2組1000-1130 (1.5hrs)<br>S3, S4組1130-1300 (1.5hrs) | 13<br>九龍會所 4/F<br>A組 1800-2000 (2hrs)<br>B組1700-1830 (1.5hrs)<br>S4組 1830-2000 (1.5hrs) | 14<br>九龍會所 4/F<br>A組 1800-2000 (2hrs)<br>C組1700-1900 (2hrs)<br>S1組 1700-1800 (1hr)<br>P2組 1600-1700 (1hr) | 15<br>九龍會所 4/F<br>A組 1800-2000 (2hrs)<br>C組1700-1900 (2hrs)<br>P1組 1600-1700 (1hr) | 16<br>九龍會所 4/F<br>A組 1800-2000 (2hrs)<br>B組1800-2000 (2hrs)<br>S2組 1700-1800 (1hr) | 17<br>九龍會所 4/F<br>B組 1800-2000 (2hrs)<br>S2組 1700-1800 (1hr) | 18<br>九龍會所 4/F<br>A組 0700-0900 (2hrs)<br>C組 1200-1400 (2hrs)<br>S1組 1700-1800 (1hr)<br>S3組 1800-1930 (1.5hrs)<br>P1組 1500-1600 (1hr)<br>P2組 1600-1700 (1hr) |
| 九龍會所 4/F<br>A組 0800-1000 (2hrs)<br>B組 0800-1000 (2hrs)<br>S1, S2組1000-1130 (1.5hrs)<br>S3, S4組1130-1300 (1.5hrs) | 20<br>九龍會所 4/F<br>A組 1800-2000 (2hrs)<br>B組1700-1830 (1.5hrs)<br>S4組 1830-2000 (1.5hrs) | 21<br>九龍會所 4/F<br>A組 1800-2000 (2hrs)<br>C組1700-1900 (2hrs)<br>S1組 1700-1800 (1hr)<br>P2組 1600-1700 (1hr) | 22<br>九龍會所 4/F<br>A組 1800-2000 (2hrs)<br>C組1700-1900 (2hrs)<br>P1組 1600-1700 (1hr) | 23<br>九龍會所 4/F<br>A組 1800-2000 (2hrs)<br>B組1800-2000 (2hrs)<br>S2組 1700-1800 (1hr) | 24<br>九龍會所 4/F<br>B組 1800-2000 (2hrs)<br>S2組 1700-1800 (1hr) | 25<br>九龍會所 4/F<br>A組 0700-0900 (2hrs)<br>C組 1200-1400 (2hrs)<br>S1組 1700-1800 (1hr)<br>S3組 1800-1930 (1.5hrs)<br>P1組 1500-1600 (1hr)<br>P2組 1600-1700 (1hr) |
| 九龍會所 4/F<br>A組 0800-1000 (2hrs)<br>B組 0800-1000 (2hrs)<br>S1, S2組1000-1130 (1.5hrs)<br>S3, S4組1130-1300 (1.5hrs) | 27<br>九龍會所 4/F<br>A組 1800-2000 (2hrs)<br>B組1700-1830 (1.5hrs)<br>S4組 1830-2000 (1.5hrs) | 28<br>九龍會所 4/F<br>A組 1800-2000 (2hrs)<br>C組1700-1900 (2hrs)<br>S1組 1700-1800 (1hr)<br>P2組 1600-1700 (1hr) | 29<br>九龍會所 4/F<br>A組 1800-2000 (2hrs)<br>C組1700-1900 (2hrs)<br>P1組 1600-1700 (1hr) | 30                                                                                 |                                                              |                                                                                                                                                             |

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

**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：蔡浹晴教練

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**