



海天體育會游泳部
HOI TIN ATHLETIC ASSOCIATION
志佩游泳會有限公司
CHI PUI SWIMMING CLUB LIMITED
主辦之2023年第四期游泳班章程

本會簡介及宗旨

本會自1947年成立至今，在過去一直推動游泳發展，藉以提高香港游泳水平，歷年來，本會培訓出多名精英泳員代表香港參加國際賽事如世界游泳錦標賽、亞運及奧運，並打破香港紀錄，包括黃鎔威、郭建明、李亮葵、馬希彤、于蕙婷、鄭莉梅、楊珍美、黃筠陶、麥浩麟、張健達、黃竟儔等。其中鄭莉梅、楊珍美及黃筠陶更出戰2020東京奧運。本會的教學宗旨是貫徹採用實用及有效的新方法授泳，並保證習泳者之安全及身心健康得以正常發展，使參加者在短期內學會游泳及提高游泳水準，從而享受游泳樂趣。

本會最新消息

杭州亞運會2023

本會共13名運動員入選

包括：鄭莉梅、林凱喬、吳麗華、黃筠陶、卓銘浩、張榮恩、何承燁、郭俊希、劉建希、劉平治、劉紹宇、麥世霆及吳欣鍵

香港短池分齡游泳錦標賽2022-2023

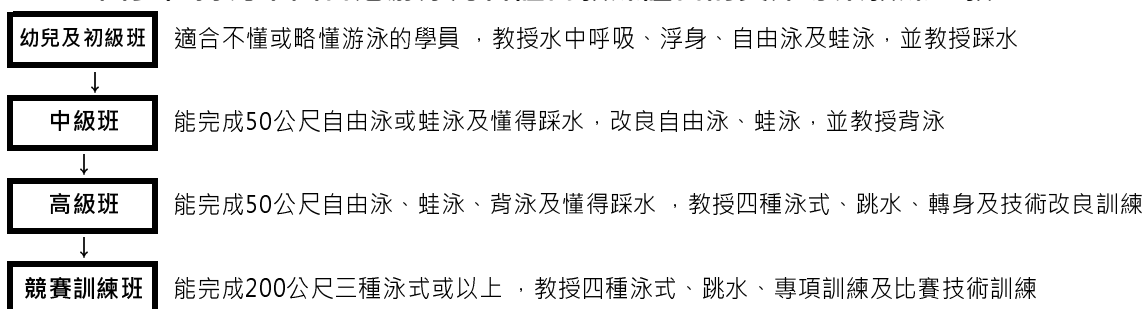
海天：屬會全場總冠軍、男子全場總冠軍、女子全場總冠軍

志佩：男子全場總亞軍

- 泳員麥世霆 勇奪男子組最佳運動員及15-17歲 個人最高積分
- 泳員劉建希 奪得13-14歲 個人最高積分
- 泳員何康妮 奪得10歲或以下個人最高積分
- 泳員吳凱揚 奪得10歲或以下個人最高積分

教練資歷

由多位持有中國香港游泳總會註冊教練證書的資深專業教練主教。



課堂須知

- 1)首選泳班如被接納不再另行通知；如需確認報名或索取收據請自行致電本會查詢。
- 2)請按照所報班別之時間和地點，於上課前15分鐘到達泳池報到，家長請自行接送子女。
- 3)請帶齊泳衣褲、泳鏡、毛巾、拖鞋等，每次上課時必須戴上本會泳帽。(提示幼童可穿著游泳專用紙泳褲或學習褲)
- 4)本會著重安全第一，因此參加者必須聽從教練指示，未經許可不得上水或下水，違規者將勒令即時退出，所繳費用則不獲發還。
- 5)教練與學生比例均為1:4(幼兒班)、1:4-6(初級班)及1:8-12(中級、高級班)，並分組教授。
- 6)如學員蒙受任何身體損傷或財物損失，本會概不負責。
- 7)如遇特別情況，本會保留更改課程原定導師、上課時間及地點之權利。
- 8)除課程滿額或取消外，一切已繳費用，概不退還，亦不得轉讓他人或作其他用途。

請假/補堂

- 1)游泳訓練的連貫性十分重要，為了達到合理的成效，學員必須盡量依時出席。

補堂安排: 不論任何事假/病假，一期只有一堂補堂，並於指定補課日同時間進行。若未能出席補課日，則作棄權論

*康怡花園一期及二期課程如因任何天氣情況影響，將不設補堂

- 1) 學員安排於每年第一期及第三期泳班完結前進行評估，讓家長了解學員的進度及獲發成績報告表，並按程度升遷及調配。
- 2) 如需額外申請證書或證明信，本會將收取每張\$50行政費

		 雷暴 Thunderstorm	 Amber 黃	 T1	 L3	 Red 紅	 Black 黑	 8 NE 東北	 9	 +10
其他 室外 游泳池	照常 ²⁾					取消 ¹⁾				
其他 室內 游泳池	照常					取消 ¹⁾				

*備註:

- 1)若天文台宣佈訊號生效前二小時及以後之課堂將會取消並會安排補課。
- 2)教練會觀察當時情況決定學員是否適宜下水，如天氣情況不適宜下水，教練會安排學員於陸上有蓋位置練習游泳姿勢及體能練習。
- 3)如場地未能開放，本會收到通知後會儘快聯絡家長/學員。
- 4)**復課安排:香港天文台宣佈除下訊號後2小時及其後的課堂將會回復正常。**
- 5)康怡花園一期及二期課程如因任何天氣情況影響，將不設補堂

辦公時間 :逢星期一至五 : 09:30-18:00 · 星期六 : 09:30-13:00

星期日及公眾假期休息

辦公時間致電本會: 25721428 WhatsApp電話: 66451461 傳真: 25728468

辦事處: 灣仔告士打道109-111號東惠商業大廈22樓2201室

本會網址: <http://www.hoitin.net> 電郵地址: info@hoitin.net

聖保祿學校室內暖水游泳池

地址:銅鑼灣禮頓道140號 140 Leighton Street, Causeway Bay

水深:0.9米至1.25米(25米專用泳線) Water depth: 0.9m-1.25m(25m exclusive lanes)

初、中、高班分組同時進行(適合5歲或以上學員參加)

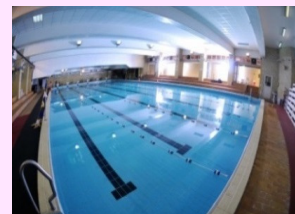
Elementary, Intermediate & Advanced classes will proceed in the same time slot(Suitable For Children aged 5 or above)

附設池底專用台板，升高水位 Additional platform set up for raising the water level

備註:家長可免費入場觀看子女，需自備清潔泳池拖鞋方可進入泳池 (1位泳員：1位成人陪同) 1 swimmer: 1 supervising adult

Remarks: Free entry for Parents/Guardians. Please be reminded to bring and change your own clean slippers before entering the pool

專用泳池
Exclusive pool



初班、中班及高班 Elementary, Intermediate & Advanced classes

編號 Code	日期 Period	星期 Day	時間 Time			每堂 Per lesson	堂數 Lessons	費用Fee	補課日*
SP1	18/9-18/12 (23/10停suspend)	一 Mon	4:00-5:00pm	5:00-6:00pm	6:00-7:00pm	\$200	13	\$2,600	25/12/2023
SP2	19/9-19/12	二 Tue	4:00-5:00pm	5:00-6:00pm	6:00-7:00pm 7:00-8:00pm		14	\$2,800	26/12/2023
SP3	20/9-20/12	三 Wed	4:00-5:00pm	5:00-6:00pm	6:00-7:00pm 7:00-8:00pm		14	\$2,800	27/12/2023
SP4	21/9-21/12	四 Thurs	4:00-5:00pm	5:00-6:00pm	6:00-7:00pm 7:00-8:00pm		14	\$2,800	28/12/2023
SP5	22/9-22/12	五 Fri	5:00-6:00pm	6:00-7:00pm	7:00-8:00pm 8:00-9:00pm	\$210	14	\$2,940	29/12/2023
SP6	23/9-23/12	六 Sat	8:00-9:00am	9:00-10:00am	10:00-11:00am 11:00-12:00nn		14	\$2,940	30/12/2023
			12:00-1:00pm	1:00-2:00pm	2:00-3:00pm 3:00-4:00pm				
SP7	24/9-24/12	日 Sun	4:00-5:00pm	5:00-6:00pm	6:00-7:00pm 7:00-8:00pm		14	\$2,940	31/12/2023
			1:00-2:00pm	2:00-3:00pm	3:00-4:00pm 4:00-5:00pm				
			5:00-6:00pm						

成人班 Adult Class

成人班以10堂為一單位，成人班參加人數如不足4人，將會取消
10 lessons for 1 course, class will be cancelled if less than 4 participants.

一經報名，必須於6個月內完成10堂課程，逾期無效。 10 lessons should be completed within 6 months.

編號 Code	日期 Period	星期 Day	時間 Time	堂數 Lessons	費用Fee
SP1	11/9-25/12 (23/10停suspend)	一 Mon	7:00-8:00pm	10	\$1,600
SP3	13/9-27/12	三 Wed	7:00-8:00pm		
SP4	14/9-28/12	四 Thurs	7:00-8:00pm		
SP6	16/9-30/12	六 Sat	◆8:00-9:00am ◆(只適合能完成50米或以上自由式或蛙式)		

**補堂安排: 不論任何事假/病假，一期只有一堂補堂，並於指定補課日
同時間進行。若未能出席補課日，則作棄權論**



*由於租訂泳池之申請有待作實，如日期有任何更改，本會將另行通知。 Special cancellation notice will be given upon any changes to the pool booking.

聖保祿學校室內暖水游泳池

St. Paul's Convent School Indoor Heated Swimming Pool

地址: 銅鑼灣禮頓道140號 140 Leighton Street, Causeway Bay

水深: 0.9米至1.25米(25米專用泳線) Water depth: 0.9m-1.25m(25m exclusive lanes)

初、中、高班分組同時進行(適合5歲或以上學員參加)

Elementary, Intermediate & Advanced classes will proceed in the same time slot(Suitable For Children aged 5 or above)

附設池底專用台板·升高水位 Additional platform set up for raising the water level

備註: 家長可免費入場觀看子女, 需自備清潔泳池拖鞋方可進入泳池 (1位泳員: 1位成人陪同) 1 swimmer: 1 supervising adult

Remarks: Free entry for Parents/Guardians. Please be reminded to bring and change your own clean slippers before entering the pool



專用泳池
Exclusive pool

幼兒班 (適合3-4歲學員參加)

Nursery Class(Suitable for children aged 3-4)

提示幼童可穿著游泳專用紙泳褲或學習褲

Tips: Toddler can wear disposable swimming diapers or swimming pants

編號 Code	日期 Period	星期 Day	時間 Time				每堂 Per lesson	堂數 Lessons	費用 Fee	補課日*
SP1N	18/9-18/12 (23/10停suspend)	一 Mon	4:00-4:50pm	5:00-5:50pm	6:00-6:50pm		\$220	13	\$2,860	25/12/2023
SP2N	19/9-19/12	二 Tue	4:00-4:50pm	5:00-5:50pm	6:00-6:50pm			14	\$3,080	26/12/2023
SP3N	20/9-20/12	三 Wed	4:00-4:50pm	5:00-5:50pm	6:00-6:50pm			14	\$3,080	27/12/2023
SP4N	21/9-21/12	四 Thurs	4:00-4:50pm	5:00-5:50pm	6:00-6:50pm			14	\$3,080	28/12/2023
SP5N	22/9-22/12	五 Fri	5:30-6:20pm	6:30-7:20pm				14	\$3,080	29/12/2023
SP6N	23/9-23/12	六 Sat	8:30-9:20am 2:30-3:20pm	9:30-10:20am 3:30-4:20pm	10:30-11:20am 4:30-5:20pm	11:30-12:20pm		14	\$3,080	30/12/2023
SP7N	24/9-24/12	日 Sun	1:30-2:20pm	2:30-3:20pm	3:30-4:20pm	4:30-5:20pm		14	\$3,080	31/12/2023

**補堂安排: 不論任何事假/病假, 一期只有一堂補堂, 並於指定補課日
同時間進行。若未能出席補課日, 則作棄權論**

新增報名地點 New Registration Centre

Sunny Garden Smart Kids Centre 太陽村

地址: 北角道10號亞太廣場3樓

3/F North Point Asia-Pac Centre, 10 North Point Road

電話: 2214 0941 / 2214 9868



speedo

*由於租訂泳池之申請有待作實, 如日期有任何更改, 本會將另行通知。Special cancellation notice will be given upon any changes to the pool booking.

維多利亞公園室內游泳池 Victoria Park Indoor Swimming Pool

地址:銅鑼灣興發街維多利亞公園(近天后港鐵站) Victoria Park, Hing Fat Street, Causeway Bay(Near Tin Hau MTR Station)

初、中、高班分組同時進行(適合5歲或以上學員參加)

Elementary, Intermediate & Advanced classes will proceed in the same time slot(Suitable For Children aged 5 or above)

備註:除不對外開放時段或比賽日外,家長需自備清潔泳池拖鞋並自費入場觀看上課情況 Remarks:Parents/Guardians are required to pay the entrance fee. Please be reminded to bring and change your own slippers. No entry for parents/guardians during all session break.

(不對外開放時段:中午12時至下午1時 及 下午5時至6時) (Session break: 12nn to 1pm and 5pm to 6pm)

編號 Code	日期 Period	星期 Day	時間 Time	每堂 Per lesson	堂數 Lessons	費用Fee	補課日*
V5	22/9-22/12	五 Fri	5:00-6:00pm 6:00-7:00pm 7:00-8:00pm	\$140	14	\$1,960	29/12/2023
V6	23/9-16/12 (28/10停suspend)	六 Sat	9:00-10:00am 10:00-11:00am 11:00-12:00nn 12:00-1:00pm		12	\$1,680	23/12/2023
	23/9-16/12 (9/12停suspend)		2:30-3:30pm 3:45-4:45pm 5:00-6:00pm		12	\$1,680	
V7	24/9-17/12 (12/11,10/12停suspend)	日 Sun	9:00-10:00am 10:00-11:00am 11:00-12:00nn 12:00-1:00pm		11	\$1,540	24/12/2023

港島東室內游泳池於11/9/2023 - 31/10/2023進行定期維修,家長可於維修期間轉往康怡花園俱樂部游泳池或小西灣室內游泳池。 Due to the annual maintenance work of the Island East Indoor Swimming Pool from 11st Sep,2023 to 31th Oct,2023,all the training classed will be paused. Swimmers are advised to continue their trainings in Kornhill Recreation Club Swimming Pool and Siu Sai Wan Indoor Swimming Pool

港島東室內游泳池 Island East Indoor Swimming Pool

地址:西灣河鯉景灣(香港電影資料館側)Sai Wan Ho Lei King Wan(Near Hong Kong Film Archive)

初、中、高班分組同時進行(適合5歲或以上學員參加)

Elementary, Intermediate & Advanced classes will proceed in the same time slot(Suitable For Children aged from 5 or above)

備註:除不對外開放時段,家長需自備清潔泳池拖鞋並自費入場觀看上課情況 Remarks:Parents/Guardians are required to pay the entrance fee. Please be reminded to bring and change your own slippers. No entry for parents/guardians during all session break.

(不對外開放時段:中午12時至下午1時 及 下午5時至6時) (Session break:12nn to 1pm and 5pm to 6pm)

編號 Code	日期 Period	星期 Day	時間 Time	每堂 Per lesson	堂數 Lessons	費用Fee	補課日*
LK4	2/11-21/12	四 Thurs	5:00-6:00pm 6:00-7:00pm 7:00-8:00pm	\$140	8	\$1,120	28/12/2023
LK5	3/11-22/12	五 Fri	5:00-6:00pm 6:00-7:00pm 7:00-8:00pm				29/12/2023
LK6	4/11-23/12	六 Sat	9:00-10:00am 10:00-11:00am 11:00-12:00nn 12:00-1:00pm				30/12/2023
			1:00-2:00pm 2:00-3:00pm 3:00-4:00pm 4:00-5:00pm				
LK7	5/11-24/12	日 Sun	5:00-6:00pm				31/12/2023
			9:00-10:00am 10:00-11:00am 11:00-12:00nn 12:00-1:00pm				
			1:00-2:00pm				

補堂安排: 不論任何事假/病假,一期只有一堂補堂,並於指定補課日同時進行。若未能出席補課日,則作棄權論

中山紀念公園室內游泳池 Sun Yat Sen Memorial Park Indoor Swimming Pool

地址: 香港西營盤東邊街北16號 16 Eastern Street North, Sai Ying Pun, Hong Kong

幼兒、初、中、高班分組同時進行(適合3歲或以上學員參加)

Nursery, Elementary, Intermediate & Advanced classes will proceed in the same time slot (Suitable For Children aged 3 or above)

備註: 家長可免費於看台上觀看上課情況 Remarks: Free entry of the Spectator's Area for Parents/Guardians.

(不對外開放時段: 中午12時至下午1時 及 下午5時至6時) (Session break: 12nn to 1pm and 5pm to 6pm)

編號 Code	日期 Period	星期 Day	時間 Time	每堂 Per lesson	堂數 Lessons	費用 Fee	補課日 *
SYS6	23/9-23/12	六 Sat	11:00-12:00nn 12:00-1:00pm 3:00-4:00pm 4:00-5:00pm 5:00-6:00pm	\$140	14	\$1,960	30/12/2023

小西灣室內游泳池 Siu Sai Wan Indoor Swimming Pool

地址: 小西灣道15號小西灣綜合大樓一樓 1/F, Siu Sai Wan Complex, 15 Siu Sai Wan Road

幼兒、初、中、高班分組同時進行(適合3歲或以上學員參加) Nursery, Elementary, Intermediate & Advanced classes will proceed in the same time slot (Suitable For Children aged 3 or above)

備註: 除不對外開放時段, 家長需自備清潔泳池拖鞋並自費入場觀看上課情況 Remarks: Parents/Guardians are required to pay the entrance fee. Please be reminded to bring and change your own slippers. No entry for parents/guardians during all session break.

(不對外開放時段: 中午12時至下午1時 及 下午5時至6時) (Session break: 12nn to 1pm and 5pm to 6pm)

編號 Code	日期 Period	星期 Day	時間 Time	每堂 Per lesson	堂數 Lessons	費用 Fee	補課日 *
SSW1	11/9-18/12 (23/10停suspend)	一 Mon	5:00-6:00pm 6:00-7:00pm	\$140	14	\$1,960	25/12/2023
SSW2	12/9-19/12	二 Tue	5:00-6:00pm 6:00-7:00pm		15	\$2,100	26/12/2023
SSW3	13/9-20/12	三 Wed	5:00-6:00pm 6:00-7:00pm		15	\$2,100	27/12/2023
SSW4	21/9-21/12	四 Thurs	5:00-6:00pm 6:00-7:00pm		14	\$1,960	28/12/2023
SSW5	1/9-22/12	五 Fri	5:00-6:00pm 6:00-7:00pm 7:00-8:00pm		17	\$2,380	29/12/2023
SSW6	23/9-23/12	六 Sat	9:00-10:00am 10:00-11:00am 11:00-12:00nn 12:00-1:00pm 2:00-3:00pm 3:00-4:00pm 4:00-5:00pm 5:00-6:00pm 6:00-7:00pm		14	\$1,960	30/12/2023
SSW7	24/9-24/12	日 Sun	9:00-10:00am 10:00-11:00am 11:00-12:00nn 12:00-1:00pm 1:00-2:00pm 2:00-3:00pm 4:00-5:00pm 5:00-6:00pm		14	\$1,960	31/12/2023

補堂安排: 不論任何事假/病假, 一期只有一堂補堂, 並於指定補課日同時間進行。若未能出席補課日, 則作棄權論

康怡花園一期及二期課程如因任何天氣情況影響， 將不設補堂

In all weather related cancellations beyond our control, NO REFUND, CREDIT or MAKE-UPS will be provided for all classes at Kornhill Phrase I and Phrase II Swimming Pool.

康怡花園一期C座室外游泳池 Kornhill Phase I Block C Outdoor Swimming Pool

地址: 鯽魚涌康怡花園康盛街22號 22 Hong Shing Street, Kornhill, Quarry Bay (Kornhill Recreation Club)

初、中、高班分組同時進行(適合5歲或以上學員參加)

Elementary, Intermediate & Advanced classes will proceed in the same time slot (Suitable For Children aged 5 or above)

▲附設幼兒班(適合3-4歲學員參加) ▲Nursery class, suitable for children aged 3-4

備註: 家長可免費於看台上觀看上課情況 (1位泳員: 1位成人陪同)

Remarks: Free entry of the Spectator's Area for Parents/Guardians. (1 swimmer: 1 supervising adult)

編號 Code	日期 Period	星期 Day	時間 Time	每堂 Per lesson	堂數 Lessons	費用 Fee	補課日*
KHC6	23/9-14/10	六 Sat	2:00-2:55pm▲	\$170	4	\$680	不設任何 請假補堂 No MakeUp Class

康怡花園二期H座室外游泳池 Kornhill Phase II Block H Outdoor Swimming Pool

地址: 鯽魚涌康怡花園康盛街12號 12 Hong Shing Street, Kornhill, Quarry Bay (Kornhill Recreation Club)

幼兒、初、中、高班分組同時進行(適合3歲或以上學員參加)

Nursery, Elementary, Intermediate & Advanced classes will proceed in the same time slot (Suitable For Children aged 3 or above)

▲附設幼兒班(適合3-4歲學員參加) ▲Nursery class, suitable for children aged 3-4

備註: 家長可免費於看台上觀看上課情況 (1位泳員: 1位成人陪同)

Remarks: Free entry of the Spectator's Area for Parents/Guardians. (1 swimmer: 1 supervising adult)

編號 Code	日期 Period	星期 Day	時間 Time	每堂 Per lesson	堂數 Lessons	費用 Fee	補課日*
KHH6	23/9-14/10	六 Sat	11:00-11:55nn 5:00-5:55pm	\$170	4	\$680	不設任何 請假補堂 No MakeUp Class
KHH7	24/9-15/10	日 Sun	11:00-11:55nn				

*參加者報讀以下時段課程必須為康怡花園俱樂部之課程活動會籍或學生會籍

編號 Code	日期 Period	星期 Day	時間 Time	每堂 Per lesson	堂數 Lessons	費用 Fee	補課日*
KHH6	23/9-14/10	六 Sat	9:00-9:55am▲ 10:00-10:55am 3:00-3:55pm▲ 4:00-4:55pm▲	\$170	4	\$680	不設任何 請假補堂 No MakeUp Class
KHH7	24/9-15/10	日 Sun	9:00-9:55am▲ 10:00-10:55am				

辦理會籍支票抬頭: Kornhill Recreation Club Ltd **活動會籍費用請向康怡花園俱樂部查詢

入會方法: 請連同一張照片(照片背後請寫上姓名及聯絡電話)及費用親臨康怡花園俱樂部(H座對面)辦理

*All comers must be the course membership or student membership of Kornhill Recreation Club (Except Exclusive pool)

喇沙書院室外游泳池

La Salle College Outdoor Swimming Pool

地址:九龍塘喇沙利道18號 18 La Salle Road, Kowloon Tong

水深:1米至4.2米(50米專線) Water depth:1m-4.2m (50m exclusive lanes)

幼兒或初級班可於活動纖維台上習泳Additional platform for Nursery & Elementary classes

幼兒、初、中、高班分組同時進行(適合3歲或以上學員參加)

Nursery, elementary, Intermediate & Advanced classes proceed in the same time slot (Suitable For Children aged from 3 or above)

備註:家長可免費入場觀看子女,需自備清潔泳池拖鞋方可進入泳池 (1位泳員:1位成人陪同)(1 swimmer: 1 supervising adult)

Remarks: Free entry for Parents/Guardians.Please be reminded to bring and change your own clean slippers before entering the pool

編號 Code	日期 Period	星期 Day	時間 Time				每堂 Per lesson	堂數 Lessons	費用Fee	補課日*
LS5	22/9-22/12	五 Fri	4:00-5:00pm	5:00-6:00pm	6:00-7:00pm	7:00-8:00pm	\$190	14	\$2,660	29/12/2023
LS6	23/9-23/12	六 Sat	8:45-9:45am	9:45-10:45am	10:45-11:45am	11:45-12:45pm		14	\$2,660	30/12/2023
			2:15-3:15pm	3:15-4:15pm	4:15-5:15pm	5:15-6:15pm				
LS7	24/9-24/12 (15/10停suspend)	日 Sun	9:00-10:00am	10:00-11:00am	11:00-12:00nn	12:00-1:00pm		13	\$2,470	31/12/2023
			2:00-3:00pm	3:00-4:00pm						

競賽訓練班 Competitive Course

適合能以三種泳式以上游畢200公尺的學員 Suitable for Swimmers who could finish 200 M in each of three strokes.

編號 Code	日期 Period	星期 Day	時間 Time		每堂 Per lesson	堂數 Lessons	費用Fee	補課日*
LS-T6	23/9-23/12	六 Sat	2:15-3:45pm	3:45-5:15pm	\$240	14	\$3,360	30/12/2023
LS-T7	24/9-24/12 (15/10停suspend)	日 Sun	9:00-10:30am	10:30-12:00nn		13	\$3,120	31/12/2023

沙田學院室內恆溫游泳池

Sha Tin College Indoor Heated Swimming Pool

地址:沙田穗禾路麗禾里3號 No. 3 Lai Wo Lane Fo Tan, Sha Tin,Hong Kong

專用泳線

幼兒、初、中、高班分組同時進行(適合3歲或以上學員參加)

Nursery,Elementary, Intermediate & Advanced classes will proceed in the same time slot(Suitable For Children aged 3 or above)

備註:家長可免費入場觀看子女,需自備清潔泳池拖鞋方可進入泳池 (1位泳員:1位成人陪同)(1 swimmer: 1 supervising adult)

Remarks: Free entry for Parents/Guardians.Please be reminded to bring and change your own clean slippers before entering the pool

編號 Code	日期 Period	星期 Day	時間 Time				每堂 Per lesson	堂數 Lessons	費用Fee	補課日*
ST3	20/9-20/12	三 Wed	5:00-6:00pm	6:00-7:00pm			\$195	14	\$2,730	27/12/2023
ST4	21/9-21/12	四 Thurs	5:00-6:00pm	6:00-7:00pm				14	\$2,730	28/12/2023
ST5	22/9-22/12	五 Fri	5:00-6:00pm	6:00-7:00pm	7:00-8:00pm			14	\$2,730	29/12/2023
ST6	23/9-23/12	六 Sat	9:00-10:00am	10:00-11:00am	11:00-12:00nn	12:00-1:00pm		14	\$2,730	30/12/2023
			1:00-2:00pm	2:00-3:00pm	3:00-4:00pm					
ST7	24/9-24/12	日 Sun	9:00-10:00am	10:00-11:00am	12:00-1:00pm	1:00-2:00pm		14	\$2,730	31/12/2023
			2:00-3:00pm	3:00-4:00pm	4:00-5:00pm					

競賽訓練班 Competitive Course

適合能以三種泳式以上游畢200公尺的學員 Suitable for Swimmers who could finish 200 M in each of three strokes.

編號Code	日期 Period	星期 Day	時間 Time		每堂 Per lesson	堂數 Lessons	費用Fee	補課日*
ST-T4	21/9-21/12	四 Thurs	5:30-7:00pm		\$240	14	\$3,360	28/12/2023
ST-T5	22/9-22/12	五 Fri	5:00-6:30pm	6:30-8:00pm		14	\$3,360	29/12/2023
ST-T6	23/9-23/12	六 Sat	2:30-4:00pm			14	\$3,360	30/12/2023
ST-T7	24/9-24/12	日 Sun	12:00-1:30pm			14	\$3,360	31/12/2023

由補堂安排: 不論任何事假/病假, 一期只有一堂補堂, 並於指定補課日
同時間進行。若未能出席補課日, 則作棄權論

九龍公園游泳池 Kowloon Park Swimming Pool

地址:九龍尖沙咀柯士甸道22號九龍公園 22 Austin Road, Kowloon Park, Tsim Sha Tsui

初、中、高班分組同時進行(適合5歲或以上學員參加)

Elementary, Intermediate & Advanced classes will proceed in the same time slot(Suitable For Children aged 5 or above)

備註:除不對外開放時段或比賽日外,家長需自備清潔泳池拖鞋並自費入場觀看上課情況 Remarks:Parents/Guardians are required to pay the entrance fee. Please be reminded to bring and change your own slippers. No entry for parents/guardians during all session break.

編號 Code	日期 Period	星期 Day	時間 Time	每堂 Per lesson	堂數 Lessons	費用 Fee	補課日 *
K6	23/9-23/12 (7/10停suspend)	六 Sat	10:00-11:00am 11:00-12:00nn 12:00-1:00pm 1:00-2:00pm 2:00-3:00pm 3:00-4:00pm 4:00-5:00pm 6:00-7:00pm 7:00-8:00pm 8:00-9:00pm	\$140	13	\$1,820	30/12/2023
K7	24/9-24/12 (8/10停suspend)	日 Sun	9:00-10:00am 10:00-11:00am 11:00-12:00nn		13	\$1,820	31/12/2023

思貝禮國際學校室內恆溫游泳池

Shrewsbury International School Hong Kong
Heated Swimming Pool

康城港鐵站C出口

地址:將軍澳石角路10號 10 Shek Kok Road, Tseung Kwan O

幼兒、初、中、高班分組同時進行(適合3歲或以上學員參加) Nursery,Elementary, Intermediate & Advanced classes will proceed in the same time slot(Suitable For Children aged 3 or above)

幼兒班 (適合3-4歲學員參加)

Nursery Class(Suitable for children aged3-4)

提示幼童可穿著游泳專用紙泳褲或學習褲

Tips:Toddler can wear disposable swimming diapers or swimming pants

編號 Code	日期 Period	星期 Day	時間 Time	每堂 Per lesson	堂數 Lessons	費用 Fee	補課日 *
SBS1N	18/9-18/12 (23/10停suspend)	一 Mon	5:00-5:50pm 6:00-6:50pm	\$200	13	\$2,600	25/12/2023
SBS2N	19/9-19/12	二 Tue	5:00-5:50pm 6:00-6:50pm		14	\$2,800	26/12/2023
SBS3N	20/9-20/12	三 Wed	5:00-5:50pm 6:00-6:50pm		14	\$2,800	27/12/2023
SBS4N	21/9-21/12	四 Thurs	5:00-5:50pm 6:00-6:50pm		14	\$2,800	28/12/2023
SBS5N	22/9-22/12	五 Fri	5:30-6:20pm 6:30-7:20pm		14	\$2,800	29/12/2023
SBS6N	23/9-23/12	六 Sat	2:00-2:50pm 3:00-3:50pm 4:00-4:50pm 5:00-5:50pm		14	\$2,800	30/12/2023
SBS7N	24/9-24/12	日 Sun	8:30-9:20am 9:30-10:20am		14	\$2,800	31/12/2023

補堂安排: 不論任何事假/病假,一期只有一堂補堂,並於指定補課日同時間進行。若未能出席補課日,則作棄權論

*由於租訂泳池之申請有待作實,如日期有任何更改,本會將另行通知。Special cancellation notice will be given upon any changes to the pool booking.



思貝禮國際學校室內恆溫游泳池

Shrewsbury International School Hong Kong
Heated Swimming Pool

地址:將軍澳石角路10號 10 Shek Kok Road, Tseung Kwan O

幼兒、初、中、高班分組同時進行(適合3歲或以上學員參加) Nursery, Elementary, Intermediate & Advanced classes will proceed in the same time slot(Suitable For Children aged 3 or above)

■康城港鐵站C出口

初班、中班及高班 Elementary, Intermediate & Advanced classes

編號 Code	日期 Period	星期 Day	時間 Time	每堂 Per lesson	堂數 Lessons	費用Fee	補課日*
SBS1	18/9-18/12 (23/10停suspend)	一 Mon	◆5:00-6:00pm ◆(不適合中及高級班) 6:00-7:00pm 7:00-8:00pm 8:00-9:00pm	\$180	13	\$2,340	25/12/2023
SBS2	19/9-19/12	二 Tue	◆5:00-6:00pm ◆(不適合中及高級班) 6:00-7:00pm 7:00-8:00pm 8:00-9:00pm		14	\$2,520	26/12/2023
SBS3	20/9-20/12	三 Wed	5:00-6:00pm 6:00-7:00pm 7:00-8:00pm 8:00-9:00pm				27/12/2023
SBS4	21/9-21/12	四 Thurs	◆5:00-6:00pm ◆(不適合中及高級班) 6:00-7:00pm 7:00-8:00pm 8:00-9:00pm				28/12/2023
SBS5	22/9-22/12	五 Fri	5:00-6:00pm 6:00-7:00pm 7:00-8:00pm 8:00-9:00pm	\$190	14	\$2,660	29/12/2023
SBS6	23/9-23/12	六 Sat	10:30-11:30am 11:30-12:30pm 12:30-1:30pm 1:30-2:30pm 2:30-3:30pm 3:30-4:30pm 4:30-5:30pm 5:30-6:30pm				30/12/2023
SBS7	24/9-24/12	日 Sun	8:00-9:00am 9:00-10:00am 10:00-11:00am 11:00-12:00nn 12:00-1:00pm 1:00-2:00pm				31/12/2023

競賽訓練班Competitive Course

編號 Code	日期 Period	星期 Day	時間 Time	每堂 Per lesson	堂數 Lessons	費用Fee	補課日*
SBS-T6	23/9-23/12	六 Sat	3:00-4:30pm 4:30-6:00pm	\$240	14	\$3,360	30/12/2023
SBS-T7	24/9-24/12	日 Sun	10:00-11:30am 11:30-1:00pm				31/12/2023

成人班 Adult Class

成人班以10堂為一單位，成人班參加人數如不足3人，將會取消

10 lessons for 1 course, course will be cancelled if there are less than 3 participants.

一經報名，必須於3個月內完成10堂課程，逾期無效。10 lessons must be completed within 3 months.

編號 Code	日期 Period	星期 Day	時間 Time	堂數 Lessons	費用Fee
SBS135	1/9-29/12 (23/10停suspend)	一、三、五 Mon, Wed, Fri	8:00-9:00pm	10	\$1,600

補堂安排: 不論任何事假/病假，一期只有一堂補堂，並於指定補課日同時進行。若未能出席補課日，則作棄權論

新增報名地點New Registration Center

小宇宙語言及藝術中心 Little Cosmos

地址: 觀塘興業街15號中美中心B座3樓307室

(觀塘地鐵站B出口) 電話: 3162 3188 / 3162 3168

**Little
Cosmos**
Little Cosmos Language & Art Centre
小宇宙語言及藝術中心

*由於租訂泳池之申請有待作實，如日期有任何更改，本會將另行通知。Special cancellation notice will be given upon any changes to the pool booking.

speedo

保良局羅氏基金中學室內恆溫游泳池

Po Leung Kuk Laws Foundation College Indoor Heated Swimming Pool

地址：香港將軍澳陶樂路8號 8, To Lok Road, Tseung Kwan O

幼兒、初、中、高班分組同時進行(適合3歲或以上學員參加)
Nursery,Elementary, Intermediate & Advanced classes will proceed in the same time slot(Suitable For Children aged 3 or above)

備註:家長可免費於看台上觀看上課情況 (1位泳員：1位成人陪同)
Remarks: Free entry of the Spectator's Area for Parents/Guardians.(1 swimmer: 1 supervising adult)

編號 Code	日期 Period	星期 Day	時間 Time	每堂 Per lesson	堂數 Lessons	費用Fee	補課日*
LFC1	18/9-18/12 (23/10停suspend)	一 Mon	◆6:00-7:00pm ◆(不適合中及高級班) 7:00-8:00pm 8:00-9:00pm	\$180	13	\$2,340	25/12/2023
LFC2	19/9-19/12	二 Tue	6:00-7:00pm 7:00-8:00pm 8:00-9:00pm		14	\$2,520	26/12/2023
LFC3	20/9-20/12	三 Wed	◆6:00-7:00pm ◆(不適合中及高級班) 7:00-8:00pm 8:00-9:00pm				27/12/2023
LFC4	21/9-21/12	四 Thurs	6:00-7:00pm 7:00-8:00pm 8:00-9:00pm				28/12/2023
LFC5	22/9-22/12	五 Fri	5:00-6:00pm 6:00-7:00pm 7:00-8:00pm 8:00-9:00pm	\$190	14	\$2,660	29/12/2023
LFC6	23/9-23/12	六Sat	8:30-9:30am 9:30-10:30am 10:30-11:30am 11:30-12:30pm 1:30-2:30pm 2:30-3:30pm 3:30-4:30pm 4:30-5:30pm				30/12/2023
LFC7	24/9-24/12	日Sun	9:00-10:00am 10:00-11:00am 11:00-12:00nn 12:00-1:00pm 2:00-3:00pm 3:00-4:00pm 4:00-5:00pm 5:00-6:00pm				31/12/2023

競賽訓練班 Competitive Course

編號 Code	日期 Period	星期 Day	時間 Time	每堂 Per lesson	堂數 Lessons	費用Fee	補課日*
LFC-T5	22/9-22/12	五Fri	6:00-7:30pm	\$240	14	\$3,360	29/12/2023
LFC-T6	23/9-23/12	六Sat	3:30-5:00pm				30/12/2023
LFC-T7	24/9-24/12	日Sun	9:30-11:00am				31/12/2023

成人班 Adult Class

成人班以10堂為一單位，成人班參加人數如不足3人，將會取消
10 lessons for 1 course,course will be cancelled if there are less than 4 participants.
一經報名，必須於3個月內完成10堂課程，逾期無效。10 lessons must be completed within 3 months.

編號 Code	日期 Period	星期 Day	時間 Time	堂數 Lessons	費用Fee
LFC5	15/9-29/12	五 Fri	8:00-9:00pm	10	\$1,600

補堂安排: 不論任何事假/病假，一期只有一堂補堂，並於指定補課日同時間進行。若未能出席補課日，則作棄權論

收到後會回覆家長確認
及提供付款方法

本會網址: <http://www.hoitin.net> 電郵地址: info@hoitin.net

補堂安排: 不論任何事假/病假，一期只有一堂補堂，並於指定補課日同時進行。若未能出席補課日，則作棄權論

speedo