



2026 年 4 月至 5 月

一條龍游泳班 Through-Train Program

課程特色

- ※ 一條龍游泳班是根據本會幼兒及兒童少年游泳獎勵計劃之內容，以複式教學形式進行，分為初、中、高、深四個級別，按學員個別程度對照游泳獎勵計劃之內容分配班別。
- ※ 一條龍游泳班由持有本會游泳教練證書之教練任教
- ※ 一條龍泳班學員可享有下期優先報名優惠，在指定日期 31/1-1/3 內報名，學員可以在相同時間參與下期一條龍泳班。

Course Features

- ※ Through Train Program is double class setting based on the course content of Pre-School, Youth & Teen swimming course. This program is divided into four levels including Elementary, Intermediate, Higher and Advanced in which students will be arranged into different classes according to individual swimming abilities.
- ※ Through Train Program coaches have hold YMCA swimming instructor certificate
- ※ 31/1-1/3: Through Train Program Students can have priority to enroll the next session Through Train Program. Students can remain the same class lesson if enrollment is made on time.

4-5月 一條龍課程資料 Through-Train Program Details:

堂數 Sessions: 8 費用 Fee: \$1,320 地點 Venue: 4/F
 餘額 Quota: 留意報名日當日資料 Please refer to the information on enrollment day

星期六 Saturday-日期 Date: 28/3/2026-16/5/2026

班別 Course 編號 Code	幼兒班(幼初、初高) 初班(初一、二) Pre-School (Elementary & Advanced) Elementary Level (I,II)	初班(初三) Elementary Level(III)	中班(中一、二、三) Intermediate Level (I,II,III) 高班(高一、二、三) Higher Level (I,II,III) 深班(深一、二、三) Advanced Level (I,II,III)
4904.19D.26001	1000-1050	1000-1055	1000-1100
4904.19D.26002	1100-1150	1100-1155	1100-1200
4904.19D.26003	1200-1250	1200-1255	1200-1300
4904.19D.26004	1300-1350	1300-1355	1300-1400

星期日 Sunday-日期 Date:29/3/2026-17/5/2026

班別 Course 編號 Code	幼兒班(幼初、初高) 初班(初一、二) Pre-School (Elementary & Advanced) Elementary Level (I,II)	初班(初三) Elementary Level(III)	中班(中一、二、三) Intermediate Level (I,II,III) 高班(高一、二、三) Higher Level (I,II,III) 深班(深一、二、三) Advanced Level (I,II,III)
4904.19D.26005	1400-1450	1400-1455	1400-1500
4904.19D.26006	1500-1550	1500-1555	1500-1600
4904.19D.26007	1600-1650	1600-1655	1600-1700
4904.19D.26008	1700-1750	1700-1755	1700-1800

備註： 香港中華基督教青年會之游泳教練均持本會游泳教練證書或持政府認可的中國香港游泳總會或香港游泳教練會或香港游泳教師總會發出之游泳教練證書

Remarks: All Chinese YMCA of Hong Kong Swimming Coaches have hold YMCA Swimming Instructor Certificate or Government recognized HKGSA Swimming Teachers Certificate or Hong Kong Swimming Coaches Association Certificates or HKSTA Swimming Teacher Certificate.

6月 一條龍課程資料 Through-Train Program Details:

堂數 Sessions: 4 費用 Fee: \$660 地點 Venue: 4/F

餘額 Quota: 留意報名日當日資料 Please refer to the information on enrollment day

***課程不設考核、升班及證書 No assessment test/advancement/certification upon completion**

星期六 Saturday-日期 Date: 24/5/2026-14/6/2026

編號 Code	班別 Course	幼兒班(幼初、初高) 初班(初一、二) Pre-School (Elementary & Advanced) Elementary Level (I,II)	初班(初三) Elementary Level(III)	中班(中一、二、三) Intermediate Level (I,II,III) 高班(高一、二、三) Higher Level (I,II,III) 深班(深一、二、三) Advanced Level (I,II,III)
4904.19D.26009		1000-1050	1000-1055	1000-1100
4904.19D.26010		1100-1150	1100-1155	1100-1200
4904.19D.26011		1200-1250	1200-1255	1200-1300
4904.19D.26012		1300-1350	1300-1355	1300-1400

星期日 Sunday-日期 Date: 25/5/2026-15/6/2026

編號 Code	班別 Course	幼兒班(幼初、初高) 初班(初一、二) Pre-School (Elementary & Advanced) Elementary Level (I,II)	初班(初三) Elementary Level(III)	中班(中一、二、三) Intermediate Level (I,II,III) 高班(高一、二、三) Higher Level (I,II,III) 深班(深一、二、三) Advanced Level (I,II,III)
4904.19D.26013		1400-1450	1400-1455	1400-1500
4904.19D.26014		1500-1550	1500-1555	1500-1600
4904.19D.26015		1600-1650	1600-1655	1600-1700
4904.19D.26016		1700-1750	1700-1755	1700-1800

備註： 香港中華基督教青年會之游泳教練均持本會游泳教練證書或持政府認可的中國香港游泳總會或香港游泳教練會或香港游泳教師總會發出之游泳教練證書

Remarks: All Chinese YMCA of Hong Kong Swimming Coaches have hold YMCA Swimming Instructor Certificate or Government recognized HKGSA Swimming Teachers Certificate or Hong Kong Swimming Coaches Association Certificates or HKSTA Swimming Teacher

Aqua-Tots 親子游泳班

參加資格：2-4 歲本會會友及其父/母親(父/母親均須為本會會友)

課程內容：此課程希望籍著有趣的遊戲及益智玩具，使幼兒能在父母親引領下熟諳水性及掌握浮身呼吸動作。

<親子班不設水袖，如有需要請自行購買>

Target: 2-4 years old member with 1 parent (Both parents and children shall be members of our centre)

Content: With games and the use of swimming toys, children can learn the skills of floating and breathing under the guidance of their parents. (Inflatable arm rings will not be provided in the course, please bring your own if needed)

堂數 Sessions: 8 費用 Fee: \$1160 上課地點 Venue: 4/F

名額 Quota: 每班 8 對學員及家長(each class:8 pair of students and parents)

月份 Month	課程編號 Course Code	日期(除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂 lessons
4-5	4904.19M.26001	28/3/2026-16/5/2026	1900-1955	六 Sat	1160	8
6	4904.19M.26002	23/5/2026-13/6/2026	1900-1955	六 Sat	580	4

幼兒學前游泳課程

Toddler Swimming Programme

此課程在專業教練帶領下，透過遊戲及練習訓練幼兒心肺功能、手腳活動、身體協調、感覺統合及認知能力；並讓幼兒在安全環境下熟習水性，學習水上安全技巧，提升獨立思考能力及建立自信心。

This course allows members aged 24 to 36 months to get used to water environment with experienced coaches. Children will improve their cardiorespiratory function, physical coordinating ability, sensory integration and cognitive ability, and enhance their water safety skills and self-confidence through games and exercise.

對象 Eligibility :

24-36 個月幼兒會友 Members ages 24-36 months

學習內容 Course content :

- 水感認知 Sense of water
- 水上安全 Water Safety
- 水中閉氣及呼吸 Breath hold & breath exchange
- 潛水／潛水拾物 Retrieving objects underwater
- 跳水 Jump into water
- 浮水 Floating
- 踢水／爬泳 kicking / front crawl

特點：

- **1:2 小班教學 1:2 Small Class**
- 淺水區上課 Lessons in shallow area
- 多元化游泳教學用具 Various swimming tools
- 合資格專業教練授課 Experienced swimming coach

備註 Remark :

參加者上課時必須穿著紙泳褲 Child must wear Disposable Swim Pants during the lesson

Toddler Swimming Programme

幼兒學前游泳課程

月份 Month	課程編號 Course Code	日期(除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂 lessons
學前 4-5	4904.19N.26001	28/3/2026-16/5/2026	0900-0945	六 Sat	2320	8
	4904.19N.26002		1400-1445			
	4904.19N.26003		1700-1745			
	4904.19N.26004		1900-1945			
	4904.19N.26005	29/3/2026-17/5/2026	0900-0945	日 Sun		
	4904.19N.26006		1000-1045			
	4904.19N.26007		1200-1245			
	4904.19N.26008		1300-1345			
	4904.19N.26009	30/3/2026-18/5/2026	0900-0945	一 Mon		
	4904.19N.26010		1000-1045			
	4904.19N.26011		1100-1145			
	4904.19N.26012		1500-1545			
	4904.19N.26013	31/3/2026-19/5/2026	1600-1645	二 Tue		
	4904.19N.26014		1000-1045			
	4904.19N.26015		1100-1145			
	4904.19N.26016		1500-1545			
	4904.19N.26017	1/4/2026-20/5/2026	1600-1645	三 Wed		
	4904.19N.26018		1100-1145			
	4904.19N.26019		1600-1645			
	4904.19N.26020	2/4/2026-21/5/2026	1700-1745	四 Thu		
	4904.19N.26021		1500-1545			
	4904.19N.26022		1600-1645			
	4904.19N.26023	3/4/2026-22/5/2026	1700-1745	五 Fri		
	4904.19N.26024		1500-1545			
4904.19N.26025	1600-1645					
4904.19N.26026		1700-1745				

Toddler Swimming Programme

幼兒學前游泳課程

月份 Month	課程編號 Course Code	日期(除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂 lessons
學前 6	4904.19N.26027	23/5/2026-13/6/2026	0900-0945	六 Sat	1160	4
	4904.19N.26028		1400-1445			
	4904.19N.26029		1700-1745			
	4904.19N.26030		1900-1945			
	4904.19N.26031	24/5/2026-14/6/2026	0900-0945	日 Sun		
	4904.19N.26032		1000-1045			
	4904.19N.26033		1200-1245			
	4904.19N.26034		1300-1345			
	4904.19N.26035	25/5/2026-15/6/2026	0900-0945	一 Mon		
	4904.19N.26036		1000-1045			
	4904.19N.26037		1100-1145			
	4904.19N.26038		1500-1545			
	4904.19N.26039	26/5/2026-16/6/2026	1600-1645	二 Tue		
	4904.19N.26040		1000-1045			
	4904.19N.26041		1100-1145			
	4904.19N.26042		1500-1545			
	4904.19N.26043	27/5/2026-17/6/2026	1600-1645	三 Wed		
	4904.19N.26044		1100-1145			
	4904.19N.26045		1700-1745			
	4904.19N.26046	28/5/2026-18/6/2026	1500-1545	四 Thu		
4904.19N.26047	1600-1645					
4904.19N.26048	1700-1745					
4904.19N.26049	29/5/2026-19/6/2026	1500-1545	五 Fri			
4904.19N.26050		1600-1645				
4904.19N.26051		1700-1745				
4904.19N.26052						

Pre-school Swimming Elementary(1:2 Small Class) (Grade 1 Crab Award & Grade 2 Sea spider Award)

幼兒初班(2人班)(1級螃蟹章及2級章魚章)

參加資格：3-5歲本會會友(加強對幼兒照顧及學習，每班1-2人)

Eligibility：Members of 3-5 years old (1-2members/ class for better learning progress)

上課地點 Venue: 4/F

月份 Month	課程編號 Course Code	日期(除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂 lessons
幼初 (2人) 4-5	4904.19P.26001	28/3/2026-16/5/2026	0900-0950	六 Sat	2320	8
	4904.19P.26002		1400-1450			
	4904.19P.26003		1600-1650			
	4904.19P.26004		1700-1750			
	4904.19P.26005	29/3/2026-17/5/2026	0900-0950	日 Sun		
	4904.19P.26006		1000-1050			
	4904.19P.26007		1200-1250			
	4904.19P.26008		1300-1350			
	4904.19P.26009	30/3/2026-18/5/2026	1500-1550	一 Mon		
	4904.19P.26010	31/3/2026-19/5/2026	1700-1750	二 Tue		
	4904.19P.26011	2/4/2026-21/5/2026	1700-1750	四 Thu		
	4904.19P.26012	3/4/2026-22/5/2026	1500-1550	五 Fri		
	4904.19P.26013		1600-1650			
	4904.19P.26014		1700-1750			

Pre-school Swimming Elementary(1:2 Small Class) (Grade 1 Crab Award & Grade 2 Sea spider Award)

幼兒初班(2人班)(1級螃蟹章及2級章魚章)

參加資格：3-5歲本會會友(加強對幼兒照顧及學習，每班1-2人)

Eligibility：Members of 3-5 years old (1-2members/ class for better learning progress)

***課程不設考核、升班及證書 No assessment test/advancement/certification upon completion**

月份 Month	課程編號 Course Code	日期(除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂 lessons
幼初 (2人) 6	4904.19P.26015	23/5/2026-13/6/2026	0900-0950	六 Sat	1160	4
	4904.19P.26016		1400-1450			
	4904.19P.26017		1600-1650			
	4904.19P.26018		1700-1750			
	4904.19P.26019	24/5/2026-14/6/2026	0900-0950	日 Sun		
	4904.19P.26020		1000-1050			
	4904.19P.26021		1200-1250			
	4904.19P.26022		1300-1350			
	4904.19P.26023	25/5/2026-15/6/2026	1500-1550	一 Mon		
	4904.19P.26024	26/5/2026-16/6/2026	1700-1750	二 Tue		
	4904.19P.26025	28/5/2026-18/6/2026	1700-1750	四 Thu		
	4904.19P.26026	29/5/2026-19/6/2026	1500-1550	五 Fri		
	4904.19P.26027		1600-1650			
	4904.19P.26028		1700-1750			

Pre-school Swimming Elementary (Grade 1 Crab Award & Grade 2 Sea spider Award)

幼兒初班(1 級螃蟹章及 2 級章魚章)

參加資格：3-5 歲本會會員(加強對幼兒照顧及學習，每班 4-5 人)

Eligibility：Members of 3-5 years old (4-5members/ class for better learning progress)

上課地點 Venue: 4/F

月份 Month	課程編號 Course Code	日期(除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂 lessons	備註 Remarks	
幼初 4-5	4904.19K.26001	28/3/2026-16/5/2026	0900-0950	六 Sat	1160	8	一條龍課程 Through-Train Program *複式教學	
	4904.19D.26001		1000-1050		1320			
	4904.19D.26002		1100-1150					
	4904.19D.26003		1200-1250					
	4904.19D.26004		1300-1350					
	4904.19K.26002		1400-1450					1160
	4904.19K.26003		1500-1550					
	4904.19K.26004		1600-1650					
	4904.19K.26005		1700-1750					
	4904.19K.26006		1800-1850					
	4904.19K.26007		1900-1950					
	4904.19K.26008		0900-0950					
	4904.19K.26009	1000-1050						
	4904.19K.26010	1100-1150						
	4904.19K.26011	1200-1250						
	4904.19K.26012	1300-1350						
	4904.19D.26005	1400-1450	1320					
	4904.19D.26006	1500-1550						
	4904.19D.26007	1600-1650						
	4904.19D.26008	1700-1750						
	4904.19K.26013	0900-0950		30/3/2026-18/5/2026	一 Mon	1160		
	4904.19K.26014	1000-1050						
	4904.19K.26015	1500-1550						
	4904.19K.26016	1600-1650						
	4904.19K.26017	1700-1750						
	4904.19K.26018	1800-1850						
	4904.19K.26019	1000-1050	31/3/2026-19/5/2026	二 Tue	1160			
	4904.19K.26020	1500-1550						
	4904.19K.26021	1600-1650						
	4904.19K.26022	1700-1750						
	4904.19K.26023	1800-1850						
	4904.19K.26024	0900-0950				1/4/2026-20/5/2026	三 Wed	1160
	4904.19K.26025	1000-1050						
	4904.19K.26026	1500-1550						
	4904.19K.26027	1600-1650						
	4904.19K.26028	1700-1750						
	4904.19K.26029	1800-1850						
	4904.19K.26030	1900-1950	2/4/2026-21/5/2026	四 Thu	1160			
	4904.19K.26031	0900-0950						
	4904.19K.26032	1500-1550						
	4904.19K.26033	1600-1650						
	4904.19K.26034	1700-1750						
4904.19K.26035	1800-1850							
4904.19K.26036	0900-0950	3/4/2026-22/5/2026	五 Fri	1160				
4904.19K.26037	1000-1050							
4904.19K.26038	1500-1550							
4904.19K.26039	1600-1650							
4904.19K.26040	1700-1750							
4904.19K.26041	1800-1850							
4904.19K.26042	1900-1950							

Pre-school Swimming Elementary (Grade 1 Crab Award & Grade 2 Sea spider Award)

幼兒初班(1級螃蟹章及2級章魚章)

參加資格：3-5歲本會會員(加強對幼兒照顧及學習，每班4-5人)

Eligibility：Members of 3-5 years old (4-5members/ class for better learning progress)

***課程不設考核、升班及證書 No assessment test/advancement/certification upon completion**

月份 Month	課程編號 Course Code	日期(除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂 lessons	備註 Remarks
幼初 6	4904.19K.26043	23/5/2026-13/6/2026	0900-0950	六 Sat	580	4	一條龍課程 Through-Train Program *複式教學
	4904.19D.26009		1000-1050		660		
	4904.19D.26010		1100-1150				
	4904.19D.26011		1200-1250		580		
	4904.19D.26012		1300-1350				
	4904.19K.26044		1400-1450				
	4904.19K.26045		1500-1550				
	4904.19K.26046		1600-1650				
	4904.19K.26047		1700-1750				
	4904.19K.26048		1800-1850				
	4904.19K.26049		1900-1950				
	4904.19K.26050	24/5/2026-14/6/2026	0900-0950	日 Sun	580		
	4904.19K.26051		1000-1050				
	4904.19K.26052		1100-1150				
	4904.19K.26053		1200-1250				
	4904.19K.26054		1300-1350		660		
	4904.19D.26013		1400-1450				
	4904.19D.26014		1500-1550				
	4904.19D.26015		1600-1650				
	4904.19D.26016	1700-1750					
	4904.19K.26055	25/5/2026-15/6/2026	0900-0950	一 Mon	580		
	4904.19K.26056		1000-1050				
	4904.19K.26057		1500-1550				
	4904.19K.26058		1600-1650				
	4904.19K.26059		1700-1750				
	4904.19K.26060		1800-1850				
	4904.19K.26061	26/5/2026-16/6/2026	1000-1050	二 Tue	580		
	4904.19K.26062		1500-1550				
	4904.19K.26063		1600-1650				
	4904.19K.26064		1700-1750				
	4904.19K.26065		1800-1850				
	4904.19K.26066	27/5/2026-17/6/2026	0900-0950	三 Wed	580		
4904.19K.26067	1000-1050						
4904.19K.26068	1500-1550						
4904.19K.26069	1600-1650						
4904.19K.26070	1700-1750						
4904.19K.26071	1800-1850						
4904.19K.26072	28/5/2026-18/6/2026	1900-1950	四 Thu	580			
4904.19K.26073		0900-0950					
4904.19K.26074		1500-1550					
4904.19K.26075		1600-1650					
4904.19K.26076		1700-1750					
4904.19K.26077	29/5/2026-19/6/2026	1800-1850	五 Fri	580			
4904.19K.26078		0900-0950					
4904.19K.26079		1000-1050					
4904.19K.26080		1500-1550					
4904.19K.26081		1600-1650					
4904.19K.26082		1700-1750					
4904.19K.26083		1800-1850					
4904.19K.26084	1900-1950						

Pre-school Swimming Advanced (Grade 3 Jellyfish Award, Grade 4 Seahorse Award & Grade 5 Balloonfish Award)

幼兒高班(3級水母章、4級海馬章及5級河豚章)

參加資格：3-5歲本會會員(加強對幼兒照顧及學習，每班名額4-5人)

Eligibility：Members of 3-5 years old (4-5 members/ class for better learning progress)

上課地點 Venue: 4/F

月份 Month	課程編號 Course Code	日期(除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂 lessons	備註 Remarks			
幼高 4-5	4904.19L.26001	28/3/2026-16/5/2026	0900-0950	六 Sat	1160	8	一條龍課程 Through-Train Program *複式教學			
	4904.19D.26001		1000-1050		1320					
	4904.19D.26002		1100-1150							
	4904.19D.26003		1200-1250							
	4904.19D.26004		1300-1350							
	4904.19L.26002		1400-1450		1160					
	4904.19L.26003		1500-1550							
	4904.19L.26004		1600-1650							
	4904.19L.26005		1700-1750							
	4904.19L.26006		1800-1850							
	4904.19L.26007		1900-1950							
	4904.19L.26008		0900-0950					29/3/2026-17/5/2026	日 Sun	1160
	4904.19L.26009		1000-1050							
	4904.19L.26010		1100-1150							
	4904.19L.26011	1200-1250								
	4904.19L.26012	1300-1350								
	4904.19D.26005	1400-1450	1320							
	4904.19D.26006	1500-1550								
	4904.19D.26007	1600-1650								
	4904.19D.26008	1700-1750								
	4904.19L.26013	0900-0950		30/3/2026-18/5/2026	一 Mon		1160			
	4904.19L.26014	1000-1050								
	4904.19L.26015	1500-1550								
	4904.19L.26016	1600-1650								
	4904.19L.26017	1700-1750								
	4904.19L.26018	1800-1850								
	4904.19L.26019	1000-1050	31/3/2026-19/5/2026	二 Tue	1160					
	4904.19L.26020	1500-1550								
	4904.19L.26021	1600-1650								
	4904.19L.26022	1700-1750								
	4904.19L.26023	1800-1850								
	4904.19L.26024	0900-0950	1/4/2026-20/5/2026	三 Wed	1160					
	4904.19L.26025	1000-1050								
	4904.19L.26026	1500-1550								
	4904.19L.26027	1600-1650								
	4904.19L.26028	1700-1750								
	4904.19L.26029	1800-1850								
	4904.19L.26030	1900-1950								
	4904.19L.26031	0900-0950	2/4/2026-21/5/2026	四 Thu	1160					
	4904.19L.26032	1500-1550								
	4904.19L.26033	1600-1650								
	4904.19L.26034	1700-1750								
4904.19L.26035	1800-1850									
4904.19L.26036	0900-0950	3/4/2026-22/5/2026	五 Fri	1160						
4904.19L.26037	1000-1050									
4904.19L.26038	1500-1550									
4904.19L.26039	1600-1650									
4904.19L.26040	1700-1750									
4904.19L.26041	1800-1850									
4904.19L.26042	1900-1950									

Pre-school Swimming Advanced (Grade 3 Jellyfish Award, Grade 4 Seahorse Award & Grade 5 Balloonfish Award)

幼兒高班(3級水母章、4級海馬章及5級河豚章)

參加資格：3-5歲本會會員(加強對幼兒照顧及學習，每班名額4-5人)

Eligibility：Members of 3-5 years old (4-5 members/ class for better learning progress)

***課程不設考核、升班及證書 No assessment test/advancement/certification upon completion**

月份 Month	課程編號 Course Code	日期(除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂 lessons	備註 Remarks
幼高 6	4904.19L.26043	23/5/2026-13/6/2026	0900-0950	六 Sat	580	4	一條龍課程 Through-Train Program *複式教學
	4904.19D.26009		1000-1050		660		
	4904.19D.26010		1100-1150				
	4904.19D.26011		1200-1250		580		
	4904.19D.26012		1300-1350				
	4904.19L.26044		1400-1450				
	4904.19L.26045		1500-1550				
	4904.19L.26046		1600-1650				
	4904.19L.26047		1700-1750				
	4904.19L.26048		1800-1850				
	4904.19L.26049		1900-1950				
	4904.19L.26050	24/5/2026-14/6/2026	0900-0950	日 Sun			580
	4904.19L.26051		1000-1050				
	4904.19L.26052		1100-1150				
	4904.19L.26053		1200-1250				
	4904.19L.26054		1300-1350		660		
	4904.19D.26013		1400-1450				
	4904.19D.26014		1500-1550				
	4904.19D.26015		1600-1650				
	4904.19D.26016	1700-1750	一條龍課程 Through-Train Program *複式教學				
	4904.19L.26055	25/5/2026-15/6/2026		0900-0950	一 Mon		
	4904.19L.26056			1000-1050			
	4904.19L.26057			1500-1550			
	4904.19L.26058			1600-1650			
	4904.19L.26059			1700-1750			
	4904.19L.26060		1800-1850				
	4904.19L.26061	26/5/2026-16/6/2026	1000-1050	二 Tue			
	4904.19L.26062		1500-1550				
	4904.19L.26063		1600-1650				
	4904.19L.26064		1700-1750				
	4904.19L.26065	27/5/2026-17/6/2026	1800-1850	三 Wed			
	4904.19L.26066		0900-0950				
4904.19L.26067	1000-1050						
4904.19L.26068	1500-1550						
4904.19L.26069	1600-1650						
4904.19L.26070	1700-1750						
4904.19L.26071	28/5/2026-18/6/2026	1800-1850	四 Thu				
4904.19L.26072		1900-1950					
4904.19L.26073		0900-0950					
4904.19L.26074		1500-1550					
4904.19L.26075		1600-1650					
4904.19L.26076		1700-1750					
4904.19L.26077		1800-1850					
4904.19L.26078	29/5/2026-19/6/2026	0900-0950	五 Fri				
4904.19L.26079		1000-1050					
4904.19L.26080		1500-1550					
4904.19L.26081		1600-1650					
4904.19L.26082		1700-1750					
4904.19L.26083		1800-1850					
4904.19L.26084	1900-1950						

Children Elementary Swimming Course Level I (Baby Fish Award)

兒童/少年游泳初級一班(魚苗章)

參加資格：5-12 歲本會會員 Eligibility : Members of 5-12 years old

名額 Quota: 每班 5-6 人(each class: 5-6student)

月份 Month	課程編號 Course Code	日期(除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂 lessons	備註 Remarks
初 4-5	*4904.19B.26001	28/3/2026-16/5/2026	0900-0950	六 Sat	1160	8	
	4904.19D.26001		1000-1050		1320		
	4904.19D.26002		1100-1150				
	4904.19D.26003		1200-1250				
	4904.19D.26004		1300-1350				
	*4904.19B.26002		1400-1450				
	*4904.19B.26003		1500-1550		1160		
	*4904.19B.26004		1600-1650				
	*4904.19B.26005		1700-1750				
	*4904.19B.26006		1800-1850				
	*4904.19B.26007		1900-1950				
	*4904.19B.26008		29/3/2026-17/5/2026		0900-0950		
	*4904.19B.26009	1000-1050					
	*4904.19B.26010	1100-1150					
	*4904.19B.26011	1200-1250					
	*4904.19B.26012	1300-1350					
	4904.19D.26005	1400-1450		1320			
	4904.19D.26006	1500-1550					
	4904.19D.26007	1600-1650					
	4904.19D.26008	1700-1750					
	^4904.19W.26001	30/3/2026-18/5/2026	0900-0950	一 Mon			
	^4904.19W.26002		1000-1050				
	^4904.19W.26003		1500-1550				
	*4904.19B.26013		1600-1650				
	*4904.19B.26014		1700-1750				
	*4904.19B.26015		1800-1850				
	^4904.19W.26004	31/3/2026-19/5/2026	1000-1050	二 Tue			
	^4904.19W.26005		1500-1550				
	*4904.19B.26016		1600-1650				
	*4904.19B.26017		1700-1750				
*4904.19B.26018	1800-1850	1160					
^4904.19W.26006	1/4/2026-20/5/2026		0900-0950	三 Wed			
^4904.19W.26007			1000-1050				
^4904.19W.26008			1500-1550				
*4904.19B.26019			1600-1650				
*4904.19B.26020			1700-1750				
*4904.19B.26021		1800-1850					
*4904.19B.26022	1900-1950						
^4904.19W.26009	2/4/2026-21/5/2026		0900-0950	四 Thu			
^4904.19W.26010			1500-1550				
*4904.19B.26023			1600-1650				
*4904.19B.26024			1700-1750				
*4904.19B.26025		1800-1850					
^4904.19W.26011	3/4/2026-22/5/2026	0900-0950	五 Fri				
^4904.19W.26012		1000-1050					
*4904.19B.26026		1500-1550					
*4904.19B.26027		1600-1650					
*4904.19B.26028		1700-1750					
*4904.19B.26029		1800-1850					
*4904.19B.26030	1900-1950						

(^)-之課程將與初二及初三級別合併。名額 4-5 人 Course code with (^) is combined with Elementary level II and III. Each class 4-5 students

(*)-之課程將與初二級別合併。名額 5-6 人 Course code with (*) is combined with Elementary level II. Each class 5-6 students

Children Elementary Swimming Course Level I (Baby Fish Award)

兒童/少年游泳初級一班(魚苗章)

參加資格：5-12 歲本會會員 Eligibility : Members of 5-12 years old 名額 Quota: 每班 5-6 人(each class: 5-6students)

*課程不設考核、升班及證書 No assessment test/advancement/certification upon completion

月份 Month	課程編號 Course Code	日期(除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂 lessons	備註 Remarks
初 一 6	*4904.19B.26031	23/5/2026-13/6/2026	0900-0950	六 Sat	580	4	
	4904.19D.26009		1000-1050		660		
	4904.19D.26010		1100-1150				
	4904.19D.26011		1200-1250				
	4904.19D.26012		1300-1350				
	*4904.19B.26032		1400-1450				
	*4904.19B.26033		1500-1550		580		
	*4904.19B.26034		1600-1650				
	*4904.19B.26035		1700-1750				
	*4904.19B.26036		1800-1850				
	*4904.19B.26037		1900-1950				
	*4904.19B.26038		24/5/2026-14/6/2026		0900-0950		
	*4904.19B.26039	1000-1050					
	*4904.19B.26040	1100-1150					
	*4904.19B.26041	1200-1250					
	*4904.19B.26042	1300-1350		660			
	4904.19D.26013	1400-1450					
	4904.19D.26014	1500-1550					
	4904.19D.26015	1600-1650					
	4904.19D.26016	1700-1750					
	^4904.19W.26013	25/5/2026-15/6/2026	0900-0950	一 Mon	580		
	^4904.19W.26014		1000-1050				
	^4904.19W.26015		1500-1550				
	*4904.19B.26043		1600-1650				
	*4904.19B.26044		1700-1750				
	*4904.19B.26045		1800-1850				
	^4904.19W.26016	26/5/2026-16/6/2026	1000-1050	二 Tue	580		
	^4904.19W.26017		1500-1550				
	*4904.19B.26046		1600-1650				
	*4904.19B.26047		1700-1750				
*4904.19B.26048	1800-1850						
^4904.19W.26018	27/5/2026-17/6/2026	0900-0950	三 Wed	580			
^4904.19W.26019		1000-1050					
^4904.19W.26020		1500-1550					
*4904.19B.26049		1600-1650					
*4904.19B.26050		1700-1750					
*4904.19B.26051		1800-1850					
*4904.19B.26052	1900-1950						
^4904.19W.26021	28/5/2026-18/6/2026	0900-0950	四 Thu	580			
^4904.19W.26022		1500-1550					
*4904.19B.26053		1600-1650					
*4904.19B.26054		1700-1750					
*4904.19B.26055		1800-1850					
^4904.19W.26023	29/5/2026-19/6/2026	0900-0950	五 Fri	580			
^4904.19W.26024		1000-1050					
*4904.19B.26056		1500-1550					
*4904.19B.26057		1600-1650					
*4904.19B.26058		1700-1750					
*4904.19B.26059		1800-1850					
*4904.19B.26060	1900-1950						

(^)-之課程將與初二及初三級別合併。名額 4-5 人 Course code with (^) is combined with Elementary level II and III. Each class 4-5 students

(*)-之課程將與初二級別合併。名額 5-6 人 Course code with (*) is combined with Elementary level II. Each class 5-6 students

Children Elementary Swimming Course Level II (Otter Award)

兒童/少年游泳初級二班(水獺章)

參加資格：5-15 歲本會會員 Eligibility：Members of 5-15 years old

名額 Quota: 每班 5-6 人(each class: 5-6 students)

月份 Month	課程編號 Course Code	日期(除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂 lessons	備註 Remarks
初二 4-5	*4904.19B.26001	28/3/2026-16/5/2026	0900-0950	六 Sat	1160	8	
	4904.19D.26001		1000-1050		1320		
	4904.19D.26002		1100-1150				
	4904.19D.26003		1200-1250				
	4904.19D.26004		1300-1350				
	*4904.19B.26002		1400-1450				
	*4904.19B.26003		1500-1550		1160		
	*4904.19B.26004		1600-1650				
	*4904.19B.26005		1700-1750				
	*4904.19B.26006		1800-1850				
	*4904.19B.26007		1900-1950				
	*4904.19B.26008		29/3/2026-17/5/2026		0900-0950		
	*4904.19B.26009	1000-1050					
	*4904.19B.26010	1100-1150					
	*4904.19B.26011	1200-1250					
	*4904.19B.26012	1300-1350					
	4904.19D.26005	1400-1450		1320			
	4904.19D.26006	1500-1550					
	4904.19D.26007	1600-1650					
	4904.19D.26008	1700-1750					
	^4904.19W.26001	30/3/2026-18/5/2026	0900-0950	一 Mon	1160		
	^4904.19W.26002		1000-1050				
	^4904.19W.26003		1500-1550				
	*4904.19B.26013		1600-1650				
	*4904.19B.26014		1700-1750				
	*4904.19B.26015		1800-1850				
	^4904.19W.26004	31/3/2026-19/5/2026	1000-1050	二 Tue	1160		
	^4904.19W.26005		1500-1550				
	*4904.19B.26016		1600-1650				
	*4904.19B.26017		1700-1750				
*4904.19B.26018	1800-1850						
^4904.19W.26006	1/4/2026-20/5/2026	0900-0950	三 Wed	1160			
^4904.19W.26007		1000-1050					
^4904.19W.26008		1500-1550					
*4904.19B.26019		1600-1650					
*4904.19B.26020		1700-1750					
*4904.19B.26021		1800-1850					
*4904.19B.26022		1900-1950					
^4904.19W.26009	2/4/2026-21/5/2026	0900-0950	四 Thu	1160			
^4904.19W.26010		1500-1550					
*4904.19B.26023		1600-1650					
*4904.19B.26024		1700-1750					
*4904.19B.26025		1800-1850					
^4904.19W.26011	3/4/2026-22/5/2026	0900-0950	五 Fri	1160			
^4904.19W.26012		1000-1050					
*4904.19B.26026		1500-1550					
*4904.19B.26027		1600-1650					
*4904.19B.26028		1700-1750					
*4904.19B.26029		1800-1850					
*4904.19B.26030		1900-1950					

(^)之課程將與初一及初三級別合併。名額 4-5 人 Course code with (^) is combined with Elementary level I and III. Each class 4-5 students(*) 之課程將與初一級別合併。名額 5-6 人 Course code with (*) is combined with Elementary level I. Each class 5-6 students

Children Elementary Swimming Course Level II (Otter Award)

兒童/少年游泳初級二班(水獺章)

參加資格：5-15 歲本會會員 Eligibility : Members of 5-15 years old

名額 Quota: 每班 5-6 人(each class: 5-6 students)

***課程不設考核、升班及證書 No assessment test/advancement/certification upon completion**

月份 Month	課程編號 Course Code	日期(除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂 lessons	備註 Remarks			
初二 6	*4904.19B.26031	23/5/2026-13/6/2026	0900-0950	六 Sat	580	4	一條龍課程 Through-Train Program *複式教學			
	4904.19D.26009		1000-1050		660					
	4904.19D.26010		1100-1150							
	4904.19D.26011		1200-1250							
	4904.19D.26012		1300-1350							
	*4904.19B.26032		1400-1450					580		
	*4904.19B.26033		1500-1550							
	*4904.19B.26034		1600-1650							
	*4904.19B.26035		1700-1750							
	*4904.19B.26036		1800-1850							
	*4904.19B.26037		1900-1950		24/5/2026-14/6/2026			日 Sun	580	一條龍課程 Through-Train Program *複式教學
	*4904.19B.26038		0900-0950							
	*4904.19B.26039	1000-1050								
	*4904.19B.26040	1100-1150								
	*4904.19B.26041	1200-1250								
	*4904.19B.26042	1300-1350								
	4904.19D.26013	1400-1450	660							
	4904.19D.26014	1500-1550								
	4904.19D.26015	1600-1650								
	4904.19D.26016	1700-1750								
	^4904.19W.26013	0900-0950		25/5/2026-15/6/2026			一 Mon		580	
	^4904.19W.26014	1000-1050								
	^4904.19W.26015	1500-1550								
	*4904.19B.26043	1600-1650								
	*4904.19B.26044	1700-1750								
	*4904.19B.26045	1800-1850								
	^4904.19W.26016	1000-1050	26/5/2026-16/6/2026	二 Tue	580					
	^4904.19W.26017	1500-1550								
	*4904.19B.26046	1600-1650								
	*4904.19B.26047	1700-1750								
	*4904.19B.26048	1800-1850								
	^4904.19W.26018	0900-0950					27/5/2026-17/6/2026	三 Wed	580	
	^4904.19W.26019	1000-1050								
	^4904.19W.26020	1500-1550								
	*4904.19B.26049	1600-1650								
	*4904.19B.26050	1700-1750								
*4904.19B.26051	1800-1850									
*4904.19B.26052	1900-1950	28/5/2026-18/6/2026	四 Thu	580						
^4904.19W.26021	0900-0950									
^4904.19W.26022	1500-1550									
*4904.19B.26053	1600-1650									
*4904.19B.26054	1700-1750									
*4904.19B.26055	1800-1850									
^4904.19W.26023	0900-0950	29/5/2026-19/6/2026	五 Fri	580						
^4904.19W.26024	1000-1050									
*4904.19B.26056	1500-1550									
*4904.19B.26057	1600-1650									
*4904.19B.26058	1700-1750									
*4904.19B.26059	1800-1850									
*4904.19B.26060	1900-1950									

(^)-之課程將與初一及初三級別合併。名額 4-5 人 Course code with (^) is combined with Elementary level I and III. Each class 4-5 students(*) 之課程將與初一級別合併。名額 5-6 人 Course code with (*) is combined with Elementary level I. Each class 5-6 students

Children Elementary Swimming Course Level III (Seal Award)

兒童/少年游泳初級三班(海豹章)

參加資格：5-15 歲本會會友 Eligibility : Members of 5-15 years old

名額 Quota: 每班 7-8 人(each class:7-8 students)

上課地點 Venue: 4/F

月份 Month	課程編號 Course Code	日期(除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂 lessons	備註 Remarks
初三 4-5	4904.19C.26001	28/3/2026-16/5/2026	0900-0955	六 Sat	1160	8	
	4904.19D.26001		1000-1055		1320		
	4904.19D.26002		1100-1155				
	4904.19D.26003		1200-1255				
	4904.19D.26004		1300-1355				
	4904.19C.26002		1400-1455		1160		
	4904.19C.26003		1500-1555				
	4904.19C.26004		1600-1655				
	4904.19C.26005		1800-1855				
	4904.19C.26006		29/3/2026-17/5/2026		1100-1155		
	4904.19C.26007	1200-1255					
	4904.19C.26008	1300-1355					
	4904.19D.26005	1400-1455		1320			
	4904.19D.26006	1500-1555					
	4904.19D.26007	1600-1655					
	4904.19D.26008	1700-1755	1160				
	^4904.19W.26001	30/3/2026-18/5/2026		0900-0955	一 Mon		
	^4904.19W.26002			1000-1055			
	^4904.19W.26003			1500-1555			
	4904.19C.26009			1600-1655			
	4904.19C.26010			1700-1755			
	4904.19C.26011		1800-1855				
	^4904.19W.26004	31/3/2026-19/5/2026	1000-1055	二 Tue			
	^4904.19W.26005		1500-1555				
4904.19C.26012	1700-1755						
4904.19C.26013	1800-1855						
^4904.19W.26006	1/4/2026-20/5/2026	0900-0955	三 Wed	1160			
^4904.19W.26007		1000-1055					
^4904.19W.26008		1500-1555					
4904.19C.26014		1600-1655					
4904.19C.26015		1700-1755					
4904.19C.26016		1800-1855					
4904.19C.26017	1900-1955	四 Thu					
^4904.19W.26009	2/4/2026-21/5/2026		0900-0955				
^4904.19W.26010			1500-1555				
4904.19C.26018			1600-1655				
4904.19C.26019			1700-1755				
4904.19C.26020		1800-1855					
^4904.19W.26011	3/4/2026-22/5/2026	0900-0955	五 Fri				
^4904.19W.26012		1000-1055					
4904.19C.26021		1600-1655					
4904.19C.26022		1700-1755					
4904.19C.26023		1800-1855					
4904.19C.26024		1900-1955					

(^)-之課程將與初一及初二級別合併。名額 4-5 人

Course code with (^) is combined with Elementary level I and II. Each class 4-5 students

Children Elementary Swimming Course Level III (Seal Award)

兒童/少年游泳初級三班(海豹章)

參加資格：5-15 歲本會會員 Eligibility : Members of 5-15 years old

名額 Quota: 每班 7-8 人(each class:7-8 students)

***課程不設考核、升班及證書 No assessment test/advancement/certification upon completion**

月份 Month	課程編號 Course Code	日期(除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂 lessons	備註 Remarks	
初三 6	4904.19C.26025	23/5/2026-13/6/2026	0900-0955	六 Sat	580	4		
	4904.19D.26009		1000-1055		660			
	4904.19D.26010		1100-1155					
	4904.19D.26011		1200-1255					
	4904.19D.26012		1300-1355					
	4904.19C.26026		1400-1455					
	4904.19C.26027		1500-1555					580
	4904.19C.26028		1600-1655					
	4904.19C.26029		1800-1855					
	4904.19C.26030		24/5/2026-14/6/2026					1100-1155
	4904.19C.26031	1200-1255						
	4904.19C.26032	1300-1355						
	4904.19D.26013	1400-1455		660				
	4904.19D.26014	1500-1555						
	4904.19D.26015	1600-1655						
	4904.19D.26016	1700-1755						
	^4904.19W.26013	25/5/2026-15/6/2026	0900-0955	一 Mon	580			
	^4904.19W.26014		1000-1055					
	^4904.19W.26015		1500-1555					
	4904.19C.26033		1600-1655					
	4904.19C.26034		1700-1755					
	4904.19C.26035		1800-1855					
	^4904.19W.26016	26/5/2026-16/6/2026	1000-1055	二 Tue	580			
	^4904.19W.26017		1500-1555					
	4904.19C.26036		1700-1755					
	4904.19C.26037		1800-1855					
	^4904.19W.26018	27/5/2026-17/6/2026	0900-0955	三 Wed	580			
	^4904.19W.26019		1000-1055					
^4904.19W.26020	1500-1555							
4904.19C.26038	1600-1655							
4904.19C.26039	1700-1755							
4904.19C.26040	1800-1855							
4904.19C.26041	1900-1955							
^4904.19W.26021	28/5/2026-18/6/2026	0900-0955	四 Thu	580				
^4904.19W.26022		1500-1555						
4904.19C.26042		1600-1655						
4904.19C.26043		1700-1755						
4904.19C.26044		1800-1855						
^4904.19W.26023	29/5/2026-19/6/2026	0900-0955	五 Fri	580				
^4904.19W.26024		1000-1055						
4904.19C.26045		1600-1655						
4904.19C.26046		1700-1755						
4904.19C.26047		1800-1855						
4904.19C.26048		1900-1955						

(^)-之課程將與初一及初二級別合併。名額 4-5 人

Course code with (^) is combined with Elementary level I and II. Each class 4-5 students

Children Intermediated Swimming Course Level I (Dolphin Award), Level II (Flying Fish Award), Level III (Swimmer Award)

兒童/少年游泳中級一班(海豚章), 中級二班(飛魚章), 中級三班(泳員章)

參加資格：5-15 歲之本會會友 Eligibility : Members of 5-15 years old

名額 Quota: 每班 7-8 人(each class: 7-8 students)

月份 Month	課程編號 Course Code	日期(除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂 lessons	備註 Remarks				
中級 4-5	4904.19X.26001	28/3/2026-16/5/2026	0900-1000	六 Sat	1160	8	一條龍課程 Through-Train Program *複式教學				
	4904.19D.26001		1000-1100		1320						
	4904.19D.26002		1100-1200								
	4904.19D.26003		1200-1300								
	4904.19D.26004		1300-1400		1160						
	4904.19X.26002		1400-1500								
	4904.19X.26003		1500-1600								
	4904.19X.26004		1600-1700								
	4904.19X.26005		1700-1800								
	4904.19X.26006		1800-1900								
	4904.19X.26007		1900-2000								
	4904.19X.26008		2000-2100								
	4904.19X.26009		29/3/2026-17/5/2026		1000-1100			日 Sun	1160	8	一條龍課程 Through-Train Program *複式教學
	4904.19X.26010				1300-1400				1320		
	4904.19D.26005	1400-1500									
	4904.19D.26006	1500-1600									
	4904.19D.26007	1600-1700		1160							
	4904.19D.26008	1700-1800									
	4904.19X.26011	1800-1900									
	4904.19X.26012	30/3/2026-18/5/2026	0900-1000	一 Mon	1160	8					
	4904.19X.26013		1500-1600								
	4904.19X.26014		1600-1700								
	4904.19X.26015		1700-1800								
	4904.19X.26016		1800-1900								
	4904.19X.26017	31/3/2026-19/5/2026	1500-1600	二 Tue	1160	8					
	4904.19X.26018		1600-1700								
	4904.19X.26019		1700-1800								
	4904.19X.26020	1/4/2026-20/5/2026	1500-1600	三 Wed	1160	8					
	4904.19X.26021		1600-1700								
	4904.19X.26022		1800-1900								
	4904.19X.26023		1900-2000								
4904.19X.26024	2/4/2026-21/5/2026	1500-1600	四 Thu	1160	8						
4904.19X.26025		1600-1700									
4904.19X.26026		1700-1800									
4904.19X.26027	3/4/2026-22/5/2026	1500-1600	五 Fri	1160	8						
4904.19X.26028		1600-1700									
4904.19X.26029		1700-1800									
4904.19X.26030		1800-1900									
4904.19X.26031		1900-2000									

Children Intermediated Swimming Course Level I (Dolphin Award), Level II (Flying Fish Award), Level III (Swimmer Award)

兒童/少年游泳中級一班(海豚章), 中級二班(飛魚章), 中級三班(泳員章)

參加資格：5-15 歲之本會會友 Eligibility : Members of 5-15 years old

名額 Quota: 每班 7-8 人(each class: 7-8 students)

***課程不設考核、升班及證書 No assessment test/advancement/certification upon completion**

月份 Month	課程編號 Course Code	日期(除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂 lessons	備註 Remarks
中級 6	4904.19X.26032	23/5/2026-13/6/2026	0900-1000	六 Sat	580	4	一條龍課程 Through-Train Program *複式教學
	4904.19D.26009		1000-1100		660		
	4904.19D.26010		1100-1200				
	4904.19D.26011		1200-1300				
	4904.19D.26012		1300-1400				
	4904.19X.26033		1400-1500				
	4904.19X.26034		1500-1600				
	4904.19X.26035		1600-1700		580		
	4904.19X.26036		1700-1800				
	4904.19X.26037		1800-1900				
	4904.19X.26038		1900-2000				
	4904.19X.26039		2000-2100				
	4904.19X.26040		24/5/2026-14/6/2026				
	4904.19X.26041	1300-1400		660			
	4904.19D.26013	1400-1500					
	4904.19D.26014	1500-1600					
	4904.19D.26015	1600-1700					
	4904.19D.26016	1700-1800					
	4904.19X.26042	1800-1900		580			
	4904.19X.26043	25/5/2026-15/6/2026	0900-1000	一 Mon	580		
	4904.19X.26044		1500-1600				
	4904.19X.26045		1600-1700				
	4904.19X.26046		1700-1800				
	4904.19X.26047		1800-1900				
	4904.19X.26048	26/5/2026-16/6/2026	1500-1600	二 Tue			
	4904.19X.26049		1600-1700				
	4904.19X.26050		1700-1800				
	4904.19X.26051	27/5/2026-17/6/2026	1500-1600	三 Wed			
4904.19X.26052	1600-1700						
4904.19X.26053	1800-1900						
4904.19X.26054	1900-2000						
4904.19X.26055	28/5/2026-18/6/2026	1500-1600	四 Thu				
4904.19X.26056		1600-1700					
4904.19X.26057		1700-1800					
4904.19X.26058	29/5/2026-19/6/2026	1500-1600	五 Fri				
4904.19X.26059		1600-1700					
4904.19X.26060		1700-1800					
4904.19X.26061		1800-1900					
4904.19X.26062		1900-2000					

**Children Higher Swimming Course Level I (Star 1 Award),
Level II (Star 2 Award), Level III (Star 3 Award)**

兒童/少年游泳高級一班(一星章), 高級二班(二星章), 高級三班(三星章)

參加資格：5-15 歲之本會會 Eligibility：Members of 5-15 years old

名額 Quota: 每班 8-10 人(each class: 8-10 students)

月份 Month	課程編號 Course Code	日期(除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂 lessons	備註 Remarks	
高級 4-5	4904.19D.26001	28/3/2026-16/5/2026	1000-1100	六 Sat	1320	8	一條龍課程 Through-Train Program *複式教學	
	4904.19D.26002		1100-1200					
	4904.19D.26003		1200-1300					
	4904.19D.26004		1300-1400					
	4904.19Y.26001		1400-1500					
	4904.19Y.26002		1500-1600		1160			
	4904.19Y.26003		1600-1700					
	4904.19Y.26004		1700-1800					
	4904.19Y.26005		1800-1900					
	4904.19Y.26006		1900-2000					
	4904.19Y.26007	2000-2100						
	4904.19Y.26008	29/3/2026-17/5/2026	1100-1200	日 Sun	1160		一條龍課程 Through-Train Program *複式教學	
	4904.19Y.26009		1300-1400					
	4904.19D.26005		1400-1500					
	4904.19D.26006		1500-1600					
	4904.19D.26007		1600-1700					
	4904.19D.26008		1700-1800		1320			
	4904.19Y.26010		1800-1900					
	4904.19Y.26011		1900-2000					
	4904.19Y.26012		1500-1600					1160
	4904.19Y.26013		1600-1700					
	4904.19Y.26014	1700-1800						
	4904.19Y.26015	1800-1900						
	4904.19Y.26016	1500-1600	二 Tue					
	4904.19Y.26017	1600-1700						
	4904.19Y.26018	1800-1900	三 Wed	1160				
	4904.19Y.26019	1500-1600						
	4904.19Y.26020	1600-1700						
	4904.19Y.26021	1700-1800						
	4904.19Y.26022	1900-2000						
	4904.19Y.26023	2/4/2026-21/5/2026	1500-1600		四 Thu			
4904.19Y.26024	1600-1700							
4904.19Y.26025	1700-1800							
4904.19Y.26026	1800-1900							
4904.19Y.26027	3/4/2026-22/5/2026	1500-1600	五 Fri					
4904.19Y.26028		1600-1700						
4904.19Y.26029		1700-1800						
4904.19Y.26030		1900-2000						
4904.19Y.26031		2000-2100						

**Children Higher Swimming Course Level I (Star 1 Award),
Level II (Star 2 Award), Level III (Star 3 Award)**

兒童/少年游泳高級一班(一星章), 高級二班(二星章), 高級三班(三星章)

參加資格：5-15 歲之本會會 Eligibility：Members of 5-15 years old

名額 Quota: 每班 8-10 人(each class: 8-10 students)

***課程不設考核、升班及證書 No assessment test/advancement/certification upon completion**

月份 Month	課程編號 Course Code	日期(除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂 lessons	備註 Remarks
高級 6	4904.19D.26009	23/5/2026-13/6/2026	1000-1100	六 Sat	660	4	一條龍課程 Through-Train Program *複式教學
	4904.19D.26010		1100-1200				
	4904.19D.26011		1200-1300				
	4904.19D.26012		1300-1400				
	4904.19Y.26032		1400-1500		580		
	4904.19Y.26033		1500-1600				
	4904.19Y.26034		1600-1700				
	4904.19Y.26035		1700-1800				
	4904.19Y.26036		1800-1900				
	4904.19Y.26037		1900-2000				
	4904.19Y.26038		2000-2100				
	4904.19Y.26039		1100-1200				
	4904.19Y.26040	1300-1400					
	4904.19D.26013	1400-1500	日 Sun	660			
	4904.19D.26014	1500-1600					
	4904.19D.26015	1600-1700					
	4904.19D.26016	1700-1800					
	4904.19Y.26041	1800-1900		580			
	4904.19Y.26042	1900-2000					
	4904.19Y.26043	1500-1600			一 Mon		
	4904.19Y.26044	1600-1700					
	904.19Y.26045	1700-1800					
	4904.19Y.26046	1800-1900					
	4904.19Y.26047	1500-1600	二 Tue	580			
	4904.19Y.26048	1600-1700					
	4904.19Y.26049	1800-1900					
	4904.19Y.26050	1500-1600	三 Wed				
	4904.19Y.26051	1600-1700					
4904.19Y.26052	1700-1800						
4904.19Y.26053	1900-2000						
4904.19Y.26054	1500-1600	四 Thu					
4904.19Y.26055	1600-1700						
4904.19Y.26056	1700-1800						
4904.19Y.26057	1800-1900						
4904.19Y.26058	1500-1600	五 Fri					
4904.19Y.26059	1600-1700						
4904.19Y.26060	1700-1800						
4904.19Y.26061	1900-2000						
4904.19Y.26062	2000-2100						

Children Advanced Swimming Course Level I (Star 4 Award)

Course Level II (Star 5 Award) Level III (Star 6 Award)

兒童/少年游泳深造一級班(四星章) 深造二級班(五星章) 深造三級班(六星章)

參加資格：5-15 歲之本會會友 Eligibility：Members of 5-15 years old

名額 Quota: 每班 8-10 人(each class: 8-10 students)

月份 Month	課程編號 Course Code	日期(除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂 lessons	備註 Remarks
深造 4-5	4904.19D.26001	28/3/2026-16/5/2026	1000-1100	六 Sat	1320	8	一條龍課程 Through-Train Program *複式教學
	4904.19D.26002		1100-1200				
	4904.19D.26003		1200-1300				
	4904.19D.26004		1300-1400				
	4904.19Z.26001		1400-1500				
	4904.19Z.26002		1500-1600				
	4904.19Z.26003		1700-1800				
	4904.19Z.26004		1800-1900				
	4904.19Z.26005		1900-2000				
	4904.19Z.26006		2000-2100				
	4904.19Z.26007	29/3/2026-17/5/2026	1200-1300	日 Sun	1160		一條龍課程 Through-Train Program *複式教學
	4904.19D.26005		1400-1500				
	4904.19D.26006		1500-1600				
	4904.19D.26007		1600-1700		1320		
	4904.19D.26008		1700-1800				
	4904.19Z.26008		1800-1900				
	4904.19Z.26009		1900-2000				
	4904.19Z.26010		1500-1600		一 Mon		
	4904.19Z.26011	1600-1700					
	4904.19Z.26012	1700-1800					
	4904.19Z.26013	1800-1900					
	4904.19Z.26014	31/3/2026-19/5/2026	1500-1600	二 Tue	1160		
	4904.19Z.26015		1600-1700				
	4904.19Z.26016		1800-1900				
	4904.19Z.26017	1/4/2026-20/5/2026	1500-1600	三 Wed	1160		
	4904.19Z.26018		1600-1700				
	4904.19Z.26019		1700-1800				
	4904.19Z.26020		1900-2000				
	4904.19Z.26021	2/4/2026-21/5/2026	1500-1600	四 Thu	1160		
4904.19Z.26022	1600-1700						
4904.19Z.26023	1700-1800						
4904.19Z.26024	1800-1900						
4904.19Z.26025	3/4/2026-22/5/2026	1500-1600	五 Fri	1160			
4904.19Z.26026		1600-1700					
4904.19Z.26027		1800-1900					
4904.19Z.26028		1900-2000					
4904.19Z.26029		2000-2100					

Children Advanced Swimming Course Level I (Star 4 Award)

Course Level II (Star 5 Award) Level III (Star 6 Award)

兒童/少年游泳深造一級班(四星章) 深造二級班(五星章) 深造三級班(六星章)

參加資格：5-15 歲之本會會友 Eligibility : Members of 5-15 years old

名額 Quota: 每班 8-10 人(each class: 8-10 students)

***課程不設考核、升班及證書 No assessment test/advancement/certification upon completion**

月份 Month	課程編號 Course Code	日期(除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂 lessons	備註 Remarks
深造 6	4904.19D.26009	23/5/2026-13/6/2026	1000-1100	六 Sat	660	4	一條龍課程 Through-Train Program *複式教學
	4904.19D.26010		1100-1200				
	4904.19D.26011		1200-1300				
	4904.19D.26012		1300-1400				
	4904.19Z.26030		1400-1500		580		
	4904.19Z.26031		1500-1600				
	4904.19Z.26032		1700-1800				
	4904.19Z.26033		1800-1900				
	4904.19Z.26034		1900-2000				
	4904.19Z.26035		2000-2100				
	4904.19Z.26036	24/5/2026-14/6/2026	1200-1300	日 Sun	580	4	一條龍課程 Through-Train Program *複式教學
	4904.19D.26013		1400-1500		660		
	4904.19D.26014		1500-1600				
	4904.19D.26015		1600-1700				
	4904.19D.26016		1700-1800				
	4904.19Z.26037		1800-1900		580		
	4904.19Z.26038		1900-2000				
	4904.19Z.26039		1500-1600				
	4904.19Z.26040	1600-1700					
	4904.19Z.26041	1700-1800					
	4904.19Z.26042	1800-1900					
	4904.19Z.26043	26/5/2026-16/6/2026	1500-1600	二 Tue	580	4	
	4904.19Z.26044		1600-1700				
	4904.19Z.26045		1800-1900				
	4904.19Z.26046	27/5/2026-17/6/2026	1500-1600	三 Wed	580	4	
	4904.19Z.26047		1600-1700				
	4904.19Z.26048		1900-2000				
	4904.19Z.26049		1900-2000				
4904.19Z.26050	28/5/2026-18/6/2026	1500-1600	四 Thu	580	4		
4904.19Z.26051		1600-1700					
4904.19Z.26052		1700-1800					
4904.19Z.26053		1800-1900					
4904.19Z.26054	29/5/2026-19/6/2026	1500-1600	五 Fri	580	4		
4904.19Z.26055		1600-1700					
4904.19Z.26056		1800-1900					
4904.19Z.26057		1900-2000					
4904.19Z.26058		2000-2100					

復活節特別推介 Easter Holiday Special

競賽起跳、轉身及到邊技巧課程 Starting, Turning & Finishing Workshop

參加資格：11 歲或以下，能以自由泳、背泳及蛙泳完成 50 米之會友

課程內容：集中訓練泳式的起跳、轉身及到邊技巧

Target: Members aged under 11, able to swim 50m in Freestyle, Backstroke, Breaststroke

Content: Focus on starts, turns and finishing technique Quota: 每班 6 人 (Each class 6 students)

課程編號 Course Code	日期 Date	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂 lessons
4904.19U.26001	6/4-9/4/2026	1400-1500	一至四	\$580	4
4904.19U.26002		1500-1600	Mon to Thu		

習泳少年 Teen-Swimmer

學員資格: 已取得本會游泳獎勵計劃之六星章或同等水準之會友

目的: 提供一個定時的習泳時間, 培養青少年游泳的習慣, 完成六星章後再可在專業教練指導下改進游泳技巧。

教學內容: 本會之資深教練會以各學員之水準安排訓練課程, 使各學員在體能、速度、游泳技巧及身心發展各方面都得以全面發展。

Eligibility: Members who qualified the Star VI Award or equivalent level.

Aim: To encourage teen members to improve swimming technique and enjoy swimming through regular training by professional coaches.

Content: Courses arranged by our qualified and experienced coaches based on individual's level for all rounded development.

對象 Age: 5-15

名額 Quota: 每班 12 人(each class:12 students)

月份 Month	課程編號 Course Code	日期(除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂 lessons
習泳 4-5	4904.19T.26001	28/3/2026-16/5/2026	0900-1000	六 Sat	1160	8
	4904.19T.26002		1600-1700			
	4904.19T.26003		1800-1900			
	4904.19T.26004		2100-2200			
	4904.19T.26005	29/3/2026-17/5/2026	1300-1400	日 Sun		
	4904.19T.26006		1800-1900			
	4904.19T.26007		1900-2000			
	4904.19T.26008	30/3/2026-18/5/2026	1700-1800	一 Mon		
	4904.19T.26009		2000-2100			
	4904.19T.26010	1/4/2026-20/5/2026	1700-1800	三 Wed		
	4904.19T.26011	3/4/2026-22/5/2026	1600-1700	五 Fri		
	4904.19T.26012		2000-2100			
	4904.19T.26013		2100-2200			
習泳 6	4904.19T.26014	23/5/2026-13/6/2026	0900-1000	六 Sat	580	4
	4904.19T.26015		1600-1700			
	4904.19T.26016		1800-1900			
	4904.19T.26017		2100-2200			
	4904.19T.26018	24/5/2026-14/6/2026	1300-1400	日 Sun		
	4904.19T.26019		1800-1900			
	4904.19T.26020		1900-2000			
	4904.19T.26021	25/5/2026-15/6/2026	1700-1800	一 Mon		
	4904.19T.26022		2000-2100			
	4904.19T.26023	27/5/2026-17/6/2026	1700-1800	三 Wed		
	4904.19T.26024	29/5/2026-19/6/2026	1600-1700	五 Fri		
	4904.19T.26025		2000-2100			
	4904.19T.26026		2100-2200			

Adult Female Swimming Courses

女子成人游泳班

參加資格:16 歲或以上本會女會友

Eligibility: **Female Members** of 16 or above

課程內容及特色:

- 由本會女游泳導師任教
- 教授游泳班基礎技巧(水中呼氣、浮身等)
- 教授自由泳及蛙泳動作

Content & Feature:

- Female instructor will be arranged
- Basic swimming techniques (Rhythmic breathing, floating etc.)
- Teaching Freestyle and Breaststroke

名額 Quota: 每班 8 人(each class: 8 students)

月份 Month	課程編號 Course Code	日期(除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂 lessons
女成 4-5	4904.19A.26001	28/3/2026-16/5/2026	2100-2200	六 Sat	1050	8
	4904.19A.26003		1800-1900	日 Sun		
	4904.19A.26004	29/3/2026-17/5/2026	1900-2000			
	4904.19A.26010	30/3/2026-18/5/2026	1900-2000	一 Mon		
	4904.19A.26012		2000-2100			
	4904.19A.26016		2100-2200			
	4904.19A.26105	31/3/2026-19/5/2026	0900-1000	二 Tue		
	4904.19A.26021		1900-2000			
	4904.19A.26023		2000-2100			
	4904.19A.26025		2100-2200			
	4904.19A.26028	1/4/2026-20/5/2026	1000-1100	三 Wed		
	4904.19A.26032		1400-1500			
	4904.19A.26033		1900-2000			
	4904.19A.26035		2100-2200			
	4904.19A.26041	2/4/2026-21/5/2026	1400-1500	四 Thu		
	4904.19A.26043		1900-2000			
	4904.19A.26046		2100-2200			
	4904.19A.26051	3/4/2026-22/5/2026	2000-2100	五 Fri		
4904.19A.26052	2100-2200					

*學員憑該課程收據可於每一課堂前到地下票務處或 4/F 櫃台以\$10(每次)租用 4/F 游泳池更衣室儲櫃。

*Students of adult swimming course can rent 4/F changing room locker in \$10 by showing the course receipt before each session.

Adult Female Swimming Courses

女子成人游泳班

參加資格:16 歲或以上本會女會友

Eligibility: **Female Members** of 16 or above

課程內容及特色:

- 由本會女游泳導師任教
- 教授游泳班基礎技巧(水中呼氣、浮身等)
- 教授自由泳及蛙泳動作

Content & Feature:

- Female instructor will be arranged
- Basic swimming techniques (Rhythmic breathing, floating etc.)
- Teaching Freestyle and Breaststroke

名額 Quota: 每班 8 人(each class: 8 students)

月份 Month	課程編號 Course Code	日期(除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂 lessons
女成 6	4904.19A.26053	23/5/2026-13/6/2026	2100-2200	六 Sat	525	4
	4904.19A.26055		1800-1900	日 Sun		
	4904.19A.26056	24/5/2026-14/6/2026	1900-2000			
	4904.19A.26062	25/5/2026-15/6/2026	1900-2000	一 Mon		
	4904.19A.26064		2000-2100			
	4904.19A.26068		2100-2200			
	4904.19A.26106	26/5/2026-16/6/2026	0900-1000	二 Tue		
	4904.19A.26073		1900-2000			
	4904.19A.26075		2000-2100			
	4904.19A.26077		2100-2200			
	4904.19A.26080	27/5/2026-17/6/2026	1000-1100	三 Wed		
	4904.19A.26084		1400-1500			
	4904.19A.26085		1900-2000			
	4904.19A.26087		2100-2200			
	4904.19A.26093	28/5/2026-18/6/2026	1400-1500	四 Thu		
	4904.19A.26095		1900-2000			
	4904.19A.26098		2100-2200			
	4904.19A.26103	29/5/2026-19/6/2026	2000-2100	五 Fri		
4904.19A.26104	2100-2200					

*學員憑該課程收據可於每一課堂前到地下票務處或 4/F 櫃台以\$10(每次)租用 4/F 游泳池更衣室儲櫃。

*Students of adult swimming course can rent 4/F changing room locker in \$10 by showing the course receipt before each session.

Adult Elementary Swimming Courses

成人游泳初班

參加資格:16 歲或以上本會會友 Eligibility: Members 16 or above

課程內容:

- 教授游泳班基礎技巧(水中呼氣、浮身等)
- 教授自由泳及蛙泳動作

Teaching Content:

- Basic swimming techniques (Rhythmic breathing, floating etc.)
- Teaching Freestyle and Breaststroke

名額 Quota: 每班 8 人(each class: 8 students)

月份 Month	課程編號 Course Code	日期(除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂 lessons
成初 4-5	4904.19A.26002	28/3/2026-16/5/2026	2100-2200	六 Sat	1050	8
	4904.19A.26005	30/3/2026-18/5/2026	0900-1000	一 Mon		
	4904.19A.26006		1000-1100			
	4904.19A.26007		1300-1400			
	4904.19A.26008		1400-1500			
	4904.19A.26009		1500-1600			
	4904.19A.26011		1900-2000			
	4904.19A.26013		2000-2100			
	4904.19A.26017		31/3/2026-19/5/2026			
	4904.19A.26018	1000-1100				
	4904.19A.26019	1500-1600				
	4904.19A.26020	1900-2000				
	4904.19A.26022	2000-2100				
	4904.19A.26024	2100-2200				
	4904.19A.26026	1/4/2026-20/5/2026	0900-1000	三 Wed		
	4904.19A.26027		1000-1100			
	4904.19A.26029		1100-1200			
	4904.19A.26030		1200-1300			
	4904.19A.26031		1300-1400			
	4904.19A.26036	2/4/2026-21/5/2026	0900-1000	四 Thu		
	4904.19A.26038		1000-1100			
	4904.19A.26039		1100-1200			
	4904.19A.26040		1200-1300			
	4904.19A.26042		1500-1600			
	4904.19A.26044		1900-2000			
4904.19A.26048	3/4/2026-22/5/2026	1000-1100	五 Fri			
4904.19A.26049		1300-1400				
4904.19A.26050		1500-1600				

*學員憑該課程收據可於每一課堂前到地下票務處或 4/F 櫃台以\$10(每次)租用 4/F 游泳池更衣室儲櫃。

*Students of adult swimming course can rent 4/F changing room locker in \$10 by showing the course receipt before each session.

Adult Elementary Swimming Courses

成人游泳初班

參加資格:16 歲或以上本會會友 Eligibility: Members 16 or above

課程內容:

- 教授游泳班基礎技巧(水中呼氣、浮身等)
- 教授自由泳及蛙泳動作

Teaching Content:

- Basic swimming techniques (Rhythmic breathing, floating etc.)
- Teaching Freestyle and Breaststroke

上課地點 Venue: 4/F 名額 Quota: 每班 8 人(each class: 8 students)

月份 Month	課程編號 Course Code	日期(除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂 lessons
成初 6	4904.19A.26054	23/5/2026-13/6/2026	2100-2200	六 Sat	525	4
	4904.19A.26057	25/5/2026-15/6/2026	0900-1000	一 Mon		
	4904.19A.26058		1000-1100			
	4904.19A.26059		1300-1400			
	4904.19A.26060		1400-1500			
	4904.19A.26061		1500-1600			
	4904.19A.26063		1900-2000			
	4904.19A.26065		2000-2100			
	4904.19A.26069		26/5/2026-16/6/2026			
	4904.19A.26070	1000-1100				
	4904.19A.26071	1500-1600				
	4904.19A.26072	1900-2000				
	4904.19A.26074	2000-2100				
	4904.19A.26076	2100-2200				
	4904.19A.26078	27/5/2026-17/6/2026	0900-1000	三 Wed		
	4904.19A.26079		1000-1100			
	4904.19A.26081		1100-1200			
	4904.19A.26082		1200-1300			
	4904.19A.26083		1300-1400			
	4904.19A.26088	28/5/2026-18/6/2026	0900-1000	四 Thu		
	4904.19A.26090		1000-1100			
	4904.19A.26091		1100-1200			
	4904.19A.26092		1200-1300			
	4904.19A.26094		1500-1600			
4904.19A.26096	1900-2000					
4904.19A.26100	29/5/2026-19/6/2026	1000-1100	五 Fri			
4904.19A.26101		1300-1400				
4904.19A.26102		1500-1600				

*學員憑該課程收據可於每一課堂前到地下票務處或 4/F 櫃台以\$10(每次)租用 4/F 游泳池更衣室儲櫃。

*Students of adult swimming course can rent 4/F changing room locker in \$10 by showing the course receipt before each session.

Adult Swimming Enrichment Courses

成人游泳技術改良班

參加資格:16 歲或以上本會會友及能以任何泳式游 25 米，有機會使用深水區上堂。

Eligibility: Members of 16 or above and able to swim 25 meter

課程內容:

1. 改良自由泳或蛙泳之技術
2. 在教練指導下提升耐力，改善心肺功能

Course Contents:

1. Enrichment on Crawl stroke & Breaststroke
2. Enhance persistence and capability

名額 Quota: 每班 8 人(each class: 8 students)

月份 Month	課程編號 Course Code	日期(除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂 lessons
成改 4-5	4904.19A.26014	30/3/2026-18/5/2026	2000-2100	一 Mon	1050	8
	4904.19A.26015		2100-2200			
	4904.19A.26034	1/4/2026-20/5/2026	2000-2100	三 Wed		
	4904.19A.26037	2/4/2026-21/5/2026	0900-1000	四 Thu		
	4904.19A.26045		2100-2200			
	4904.19A.26047	3/4/2026-22/5/2026	0900-1000	五 Fri		
成改 6	4904.19A.26066	25/5/2026-15/6/2026	2000-2100	一 Mon	525	4
	4904.19A.26067		2100-2200			
	4904.19A.26086	27/5/2026-17/6/2026	2000-2100	三 Wed		
	4904.19A.26089	28/5/2026-18/6/2026	0900-1000	四 Thu		
	4904.19A.26097		2100-2200			
	4904.19A.26099	29/5/2026-29/6/2026	0900-1000	五 Fri		

*學員憑該課程收據可於每一課堂前到地下票務處或 4/F 櫃台以\$10(每次)租用 4/F 游泳池更衣室儲櫃。

*Students of adult swimming course can rent 4/F changing room locker in \$10 by showing the course receipt before each session.

Hydrofitness

水中健體班

參加資格：16 歲或以上之本會會友，毋須懂得泳術。

Eligibility: Members of 16 or above, no swimming ability is needed.

課程內容：利用水中環境作體適能運動以強化肌肉力量及心肺功能，提供舒緩精神疲勞及放鬆技巧。

Content: Utilize the hydraulic pressure for further strengthening of muscular and cardiorespiratory capability

名額 Quota: 每班 20 人(each class: 20 students)

月份 Month	課程編號 Course Code	日期(除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂 lessons
水健 4-5	4904.19R.26001	28/3/2026-16/5/2026	2000-2100	六 Sat	980	8
	4904.19R.26002	30/3/2026-18/5/2026	1000-1100	一 Mon		
	4904.19R.26003		1100-1200			
	4904.19R.26004	31/3/2026-19/5/2026	1000-1100	二 Tue		
	4904.19R.26005		1100-1200			
	4904.19R.26006	1/4/2026-20/5/2026	0900-1000	三 Wed		
	4904.19R.26007		1100-1200			
	4904.19R.26029		1400-1500			
	4904.19R.26008		2000-2100			
	4904.19R.26009	2/4/2026-21/5/2026	1000-1100	四 Thu		
	4904.19R.26010		1100-1200			
	4904.19R.26011		1400-1500			
	4904.19R.26012		2000-2100			
	4904.19R.26013	3/4/2026-22/5/2026	1000-1100	五 Fri		
4904.19R.26014	1100-1200					
水健 6	4904.19R.26015	23/5/2026-13/6/2026	2000-2100	六 Sat	490	4
	4904.19R.26016	25/5/2026-15/6/2026	1000-1100	一 Mon		
	4904.19R.26017		1100-1200			
	4904.19R.26018	26/5/2026-16/6/2026	1000-1100	二 Tue		
	4904.19R.26019		1100-1200			
	4904.19R.26020	27/5/2026-17/6/2026	0900-1000	三 Wed		
	4904.19R.26021		1100-1200			
	4904.19R.26030		1400-1500			
	4904.19R.26022		2000-2100			
	4904.19R.26023	28/5/2026-18/6/2026	1000-1100	四 Thu		
	4904.19R.26024		1100-1200			
	4904.19R.26025		1400-1500			
	4904.19R.26026		2000-2100			
	4904.19R.26027	29/5/2026-19/6/2026	1000-1100	五 Fri		
4904.19R.26028	1100-1200					

*學員憑該課程收據可於每一課堂前到地下票務處或 4/F 櫃台以\$10(每次)租用 4/F 游泳池更衣室儲櫃。

*Students of adult swimming course can rent 4/F changing room locker in \$10 by showing the course receipt before each session.

先進游泳訓練計劃 Masters Swimming Training Scheme

參加資格：16 歲或以上之本會會友及能完成 25 米蝶泳、背泳、蛙泳、自由泳四種泳式。

Eligibility: Members of 16 or above, able to swim 25m Butterfly, Backstroke, Breaststroke and Freestyle

課程內容：計劃按照本會的兒童少年游泳教學法為藍本，並加上本會多年的泳隊訓練經驗，發展此游泳計劃是專為有興趣於中國香港游泳總會參加先進游泳比賽的青年及成人，從而鍛鍊速度、改良技術及增強心肺功能，更讓參加者培養參加游泳比賽的習慣。

Content: With Youth & Teens Aquatic Award as blueprint, the course is specially designed for youth & adults who have special interest in masters swimming competitions. Under the guide of our experienced coach, learner will be able to have special training on speed, techniques and cardiorespiratory capability on a regular basis.

上課地點 Venue: 4/F

名額 Quota: 每班 12 人(each class: 12 students)

課程編號 Course Code	日期(除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂 lessons
4904.19V.26001	31/3/2026-19/5/2026	2030-2130 2000-2100	二 Tue 四 Thu	1440	16
4904.19V.26002	26/5/2026-18/6/2026	2030-2130 2000-2100	二 Tue 四 Thu	720	8

*學員憑該課程收據可於每一課堂前到地下票務處或 4/F 櫃台以\$10(每次)租用 4/F 游泳池更衣室儲櫃。

*Students of adult swimming course can rent 4/F changing room locker in \$10 by showing the course receipt before each session.

新喜點先進游泳訓練計劃 (Project Joy)Masters Swimming Training Scheme

(*不設補堂 No arrangement for make up lessons)

參加資格：40 歲或以上能以任何兩種泳式完成 50 米之會友

課程內容：計劃按照本會的兒童少年游泳教學法為藍本，並加上本會多年的泳隊訓練經驗，發展此游泳計劃是專為有興趣於中國香港游泳總會參加先進游泳比賽的青年及成人，從而鍛鍊速度、改良技術及增強心肺功能，更讓參加者培養參加游泳比賽的習慣。

上課地點 Venue: 4/F 名額 Quota: 每班 16 人(each class: 16 students)

教練：曹維新先生(前中青游泳隊泳員及義務教練,曾於 1970 年代表香港參加第六屆亞洲運動會,現為香港游泳教師總會會永遠名譽會監及高級講師級游泳教師)或合資格游泳教練
(4-5 月曹 sir 請假)

課程編號 Course Code	日期 Date	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂 lessons
4904.19V.26101	1/4/2026-20/5/2026	0800-0900	三 Wed	440	8
4904.19V.26102A	27/5/2026-17/6/2026	0800-0900	三 Wed	220	4
4904.19V.26102B	25/5/2026-15/6/2026	0800-0900	一 Mon	220	4

*學員憑該課程收據可於每一課堂前到地下票務處或 4/F 櫃台以\$10(每次)租用 4/F 游泳池更衣室儲櫃。

*Students of adult swimming course can rent 4/F changing room locker in \$10 by showing the course receipt before each session.

水中伸展運動班 Aqua-Stretching

參加資格：16 歲或以上之本會會友，毋須懂得泳術。

Eligibility: Members of 16 or above, no swimming ability is needed.

課程內容：利用水的浮力及阻力，進行一系列針對性之伸展及肌力運動，提昇身體柔軟度及關節靈活性。

Content: Utilize the hydraulic pressure for further strengthening of muscular and body flexibility.

名額 Quota: 每班 10 人(each class: 10 students)

月份 Month	課程編號 Course Code	日期(除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂 lessons
水伸 4-5	4904.19E.26001	30/3/2026-18/5/2026	0900-1000	一 Mon	1160	8
	4904.19E.26013	31/3/2026-19/5/2026	0900-1000	二 Tue		
	4904.19E.26002	1/4/2026-20/5/2026	1000-1100	三 Wed		
	4904.19E.26017		1500-1600			
	4904.19E.26003	2/4/2026-21/5/2026	1000-1100	四 Thu		
	4904.19E.26004		1300-1400			
	4904.19E.26014		1500-1600			
	4904.19E.26005	3/4/2026-22/5/2026	0900-1000	五 Fri		
4904.19E.26006	1200-1300					
水伸 6	4904.19E.26007	25/5/2026-15/6/2026	0900-1000	一 Mon	580	4
	4904.19E.26015	26/5/2026-16/6/2026	0900-1000	二 Tue		
	4904.19E.26008	27/5/2026-17/6/2026	1000-1100	三 Wed		
	4904.19E.26018		1500-1600			
	4904.19E.26009	28/5/2026-18/6/2026	1000-1100	四 Thu		
	4904.19E.26010		1300-1400			
	4904.19E.26016		1500-1600			
	4904.19E.26011	29/5/2026-19/6/2026	0900-1000	五 Fri		
4904.19E.26012	1200-1300					

**費用已包括 4/F 泳池儲物櫃 (included locker fee)

水中健體復康運動班 Aqua-rehab Swimming Course

參加資格：40 歲或以上之本會會友，毋須懂得泳術。

Eligibility: Members of 40 or above, no swimming ability is needed.

課程內容：水中健體復康運動課程是水中健體及肌肉關節鍛鍊的綜合課程。利用水的特性，進行肌肉關節鍛鍊，強化機能及活動能力，對改善痛症有幫助。

Content: Utilize the hydraulic pressure for further strengthening of muscular and body flexibility.

名額 Quota: 每班 8 人(each class: 8 students)

月份 Month	課程編號 Course Code	日期(除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂 lessons
水復 4-5	4904.60C.26001	30/3/2026-18/5/2026	1200-1300	一 Mon	1160	8
	4904.60C.26002	1/4/2026-20/5/2026	0900-1000	三 Wed		
	4904.60C.26003		1500-1600			
	4904.60C.26004	2/4/2026-21/5/2026	1200-1300	四 Thu		
	4904.60C.26005		1400-1500			
	4904.60C.26006	3/4/2026-22/5/2026	1000-1100	五 Fri		
水復 6	4904.60C.26007	25/5/2026-15/6/2026	1200-1300	一 Mon	580	4
	4904.60C.26008	27/5/2026-17/6/2026	0900-1000	三 Wed		
	4904.60C.26009		1500-1600			
	4904.60C.26010	28/5/2026-18/6/2026	1200-1300	四 Thu		
	4904.60C.26011		1400-1500			
	4904.60C.26012	29/5/2026-19/6/2026	1000-1100	五 Fri		

**此課程由持有「水中健體及復康導師證書」之導師任教。 **費用已包括 4/F 泳池儲物櫃(included locker fee)