

# 6/2026 Training schedule 2026年6月 訓練時間表

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	九龍會所 4/F Kowloon Centre 4/F A 1800-2000 (2hrs) B 1700-1830 (1.5hrs) S4 1830-2000 (1.5hrs)	九龍會所 4/F 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 Kowloon Centre 4/F A 1800-2000 (2hrs) C1 1700-1900 (2hrs) P1 1600-1700 (1hr)	九龍會所 4/F Kowloon Centre 4/F A 1800-2000 (2hrs) B 1800-2000 (2hrs) S2 1700-1800 (1hr)	九龍會所 4/F Kowloon Centre 4/F B 1800-2000 (2hrs) S2 1700-1800 (1hr)	九龍會所 4/F 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 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 Kowloon Centre 4/F A 1800-2000 (2hrs) B 1700-1830 (1.5hrs) S4 1830-2000 (1.5hrs)	九龍會所 4/F 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 Kowloon Centre 4/F A 1800-2000 (2hrs) C1 1700-1900 (2hrs) P1 1600-1700 (1hr)	九龍會所 4/F Kowloon Centre 4/F A 1800-2000 (2hrs) B 1800-2000 (2hrs) S2 1700-1800 (1hr)	九龍會所 4/F Kowloon Centre 4/F B 1800-2000 (2hrs) S2 1700-1800 (1hr)	九龍會所 4/F 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 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 Kowloon Centre 4/F A 1800-2000 (2hrs) B 1700-1830 (1.5hrs) S4 1830-2000 (1.5hrs)	九龍會所 4/F 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 Kowloon Centre 4/F A 1800-2000 (2hrs) C1 1700-1900 (2hrs) P1 1600-1700 (1hr)	九龍會所 4/F Kowloon Centre 4/F A 1800-2000 (2hrs) B 1800-2000 (2hrs) S2 1700-1800 (1hr)	九龍會所 4/F 端午節 Kowloon Centre 4/F B 1800-2000 (2hrs) S2 1700-1800 (1hr)	九龍會所 4/F 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 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 Kowloon Centre 4/F A 1800-2000 (2hrs) B 1700-1830 (1.5hrs) S4 1830-2000 (1.5hrs)	九龍會所 4/F 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 Kowloon Centre 4/F A 1800-2000 (2hrs) C1 1700-1900 (2hrs) P1 1600-1700 (1hr)	九龍會所 4/F Kowloon Centre 4/F A 1800-2000 (2hrs) B 1800-2000 (2hrs) S2 1700-1800 (1hr)	九龍會所 4/F Kowloon Centre 4/F B 1800-2000 (2hrs) S2 1700-1800 (1hr)	九龍會所 4/F 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 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 Kowloon Centre 4/F A 1800-2000 (2hrs) B 1700-1830 (1.5hrs) S4 1830-2000 (1.5hrs)	九龍會所 4/F 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 Kowloon Centre 4/F A 1800-2000 (2hrs) C1 1700-1900 (2hrs) P1 1600-1700 (1hr)	九龍會所 4/F Kowloon Centre 4/F A 1800-2000 (2hrs) B 1800-2000 (2hrs) S2 1700-1800 (1hr)	九龍會所 4/F Kowloon Centre 4/F B 1800-2000 (2hrs) S2 1700-1800 (1hr)	九龍會所 4/F 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 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 Kowloon Centre 4/F A 1800-2000 (2hrs) B 1700-1830 (1.5hrs) S4 1830-2000 (1.5hrs)	九龍會所 4/F 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)				

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)  
B : 林千津教練 (Lam Sir)        S2 : 潘敬宗教練 (Pun Sir)  
C1 : 簡浩軒教練 (Kan Sir)        S3 : 蔡滄晴教練 (Miss Tsoi)  
C2 : 陳麗而教練 (Miss Chan)      S4 : 吳栢濂教練 (Ng Sir)

P1 : 潘敬宗教練 (Pun Sir)  
P2 : 馮雅穎教練 (Miss Fug)

泳隊 Swimming Team  
Whatsapp: 6975 3573

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).