

# 港青游泳學院 YMCA Swimming Academy

辦公時間 Office Hours :

星期一至五 Mon-Fri 10:00-18:00

(公眾假期除外 Except Public Holiday)

查詢 Enquiry : 2268 7010

電郵 Email : aquatics@ymcahk.org.hk

網頁 Website : www.ymcahk.org.hk/snr/

港青游泳學院旨在透過綜合的游泳課程推廣健康生活模式，課程涵蓋幼兒到先進年齡組別，照顧及滿足不同人生階段的需要。我們提供一個既安全又衛生的環境，透過全面的教學課程，讓學員從中學學習堅持、自信、正面能量及團隊精神，改進自己，改善社會。

The YMCA of Hong Kong Swimming Academy aims to promote a healthy lifestyle through a comprehensive swimming programme that caters to the needs of different life stages, from infants to masters. We provide a safe and hygienic environment where participants develop perseverance, self-confidence, positive energy and teamwork through a comprehensive curriculum to improve themselves and our society.



## 地點 Venue Location

港青 (尖沙咀) 一樓室內恆溫泳池

1/F Indoor Heated Pool, YMCA (TST)

## 教練團隊 Instructors Team

香港基督教青年會之游泳教練均持有政府認可的香港業餘游泳總會，香港游泳教練會或香港游泳教師會所發出的游泳教練證書。

All YMCA of Hong Kong Swimming Instructors are certified swimming teachers of the Hong Kong Amateur Swimming Association, the Hong Kong Swimming Teachers' Association, or the Hong Kong Swimming Coaches Association.

[只限會員] 參與二零二四年第一季之泳班學員將獲得優先報名處理。

[Members Only] Re-Enrolment Procedure only applies to participants enrolled in the 2024 1<sup>st</sup> Quarter Progressive Swimming Class.

## 港青游泳學院漸進習泳計劃 YMCA Swimming Academy Progressive System

兒童漸進計劃 Children's Progressive Programmes	持續課程 On-going Programmes	成人班 Adult Programmes	泳術評核 Swimming Assessment	
<b>嬰兒游泳班</b> Infants Ages 6-35 months 親子游泳班 Aqua-tots Ages 6-18 months 親子游泳班 Aqua-tots Ages 19-35 months <b>學前兒童班</b> Pre-Schoolers Ages 3-5 學前兒童第一級 Aqua-nauts Level One 學前兒童第二級 Aqua-nauts Level Two 學前兒童第三級 Aqua-nauts Level Three 學前兒童第四級 Aqua-nauts Level Four 學前兒童第五級 Aqua-nauts Level Five 學前兒童第六級 Aqua-nauts Level Six	<b>兒童及少年游泳班</b> Children & Youth Ages 6-15 水獺班 Otter 海豹班 Seal 海豚班 Dolphin 一星班 Star One 二星班 Star Two 三星班 Star Three 四星班 Star Four 五星班 Star Five 六星班 Star Six	<b>精英訓練</b> Ages 6-17 Elite Training 泳隊 C 組 Swim Team C 泳隊 B 組 Swim Team B 泳隊 A 組 Swim Team A <b>成人精英訓練</b> Ages 18+ Adult Elite Training 先進精英游泳隊 Masters Elite Swim Team <b>青少年訓練</b> Ages 9-17 Youth Training 鱈鯊班 Mako Shark 雙髻鯊班 Hammerhead Shark 大白鯊班 Great White Shark	<b>青年及成人班</b> Ages 16+ Teen & Adult Fitness 青年及成人游泳 Ages 16-54 Teen & Adult Swimming 女子游泳 Ages 16-54 Ladies Swimming 水中健康舞 Ages 16+ Aqua Aerobics 水中健體深水訓練班 Ages 16+ Aqua Aerobics Deep Water Training 水中伸展 Ages 16+ Aqua-Stretching <b>先進游泳 / 水健班</b> Ages 55+ Master Swim/Aquacise 先進游泳 Master Swimming 先進水中健體 Master Aquacise 先進水中健康舞 Master Aqua Aerobics	凡報讀有 🏊 標誌的課程之新參加者或沒持有有效成績單之舊學員，必須通過泳術評核。請於辦公時間致電水運組 2268 7010 預約。New applicants or those who do not have a valid report slip are required to undergo a Swimming Assessment in order to enrol in our programmes bearing the 🏊 symbol. Please contact the Aquatics Unit at 2268 7010 during office hours for appointment. 費用 Fee : \$40 (請往一樓會員服務部付款 Pay at 1/F Member Services counter) 泳術評核日期安排 2024年2月26日至3月9日 Schedule for Swimming Assessment: from 26 February to 9 March, 2024  備註 Remarks : 所有新參加者必須預約時間，方可進行泳術評核 Appointment for the Swimming Assessment MUST be made in advance

🏊 參加者需要成功完成前一班課程  
Completion of previous level required

🕒 參加者需通過泳術評核  
Swimming Assessment required

👤 適合先進人士  
Suitable for Master

🏊 參加者無需熟習游泳  
Swimming ability not required

## 學員注意事項 Reminders for Participants :

- 語言 Language : 粵語輔以英語 Cantonese Supplemented With English
- 報名程序現於網上進行，報名詳情請參考 P.3-5。  
An online enrolment platform is available, please refer to P.3-5 for more details.
- 若課程因惡劣天氣或其他特殊情况而取消，本會有權安排指定日子及時間補課。若本會未能提供補課之安排，則在課程完結後，學費將按比例退回至學員的電子錢包。學員若缺席補課，將不會安排退款。  
If any lesson is cancelled due to inclement weather or other special circumstances, we reserve the right to arrange a make-up class on a designated date and time. If no make-up class can be arranged, fees paid will be refunded to participant E-Wallet on pro-rate basis after the completion of the programme. No refund will be provided for absences from the make-up class.
- 學員需自備適當的泳具，包括泳衣 / 褲、泳鏡、毛巾等。  
Participants should bring their own swimsuit, goggles, towel etc.
- 為避免學員在游泳時嘔吐，空腹或過飽亦不宜游泳。若身體感到不適，須立即通知教練或在場職員協助上水。如泳池池水受人為污染，香港基督教青年會將保留最終追究肇事者之權利。  
To avoid vomiting, do not swim immediately after a meal or when hungry. Approach instructors or on-site staff for assistance immediately when experiencing physical discomfort during swimming. In case of any water contamination, YMCA of Hong Kong reserves the right to claim damages or loss.

## 港青游泳學院 Swimming Academy

### 親子游泳班 Aqua-tots (Ages 6-18 months)

感受浮力、鍛練腿部肌肉、學習平衡  
Introduction to buoyancy, develop leg strength, balance in water



編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
24SATOTA 040101	Sat (13/4-22/6)	09:30-10:00	11	\$1,958	\$2,255
24SATOTA 040102		15:00-15:30	11	\$1,958	\$2,255
24SATOTA 040103	Sun (14/4-23/6)	12:00-12:30	11	\$1,958	\$2,255
24SATOTA 040104		15:15-15:45	11	\$1,958	\$2,255

備註 Remarks: 一位家長 / 監護人須陪同嬰兒上堂, 嬰兒必須穿著紙泳褲

One parent / guardian is required to accompany the child during the lesson, child must wear swimmer diaper

### 親子游泳班 Aqua-tots (Ages 19-35 months)

背浮、踢腳、吹泡泡換氣、水底拾物件

Floating, kicking, breath exchange and retrieving objects underwater

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
24SATOCB 040201	Wed (10/4-26/6) No class 1/5, 15/5	11:15-11:45	10	\$1,780	\$2,050
24SATOCB 040202	Sat (13/4-22/6)	08:30-09:00	11	\$1,958	\$2,255
24SATOCB 040203		09:00-09:30	11	\$1,958	\$2,255
24SATOCB 040204		14:30-15:00	11	\$1,958	\$2,255
24SATOCB 040205	Sun (14/4-23/6)	12:30-13:00	11	\$1,958	\$2,255
24SATOCB 040206		15:45-16:15	11	\$1,958	\$2,255
24SATOCB 040207		16:15-16:45	11	\$1,958	\$2,255

備註 Remarks: 一位家長 / 監護人須陪同嬰兒上堂, 嬰兒必須穿著紙泳褲

One parent / guardian is required to accompany the child during the lesson, child must wear swimmer diaper

### 孕婦水中健體班 Aquanatal Class



歡迎懷孕 12-32 週的女士報名參加

Ladies who are 12-32 weeks pregnant are welcome

幫助肌肉放鬆、改善抽筋問題、增進睡眠質素

Enhance muscle relaxation, Relieve pregnancy cramps, Improve sleep quality

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
24SASEAS 040001	Wed (10/4-22/5) No class 1/5, 15/5	11:45-12:45	5	\$1,050	\$1,250
24SASEAS 050001	Wed (29/5-26/6)	11:45-12:45	5	\$1,050	\$1,250

### 學前兒童游泳班第一級泳術提升班【小班教學 (1:4)】 Aqua-naut Level One Enhancement Course (Ages 3-5) 【Small class teaching (1:4)】

水中呼吸、基本打腿、俯伏浮身。

Breathing in water, basic flutter kick, face-down flotation

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem	
24SANAAT 040101	Mon (8/4-24/6) No class 10/6	17:00-17:45	11	\$2,640	\$3,080	
24SANAAT 040102	Thu (11/4-20/6)	17:45-18:30	11	\$2,640	\$3,080	
24SANAAT 040103	Sat (13/4-22/6)	10:00-10:45	11	\$2,640	\$3,080	
24SANAAT 040104		10:45-11:30	11	\$2,640	\$3,080	
24SANAAT 040105		11:30-12:15	11	\$2,640	\$3,080	
24SANAAT 040106		12:15-13:00	11	\$2,640	\$3,080	
24SANAAT 040107		13:00-13:45	11	\$2,640	\$3,080	
24SANAAT 040108		15:30-16:15	11	\$2,640	\$3,080	
24SANAAT 040109		16:15-17:00	11	\$2,640	\$3,080	
24SANAAT 040110		Sun (14/4-23/6)	09:00-09:45	11	\$2,640	\$3,080
24SANAAT 040111			09:45-10:30	11	\$2,640	\$3,080
24SANAAT 040112			11:15-12:00	11	\$2,640	\$3,080
24SANAAT 040113			13:00-13:45	11	\$2,640	\$3,080
24SANAAT 040114	13:45-14:30		11	\$2,640	\$3,080	
24SANAAT 040115	14:30-15:15	11	\$2,640	\$3,080		

### 學前兒童游泳班第二級泳術提升班【小班教學 (1:4)】 Aqua-naut Level Two Enhancement Course (Ages 3-5) 【Small class teaching (1:4)】

水中閉氣、自行打腿、俯伏後自行站立、受協助仰臥浮身

Breath holding, flutter kick, return to vertical from floating, assisted face-up flotation

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
24SANABT 040201	Mon (8/4-24/6) No class 10/6	17:45-18:30	11	\$2,640	\$3,080
24SANABT 040202	Thu (11/4-20/6)	17:00-17:45	11	\$2,640	\$3,080
24SANABT 040203	Sat (13/4-22/6)	10:00-10:45	11	\$2,640	\$3,080
24SANABT 040204		10:45-11:30	11	\$2,640	\$3,080
24SANABT 040205		11:30-12:15	11	\$2,640	\$3,080
24SANABT 040206		12:15-13:00	11	\$2,640	\$3,080
24SANABT 040207		13:00-13:45	11	\$2,640	\$3,080
24SANABT 040208		13:45-14:30	11	\$2,640	\$3,080
24SANABT 040209		16:15-17:00	11	\$2,640	\$3,080

24SANABT 040210	Sun (14/4-23/6)	10:30-11:15	11	\$2,640	\$3,080
24SANABT 040211		11:15-12:00	11	\$2,640	\$3,080
24SANABT 040212		13:00-13:45	11	\$2,640	\$3,080
24SANABT 040213		13:45-14:30	11	\$2,640	\$3,080

### 學前兒童游泳班第三級泳術提升班【小班教學 (1:4)】

#### Aqua-naut Level Three Enhancement Course (Ages 3-5) 【Small class teaching (1:4)】

俯伏浮身打腿 5 米、仰臥浮身  
Face-down kick 5m, back float

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem	
24SANACT 040301	Mon (8/4-24/6) No class 10/6	16:15-17:00	11	\$2,640	\$3,080	
24SANACT 040302	Thu (11/4-20/6)	16:15-17:00	11	\$2,640	\$3,080	
24SANACT 040303	Sat (13/4-22/6)	10:00-10:45	11	\$2,640	\$3,080	
24SANACT 040304		10:45-11:30	11	\$2,640	\$3,080	
24SANACT 040305		11:30-12:15	11	\$2,640	\$3,080	
24SANACT 040306		12:15-13:00	11	\$2,640	\$3,080	
24SANACT 040307		13:00-13:45	11	\$2,640	\$3,080	
24SANACT 040308		13:45-14:30	11	\$2,640	\$3,080	
24SANACT 040309		15:30-16:15	11	\$2,640	\$3,080	
24SANACT 040310		Sun (14/4-23/6)	09:00-09:45	11	\$2,640	\$3,080
24SANACT 040311			09:45-10:30	11	\$2,640	\$3,080
24SANACT 040312			10:30-11:15	11	\$2,640	\$3,080
24SANACT 040313	14:30-15:15		11	\$2,640	\$3,080	

### 學前兒童游泳班第四級

#### Aqua-naut Level Four (Ages 3-5)

閉氣捷泳 5 米、仰浮踢腳 2-3 米  
5m front crawl hold breath, 2-3m back kick



編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
24SANADT 040401	Sat (13/4-22/6)	13:30-14:30	11	\$2,332	\$2,750
24SANADT 040402		14:30-15:30	11	\$2,332	\$2,750
24SANADT 040403	Sun (14/4-23/6)	13:30-14:30	11	\$2,332	\$2,750

### 學前兒童游泳班第五級

#### Aqua-naut Level Five (Ages 3-5)

捷泳 10 米、仰浮踢腳 5 米  
10m front crawl, 5m back kick

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
24SANAET 040501	Mon (8/4-24/6) No class 10/6	16:15-17:15	11	\$2,332	\$2,750
24SANAET 040502	Sat (13/4-22/6)	12:30-13:30	11	\$2,332	\$2,750
24SANAET 040503	Sun (14/4-23/6)	13:30-14:30	11	\$2,332	\$2,750

### 學前兒童游泳班第六級

#### Aqua-naut Level Six (Ages 3-5)

捷泳 15 米、背泳踢腳 10 米  
15m front crawl, 10m back kick

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
24SANAFT 040601	Sat (13/4-22/6)	12:30-13:30	11	\$2,332	\$2,750
24SANAFT 040602	Sun (14/4-23/6)	14:30-15:30	11	\$2,332	\$2,750

### 兒童及少年習泳水獺班 Children & Youth Otter (Ages 6-15)

閉氣 10 秒、捷泳閉氣游 8 米、  
仰臥浮身 5 秒  
10 sec hold breath,  
8m front crawl hold breath,  
5 sec back float



編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
24SACHOT 040001	Wed (3/4-26/6) No class 1/5, 15/5	17:15-18:15	11	\$2,332	\$2,750
24SACHOT 040002	Fri (12/4-21/6)	17:00-18:00	11	\$2,332	\$2,750
24SACHOT 040003	Sat (13/4-22/6)	08:30-09:30	11	\$2,332	\$2,750
24SACHOT 040004		13:30-14:30	11	\$2,332	\$2,750
24SACHOT 040005		14:30-15:30	11	\$2,332	\$2,750
24SACHOT 040006		15:30-16:30	11	\$2,332	\$2,750
24SACHOT 040007		Sun (14/4-23/6)	09:30-10:30	11	\$2,332
24SACHOT 040008	11:30-12:30		11	\$2,332	\$2,750
24SACHOT 040009	13:30-14:30		11	\$2,332	\$2,750
24SACHOT 040010	14:30-15:30		11	\$2,332	\$2,750



### 兒童及少年習泳一星班

#### Children & Youth Star One (Ages 6-15)

捷泳 50 米、背泳 50 米、學習基本蛙腳

50m front crawl, 50m back crawl, introduction to breaststroke kick

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
24SACHAS 040101	Sat (13/4-22/6)	09:30-10:30	11	\$2,332	\$2,750
24SACHAS 040102		12:30-13:30	11	\$2,332	\$2,750
24SACHAS 040103		14:30-15:30	11	\$2,332	\$2,750
24SACHAS 040104	Sun (14/4-23/6)	11:30-12:30	11	\$2,332	\$2,750
24SACHAS 040105		17:30-18:30	11	\$2,332	\$2,750

### 兒童及少年習泳海豹班

#### Children & Youth Seal (Ages 6-15)

捷泳 15 米、背泳踢腳 10 米

15m front crawl, 10m back kick

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
24SACHSE 040001	Wed (3/4-26/6) No class 1/5, 15/5	16:15-17:15	11	\$2,332	\$2,750
24SACHSE 040002	Fri (12/4-21/6)	16:00-17:00	11	\$2,332	\$2,750
24SACHSE 040003	Sat (13/4-22/6)	14:30-15:30	11	\$2,332	\$2,750
24SACHSE 040004		15:30-16:30	11	\$2,332	\$2,750
24SACHSE 040005		16:30-17:30	11	\$2,332	\$2,750
24SACHSE 040006	Sun (14/4-23/6)	10:30-11:30	11	\$2,332	\$2,750
24SACHSE 040007		11:30-12:30	11	\$2,332	\$2,750

### 兒童及少年習泳二星班

#### Children & Youth Star Two (Ages 6-15)

捷泳 50 米、背泳 50 米、學習基本蛙式

50m front crawl, 50m back crawl, introduction to breaststroke

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
24SACHBS 040201	Thu (11/4-20/6)	16:30-17:30	11	\$2,332	\$2,750
24SACHBS 040202	Sat (13/4-22/6)	11:30-12:30	11	\$2,332	\$2,750
24SACHBS 040203		13:30-14:30	11	\$2,332	\$2,750
24SACHBS 040204	Sun (14/4-23/6)	09:30-10:30	11	\$2,332	\$2,750
24SACHBS 040205		15:30-16:30	11	\$2,332	\$2,750

### 兒童及少年習泳海豚班

#### Children & Youth Dolphin (Ages 6-15)

捷泳 25 米、背泳 25 米

25m front crawl, 25m back crawl

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
24SACHDO 040001	Tue (9/4-25/6)	17:30-18:30	12	\$2,544	\$3,000
24SACHDO 040002	Fri (12/4-21/6)	16:00-17:00	11	\$2,332	\$2,750
24SACHDO 040003	Sat (13/4-22/6)	10:30-11:30	11	\$2,332	\$2,750
24SACHDO 040004		13:30-14:30	11	\$2,332	\$2,750
24SACHDO 040005		15:30-16:30	11	\$2,332	\$2,750
24SACHDO 040006	Sun (14/4-23/6)	08:30-09:30	11	\$2,332	\$2,750
24SACHDO 040007		10:30-11:30	11	\$2,332	\$2,750
24SACHDO 040008		15:30-16:30	11	\$2,332	\$2,750

### 兒童及少年習泳三星班

#### Children & Youth Star Three (Ages 6-15)

捷泳 100 米、背泳 100 米、蛙式 50 米

100m front crawl, 100m back crawl, 50m breaststroke

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
24SACHCS 040301	Thu (11/4-20/6)	17:30-18:30	11	\$2,332	\$2,750
24SACHCS 040302	Sat (13/4-22/6)	08:30-09:30	11	\$2,332	\$2,750
24SACHCS 040303		12:30-13:30	11	\$2,332	\$2,750
24SACHCS 040304	Sun (14/4-23/6)	09:30-10:30	11	\$2,332	\$2,750
24SACHCS 040305		12:30-13:30	11	\$2,332	\$2,750
24SACHCS 040306		16:30-17:30	11	\$2,332	\$2,750



**兒童及少年習泳四星班**
**Children & Youth Star Four (Ages 6-15)**

 捷泳 100 米、背泳 100 米、蛙式 100 米、蝶腳 15 米  
 100m front crawl, 100m back crawl, 100m breaststroke, 15m butterfly kick

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
24SACHGS 040401	Mon (8/4-24/6) No class 10/6	17:15-18:15	11	\$2,332	\$2,750
24SACHGS 040402	Fri (12/4-21/6)	16:00-17:00	11	\$2,332	\$2,750
24SACHGS 040403	Sat (13/4-22/6)	16:30-17:30	11	\$2,332	\$2,750
24SACHGS 040404	Sun (14/4-23/6)	14:30-15:30	11	\$2,332	\$2,750

**兒童及少年習泳五星班**
**Children & Youth Star Five (Ages 6-15)**

 捷泳 100 米、背泳 100 米、蛙式 100 米、蝶式 15 米  
 100m front crawl, 100m back crawl, 100m breaststroke, 15m butterfly

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
24SACHES 040501	Tue (9/4-25/6)	16:30-17:30	12	\$2,544	\$3,000
24SACHES 040502	Sat (13/4-22/6)	09:30-10:30	11	\$2,332	\$2,750
24SACHES 040503		11:30-12:30	11	\$2,332	\$2,750
24SACHES 040504	Sun (14/4-23/6)	08:30-09:30	11	\$2,332	\$2,750
24SACHES 040505		12:30-13:30	11	\$2,332	\$2,750

**兒童及少年習泳六星班**
**Children & Youth Star Six (Ages 6-15)**

 捷泳 200 米、背泳 100 米、蛙式 100 米、蝶式 25 米  
 200m front crawl, 100m back crawl, 100m breaststroke, 25m butterfly

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
24SACHFS 040601	Fri (12/4-21/6)	17:00-18:00	11	\$2,332	\$2,750
24SACHFS 040602	Sat (13/4-22/6)	10:30-11:30	11	\$2,332	\$2,750
24SACHFS 040603		11:30-12:30	11	\$2,332	\$2,750
24SACHFS 040604	Sun (14/4-23/6)	10:30-11:30	11	\$2,332	\$2,750
24SACHFS 040605		12:30-13:30	11	\$2,332	\$2,750

**持續游泳課程  
On-going Swimming Programmes**
**青少年鯊魚訓練班**
**Youth Shark Training Programmes  
(Ages 9-17)**

鯊魚班是為完成游泳學院習泳課程而又有興趣作持續訓練的學員而設。一經接納為鯊魚班學員，可於一年內由固定的教練教授及於固定的時間上課，但學費則仍以季度形式繳交

The Shark Programme is for participants who have completed our Swimming Academy's Progressive Swimming Programme and are interested in continuous training. Participants enrol once a year and attend the class on a fixed schedule with the same instructor throughout the year. Payments will be made on a quarterly basis.

**鯖鯊班**
**Mako Shark**

四式技術改良、耐力訓練

Refinement of all four competitive strokes, endurance training

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
24SAOGMK 040101	Fri (12/4-21/6)	19:00-20:00	11	\$2,332	\$2,750
24SAOGMK 040102	Sat (13/4-22/6)	09:30-10:30	11	\$2,332	\$2,750
24SAOGMK 040103		11:30-12:30	11	\$2,332	\$2,750
24SAOGMK 040104	Sun (14/4-23/6)	15:30-16:30	11	\$2,332	\$2,750
24SAOGMK 040105		16:30-17:30	11	\$2,332	\$2,750

**雙髻鯊班**
**Hammerhead Shark**

四式技術改良、轉身、耐力訓練

Refinement of all four competitive strokes, turning, endurance training

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
24SAOGHH 040201	Fri (12/4-21/6)	19:00-20:00	11	\$2,332	\$2,750
24SAOGHH 040202	Sat (13/4-22/6)	11:30-12:30	11	\$2,332	\$2,750
24SAOGHH 040203	Sun (14/4-23/6)	16:30-17:30	11	\$2,332	\$2,750

**大白鯊班**
**Great White Shark**

起跳、轉身、耐力訓練、速度訓練

Competitive starts, turns, endurance training, speed training

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
24SAOGGW 040301	Fri (12/4-21/6)	19:00-20:00	11	\$2,332	\$2,750
24SAOGGW 040302	Sat (13/4-22/6)	10:30-11:30	11	\$2,332	\$2,750
24SAOGGW 040303		19:00-20:00	11	\$2,332	\$2,750

## 持續精英游泳課程 On-going Elite Swimming Programmes

港青泳隊訓練課程為有志參加游泳比賽之青少年提供競賽技術訓練。參加者必須完成本會游泳學院漸進習泳計劃之三星班或以上級別，及經泳術評核方可申請報讀，教練將根據泳術評核分派學員到合適之組別。本會十分重視學員於訓練之表現、出席率及參與本會舉辦之活動或代表本會參與賽事，以反映學員對港青泳隊之投入度，促進隊員及教練的聯繫和默契。所有泳隊只供本會會員參與。

Our Swimming Teams provide training to prepare youngsters for competition. Participants are required to complete our Swimming Academy's Progressive Learning System "Star Three" level or above, and pass a swimming assessment before they are eligible to apply. Participants will be assigned to the appropriate team based on the assessment. We highly value training performance and attendance, as well as the participation in activities and competitions, to nurture teamwork and commitment to the Swimming Team. Only YMCA members are eligible to join the Swimming Teams.



### 泳隊 C 組

#### Swimming Team C (Ages 6 – 10)

四式技術改良、轉身、耐力訓練

Refinement of all four competitive strokes, turning, endurance training

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	收費 Fee
------------	------------	------------	----------------	-----------

##### 第一組 Group One

24SAOGCT 040101	Wed (3/4-26/6)	16:30-18:00	11	\$4,100
	No class 1/5, 15/5			
	Sat (6/4-29/6)	16:30-18:00	13	

##### 第二組 Group Two

24SAOGCT 040201	Wed (3/4-26/6)	16:30-18:00	11	\$4,100
	No class 1/5, 15/5			
	Sun (7/4-30/6)	17:30-19:00	13	

### 泳隊 B 組

#### Swimming Team B (Ages 6 – 12)

四式技術改良、起跳、轉身、耐力訓練

Stroke refinement, competitive starts, turns, endurance training

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	收費 Fee
24SAOGBT 040101	Tue (2/4-25/6)	16:30-18:30	13	\$4,400
	Thu (11/4-27/6)	16:30-18:30	12	
	No class 4/4			
	Sun (7/4-30/6)	16:30-18:30	13	

### 泳隊 A 組

#### Swimming Team A (Ages 8 – 17)

起跳、轉身、耐力訓練、速度訓練、參與比賽

Starts, turns, endurance training, speed training, competition participation

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	收費 Fee
------------	------------	------------	----------------	-----------

24SAOGAT 040101	Mon (8/4-24/6)	18:15-20:00	11	\$4,700
	No class 10/6			
	Wed (3/4-26/6)	18:15-20:00	11	
	No class 1/5, 15/5			
	Fri (5/4-28/6)	17:00-19:00	13	
	Sat (6/4-29/6)	17:00-19:00	13	
Land Training	Sun (7/4-30/6)	16:30-18:30	13	

### 先進精英游泳隊

#### Masters Swimming Team (Ages 18 or above)

四式技術改良、耐力訓練、速度訓練、參與比賽

Stroke refinement, endurance and speed training, competition participation

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	收費 Fee
24SAOGTM 040101	Mon (8/4-24/6)	20:00-21:45	11	\$2,900
	No class 10/6			
	Wed (3/4-26/6)	20:00-21:45	11	
	No class 1/5, 15/5			
	Fri (5/4-28/6)	20:00-21:45	13	

## 成人習泳班 Adult Swimming (Ages 16 or above)

### 初級班

#### Beginners Class

基本俯浮、背浮、基本捷泳、背泳

Introduction to buoyancy, front and back floating, kicking, arm strokes

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
------------	------------	------------	----------------	-----------	-------------

#### 青年及成人班 Teen & Adult (Ages 16-54)

24SAADTB 040101	Tue (9/4-25/6)	19:30-20:30	12	\$2,496	\$2,940
24SAADTB 040102	Wed (10/4-26/6) No class 1/5, 15/5	10:00-11:00	10	\$2,080	\$2,450
24SAADTB 040103	Thu (11/4-20/6)	15:00-16:00	11	\$2,288	\$2,695
24SAADTB 040104	Sun (14/4-23/6)	18:30-19:30	11	\$2,288	\$2,695
24SAADTB 040105		19:30-20:30	11	\$2,288	\$2,695

#### 女子班 Ladies (Ages 16-54)

24SAADLB 040101	Tue (9/4-25/6)	20:30-21:30	12	\$2,496	\$2,940
--------------------	----------------	-------------	----	---------	---------

#### 先進班 Master (Ages 55 or above)

24SAADMB 040101	Tue (9/4-25/6)	12:15-13:15	12	\$1,584	\$1,920
24SAADMB 040102	Wed (10/4-26/6) No class 1/5, 15/5	09:00-10:00	10	\$1,320	\$1,600
24SAADMB 040103		10:00-11:00	10	\$1,320	\$1,600

### 中級班

#### Intermediate Class

適應深水游泳、加強捷泳、背泳及蛙泳技術

Orientation to deep water, develop techniques of front, back crawl and breaststroke

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
------------	------------	------------	----------------	-----------	-------------

#### 青年及成人班 Teen & Adult (Ages 16-54)

24SAADTI 040201	Tue (9/4-25/6)	18:30-19:30	12	\$2,496	\$2,940
24SAADTI 040202		19:30-20:30	12	\$2,496	\$2,940

#### 先進班 Master (Ages 55 or above)

24SAADMI 040201	Wed (10/4-26/6) No class 1/5, 15/5	09:00-10:00	10	\$1,320	\$1,600
--------------------	---------------------------------------	-------------	----	---------	---------

備註 Remarks: 報讀者必須完成初級班, 或能以任何兩種泳式游畢 25 米  
Applicants should have completed Beginners level, or be able to swim 25m of any two strokes

### 高級班

#### Advanced Class

鞏固所有泳式技術 Strengthen and consolidate technique of all strokes

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
------------	------------	------------	----------------	-----------	-------------

#### 青年及成人班 Teen & Adult (Ages 16-54)

24SAADTA 040301	Tue (9/4-25/6)	20:30-21:30	12	\$2,496	\$2,940
--------------------	----------------	-------------	----	---------	---------

備註 Remarks: 報讀者必須完成中級班, 或能以任何三種泳式游畢 50 米  
Applicants should have completed Intermediate level, or be able to swim 50m of any three strokes

### 水中健康舞班

#### Aqua Aerobics (Ages 16 or above)

加有水阻力的中、高強度帶氧運動

Medium to high intensity aerobics with water resistance



編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
24SAAQUA 040001	Tue (2/4-25/6)	18:30-19:30	13	\$2,184	\$2,665
24SAAQUA 040002	Thu (11/4-27/6)	18:30-19:30	12	\$2,016	\$2,460

### 先進水中健康舞班

#### Master Aqua Aerobics (Ages 55 or above)

加有水阻力的中、高強度帶氧運動

Medium to high intensity aerobics with water resistance



編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
24SAAAMA 040001	Mon (8/4-24/6) No class 10/6	14:00-15:00	11	\$1,452	\$1,760
24SAAAMA 040002	Wed (3/4-26/6) No class 1/5, 15/5	11:15-12:15	11	\$1,452	\$1,760
24SAAAMA 040003	Fri (5/4-28/6)	11:15-12:15	13	\$1,716	\$2,080

### 水中健體深水訓練班

#### Aqua Aerobics Deep Water Training (Ages 16 or above)

本課程是著重高強度帶氧訓練, 深水跑步訓練可以改善耐力, 減輕關節壓力  
This course focuses on high-intensity aerobic training and deep water running to help improve endurance and reduce joint stress

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
24SAAQDA 040001	Thu (11/4-27/6)	19:30-21:00	12	\$2,976	\$3,420

備註 Remarks: 報讀者需懂泳術或曾參加水中健康舞班  
Applicants must able to swim or have previous experience of Aqua Aerobics class.

### 先進水中健體班

#### Master Aquacise (Ages 55 or above)

加有水阻力的低強度帶氧運動, 輕鬆地舒展筋骨

Low intensity stretching and aerobics with water resistance

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
24SAAQMA 040001	Tue (2/4-25/6)	10:00-11:00	13	\$1,716	\$2,080
24SAAQMA 040002		11:15-12:15	13	\$1,716	\$2,080
24SAAQMA 040003	Thu (11/4-27/6)	10:00-11:00	12	\$1,584	\$1,920
24SAAQMA 040004		11:00-12:00	12	\$1,584	\$1,920
24SAAQMA 040005	Fri (5/4-28/6)	12:20-13:20	13	\$1,716	\$2,080
24SAAQMA 040006		13:20-14:20	13	\$1,716	\$2,080

### 水中伸展班

#### Aqua-Stretching (Ages 16 or above)

幫助肌肉放鬆、改善慢性疼痛及纖維肌痛

Enhance muscle relaxation, improve chronic pain or fibromyalgia

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
24SAAQAS 040001	Tue (2/4-25/6)	19:00-20:00	13	\$2,704	\$3,185
24SAAQAS 040002	Thu (11/4-27/6)	12:00-13:00	12	\$2,496	\$2,940



## 水中腰背班

### Aqua Aerobics for Lower Back



透過水的特性及各式的協調運動，重點練習核心肌肉的穩定力和姿勢改善，從而預防腰痛

Utilizing properties of water and a variety of coordinated movements, this programme aims to strengthen the stability of your core muscles while also enhancing posture and effectively preventing lower back pain

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	早鳥優惠 Early Bird (25/3 或之前 or before)	正價 Original Price
24SAAQLB 040001	Mon (8/4-24/6) No class 10/6	14:05-15:05	11	會員 Mem \$2,060	會員 Mem \$2,288
				非會員 NMem \$2,475	非會員 NMem \$2,695
24SAAQLB 040002	Tue (9/4-25/6)	17:15-18:15	12	會員 Mem \$2,250	會員 Mem \$2,496
				非會員 NMem \$2,700	非會員 NMem \$2,940

## 水中腰背班

### AQUA AEROBICS FOR LOWER BACK

- 重點練習核心肌肉穩定力  
**Practice for Core muscle stability**
- 改善姿勢  
**Improve posture**
- 預防腰痛  
**Prevent Lower Back Pain**

## 水中膝健班

### Aqua Aerobics for Knee



透過水的特性及各式的協調運動，強化膝關節周邊肌肉和改善功能性活動障礙，從而預防膝關節痛

Utilizing the properties of water and a variety of coordinated movements, this programme aims to strengthen the muscles surrounding knee joint while relieving functional mobility disorder and preventing arthritis

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	早鳥優惠 Early Bird (25/3 或之前 or before)	正價 Original Price
24SASEKS 040001	Mon (8/4-29/4)	15:15-16:15	4	會員 Mem \$750	會員 Mem \$800
				非會員 NMem \$900	非會員 NMem \$960
24SASEKS 050001	Mon (6/5-27/5)	15:15-16:15	4	會員 Mem \$750	會員 Mem \$800
				非會員 NMem \$900	非會員 NMem \$960
24SASEKS 060001	Mon (3/6-24/6) No class 10/6	15:15-16:15	3	會員 Mem \$563	會員 Mem \$600
				非會員 NMem \$675	非會員 NMem \$720

## 水中膝健班

### AQUA AEROBICS FOR KNEE

- 強化膝關節周邊肌肉  
**Strengthen muscles surrounding knee joint**
- 改善功能性活動障礙  
**Relieve functional mobility disorder**
- 預防膝關節痛 **Prevent arthritis**

## 特別活動 Special Events

## BB 玩水樂園

### Baby Splash Wonderland (Ages 6-35 months)

「BB 玩水樂園」透過歡樂的歌聲及有趣的遊戲，讓孩子適應水性，掌握水中身體的基本活動及相關的習泳技巧。此親子泳班將於室內恆溫副池進行，除了可促進親子關係，同享天倫之樂，亦有助小朋友增進四肢發展。Let's get into the water and relax with your baby. "Baby Splash Wonderland" introduces swimming related basic movements through games and songs at the YMCA Indoor-heated Secondary Pool. Let's share the joy of swimming and build parent-child bonding at YMCA!

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
24SASEBS 050001	Wed (15/5) Public Holiday	11:00-11:45	1	\$160	\$200
24SASEBS 050002			1	每組親子可額外加一位成人 One extra adult per pair +\$50	
24SASEBS 050003		11:45-12:30	1	\$160	\$200
24SASEBS 050004		1	每組親子可額外加一位成人 One extra adult per pair +\$50		

## 6-35 months BB 玩水樂園

### BABY SPLASH WONDERLAND

- 讓孩子適應水性 **Acclimate children to water**
- 促進親子關係 **Promote parent-child relationship**
- 掌握水中身體的基本活動 **Master basic body movements in water**
- 有助小朋友增進四肢發展 **Help children improve limb development**