



2026 年 9-10 月泳員家長通訊(東涌區)

各組別 9-10 月之訓練時間如下：

課程編號	組別	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
SFC091026TA	泳隊 A	5-7pm (6-7pm 為體能課)	5-7pm			/	1-3pm	10am-12pm
SFC091026TB	泳隊 B	6-8pm		6-8pm (首小時為體能課)	/	6-8pm		
SFC091026TC	泳隊 C	4-6pm	/		4-6pm	5-7pm	5-7pm	
SFC091026P	泳隊預備班	4-5pm	/	4-5pm		/	3-4pm	/
SFC091026C	習泳班	1-6pm / 7-8pm					9am-12pm /1-6pm	10am-12pm
		以上時間可自由選擇配搭，每課 1 小時						

- 26/9 (中秋節翌日)、1/10 (國慶)、19/10 (重陽節翌日) 當天所有訓練將會取消，敬請留意。

學費如下，請各泳員勤於出席訓練以確保進度：

2026 年 9-10 月			查詢電話 
泳隊 A	\$1,200/月		陳 sir (9666 5728)
泳隊 B	\$1,200/月		李 sir (5331 3566)
泳隊 C	\$1,100/月		
泳隊預備班	\$1,000/月		陳 sir (9666 5728)
習泳班 (已包入場費)	4 歲或以下	\$150/課	李 sir (5331 3566)
	5 歲或以上	\$125/課	
	成人班	\$120/課	

- 以上課程均須自付入場費(習泳班除外)。
- 天文台若於訓練前兩小時內懸掛八號或以上颱風訊號、黑色暴雨警告訊號，當天訓練將會取消。
- 游泳訓練的連貫性十分重要，為了達到合理的成績，學員敬請盡量依時出席訓練。
- 各泳員請於上課前 15 分鐘前抵達泳池門外集合。請各隊員盡量出席課堂，逾時不候，敬請留意。
- 泳隊預備班表現優異者，經教練推薦下可晉升加入泳隊參與正式訓練。
- 本會網頁(<http://swordfishswimming.com>)，歡迎提供寶貴意見。