

# 5/2026 Training schedule 2026年5月 訓練時間表

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					九龍會所 4/F 勞動節 1 Kowloon Centre 4/F B 1800-2000 (2hrs) S2 1700-1800 (1hr)	九龍會所 4/F 勞動節翌日 2 Kowloon Centre 4/F A 0700-0900 (2hrs) C1 1200-1400 (2hrs) C2 1000-1200 (2hrs) S1 1700-1800 (1hr) S3 1800-1930 (1.5hrs) P1 1500-1600 (1hr) P2 1600-1700 (1hr)
九龍會所 4/F 3 Kowloon Centre 4/F A 0800-1000 (2hrs) B 0800-1000 (2hrs) C2 1300-1430 (1.5hrs) S1, S2 1000-1130 (1.5hrs) S3, S4 1130-1300 (1.5hrs)	九龍會所 4/F 4 Kowloon Centre 4/F A 1800-2000 (2hrs) B 1700-1830 (1.5hrs) S4 1830-2000 (1.5hrs)	九龍會所 4/F 5 Kowloon Centre 4/F A 1800-2000 (2hrs) C1 1700-1900 (2hrs) C2 1900-2030 (1.5hrs) S1 1700-1800 (1hr) P2 1600-1700 (1hr)	九龍會所 4/F 6 Kowloon Centre 4/F A 1800-2000 (2hrs) C1 1700-1900 (2hrs) P1 1600-1700 (1hr)	九龍會所 4/F 7 Kowloon Centre 4/F A 1800-2000 (2hrs) B 1800-2000 (2hrs) S2 1700-1800 (1hr)	九龍會所 4/F 8 Kowloon Centre 4/F B 1800-2000 (2hrs) S2 1700-1800 (1hr)	九龍會所 4/F 9 Kowloon Centre 4/F A 0700-0900 (2hrs) C1 1200-1400 (2hrs) C2 1000-1200 (2hrs) S1 1700-1800 (1hr) S3 1800-1930 (1.5hrs) P1 1500-1600 (1hr) P2 1600-1700 (1hr)
九龍會所 4/F 10 Kowloon Centre 4/F A 0800-1000 (2hrs) B 0800-1000 (2hrs) C2 1300-1430 (1.5hrs) S1, S2 1000-1130 (1.5hrs) S3, S4 1130-1300 (1.5hrs)	九龍會所 4/F 11 Kowloon Centre 4/F A 1800-2000 (2hrs) B 1700-1830 (1.5hrs) S4 1830-2000 (1.5hrs)	九龍會所 4/F 12 Kowloon Centre 4/F A 1800-2000 (2hrs) C1 1700-1900 (2hrs) C2 1900-2030 (1.5hrs) S1 1700-1800 (1hr) P2 1600-1700 (1hr)	九龍會所 4/F 13 Kowloon Centre 4/F A 1800-2000 (2hrs) C1 1700-1900 (2hrs) P1 1600-1700 (1hr)	九龍會所 4/F 14 Kowloon Centre 4/F A 1800-2000 (2hrs) B 1800-2000 (2hrs) S2 1700-1800 (1hr)	九龍會所 4/F 15 Kowloon Centre 4/F B 1800-2000 (2hrs) S2 1700-1800 (1hr)	九龍會所 4/F 16 Kowloon Centre 4/F A 0700-0900 (2hrs) C1 1200-1400 (2hrs) C2 1000-1200 (2hrs) S1 1700-1800 (1hr) S3 1800-1930 (1.5hrs) P1 1500-1600 (1hr) P2 1600-1700 (1hr)
九龍會所 4/F 17 Kowloon Centre 4/F A 0800-1000 (2hrs) B 0800-1000 (2hrs) C2 1300-1430 (1.5hrs) S1, S2 1000-1130 (1.5hrs) S3, S4 1130-1300 (1.5hrs)	九龍會所 4/F 18 Kowloon Centre 4/F A 1800-2000 (2hrs) B 1700-1830 (1.5hrs) S4 1830-2000 (1.5hrs)	九龍會所 4/F 19 Kowloon Centre 4/F A 1800-2000 (2hrs) C1 1700-1900 (2hrs) C2 1900-2030 (1.5hrs) S1 1700-1800 (1hr) P2 1600-1700 (1hr)	九龍會所 4/F 20 Kowloon Centre 4/F A 1800-2000 (2hrs) C1 1700-1900 (2hrs) P1 1600-1700 (1hr)	九龍會所 4/F 21 Kowloon Centre 4/F A 1800-2000 (2hrs) B 1800-2000 (2hrs) S2 1700-1800 (1hr)	九龍會所 4/F 22 Kowloon Centre 4/F B 1800-2000 (2hrs) S2 1700-1800 (1hr)	九龍會所 4/F 23 Kowloon Centre 4/F A 0700-0900 (2hrs) C1 1200-1400 (2hrs) C2 1000-1200 (2hrs) S1 1700-1800 (1hr) S3 1800-1930 (1.5hrs) P1 1500-1600 (1hr) P2 1600-1700 (1hr)
九龍會所 4/F 佛誕節 24 Kowloon Centre 4/F A 0800-1000 (2hrs) B 0800-1000 (2hrs) C2 1300-1430 (1.5hrs) S1, S2 1000-1130 (1.5hrs) S3, S4 1130-1300 (1.5hrs)	訓練取消 25 Training Cancel 2025-2026青年會泳隊短池賽第四回合暨YM SPORTS游泳選拔賽 2025-2026 YMCA Swimming Team Short Course Round 4 cum YM SPORTS Swimming Selection Trials	九龍會所 4/F 26 Kowloon Centre 4/F A 1800-2000 (2hrs) C1 1700-1900 (2hrs) C2 1900-2030 (1.5hrs) S1 1700-1800 (1hr) P2 1600-1700 (1hr)	九龍會所 4/F 27 Kowloon Centre 4/F A 1800-2000 (2hrs) C1 1700-1900 (2hrs) P1 1600-1700 (1hr)	九龍會所 4/F 28 Kowloon Centre 4/F A 1800-2000 (2hrs) B 1800-2000 (2hrs) S2 1700-1800 (1hr)	九龍會所 4/F 29 Kowloon Centre 4/F B 1800-2000 (2hrs) S2 1700-1800 (1hr)	九龍會所 4/F 30 Kowloon Centre 4/F A 0700-0900 (2hrs) C1 1200-1400 (2hrs) C2 1000-1200 (2hrs) S1 1700-1800 (1hr) S3 1800-1930 (1.5hrs) P1 1500-1600 (1hr) P2 1600-1700 (1hr)
九龍會所 4/F 31 Kowloon Centre 4/F A 0800-1000 (2hrs) B 0800-1000 (2hrs) C2 1300-1430 (1.5hrs) S1, S2 1000-1130 (1.5hrs) S3, S4 1130-1300 (1.5hrs)						

各組教練名單 List of Coaches :

A : 馮雅穎教練 (Miss Fung)    S1 : 馮雅穎教練 (Miss Fung)    P1 : 潘敬宗教練 (Pun Sir)    泳隊 Swimming Team  
 B : 林千津教練 (Lam Sir)    S2 : 潘敬宗教練 (Pun Sir)    P2 : 馮雅穎教練 (Miss Fug)    Whatsapp: 6975 3573  
 C1 : 簡浩軒教練 (Kan Sir)    S3 : 蔡沛晴教練 (Miss Tsoi)  
 C2 : 陳麗而教練 (Miss Chan)    S4 : 吳柏濂教練 (Ng Sir)

備註 Remark :

泳員需提早十五分鐘到達場地

Swimmers must arrive at the venue 15 minutes early.

泳員請假請直接聯絡負責教練或Whatsapp (Tel: 6975 3573)

Swimmers who need to take leave should contact the responsible coach directly or WhatsApp (Tel: 6975 3573).