



【9、10月份游泳班時間表 2026】

2026年 10月 11,18,25日 逢星期日 灣仔游泳池比賽租用 這 3 天上午 7 時至 9 時正 之時段課程 更改到維多利亞公園游泳池 上課。(無租泳線) 2026年 10月19日為公眾假期 只有上午 7 時 至 10 時 灣仔游泳池之訓練時段, 其他時段暫停上課。							
灣仔游泳池 (所有課程免費入場)				西環堅尼地城游泳池			
逢星期五	班別/組別	上課日期		逢星期 六	班別 / 組別	上課日期	備註
9:00 - 10:00	泳改班	9月4日 ~ 10月30日		17:00 - 18:00	初級班 泳改班	9月5日~ 10月31日	免費入場
逢星期 六	班別/組別	上課日期		18:00 - 19:00			
8:00 - 10:00	泳改班	9月6日 ~ 10月25日		逢星期日	班別 / 組別	上課日期	備註
11:00 - 1300				15:00 - 16:00	初級班	9月6日~ 10月25日	免費入場
14:00-16:00				16:00 - 17:00			
維多利亞公園游泳池				維多利亞公園游泳池			
逢星期三	班別 / 組別	上課日期	備註	逢星期 五	班別 / 組別	上課日期	備註
10:00 ~ 11:00	幼兒班	9月2日~10月28日	免費入場	16:00 ~ 17:00	初級班	9月4日~ 10月30日	免費入場
16:00 ~ 17:00	初級班			17:00 ~ 18:00	泳改班		
17:00 ~ 18:00				18:00 ~ 19:00			
逢星期六	班別 / 組別	上課日期	備註	逢星期 日	班別 / 組別	上課日期	備註
10:00 ~ 11:00	初級班	9月5日 ~ 10月31日	免費入場	10:00 ~ 11:00	初級班	9月6日 ~ 10月25日	免費入場
11:00 ~ 12:00				11:00 ~ 12:00			
14:30 ~ 15:30				12:00 ~ 13:00			
因鼓勵環保,故泳員可於本會網址上查閱 www.hoifungsc.com							
如果學員要求到私家游泳池 或 其他泳池上課本會也可以安排教練任教							

注意事項

- 1) 本會規定所有以月費交費之學員必須在當月完成每週所參加之堂數，如因個人問題而缺席要求更改上課時間必須以信息通知本會一律以本會批准確實才可以更改。
- 2) 天文台如果上課前1小時掛黑色暴雨訊號, 及8號烈風信號情況下, 本會所有課程才暫停上課。
- 3) 如交支票抬頭請寫【海豐游泳學院】【Hoi Fung Swimming College】。
- 4) 每班每次上課1小時。(本會有租用泳線訓練之時段所有學員可以享受免費入場)

~ 如有關泳班事宜詢問請致電 25538686 或 90106508 與本會職員查詢 ~



泳班 費用

課程之班別：

初級班: 完全不懂泳術，**同時不能自行游畢 50 公尺**，課程以教授 蛙式 為主。

中級班: **要求自行游畢蛙或自由式 50 公尺**，課程以教授 蝶背蛙自 四式正規 技術為主。

泳術改良班: **要求基本掌握 四式技術動作**，能自行游畢 200公尺蛙式及200公尺自由式，

課程以四式動作改善 為主，採用有系統性訓練課程教授 比賽技巧和

比賽心理訓練，主從而達到正規運動員的水平。

幼兒泳班: **參加者 年齡 2 至 4 歲** 課程主要 以開心 遊戲 培養游泳興趣 及 強身健體為主

個別教授課程：課程安排 **主要由泳員個人要求為主**，針對參加泳員 之技術弱點改善為主

泳班費用如下：

2026 年 9、10 月份泳班收費	
初級班	每期 HK 1,150.0 (6 堂) 每堂一小時
	小組訓練班 4 人為1組、每 1 組有1教練、每小組最少 2 人才會開班。
	初班如需試堂請付 HK\$230 / 1堂

中級班	每期 HK\$ 1,100 (6 堂) 每堂 1 小時
	中班 如需試堂請付 HK\$230 / 1堂

泳術改良班	每期 HK \$1,000.00 (6 堂) 每堂 1小時
	每期 HK \$2,000.00 (9 堂) 每堂 2小時
	泳術改良班 如需試堂請付 HK\$230 / 1堂

幼兒班泳班	參加年齡 2 至 4 歲 每位學員：每期 HK\$1,100 (6堂) 每堂 1小時
	小組訓練班 2 人為1組、每 1小 組有 1教練、每小組最少 1 人才會開班。

2人小組泳班	每位學員：每期 HK\$ 1,800 (6 堂) 每堂 1 小時
	小組訓練班 2 人為1組、每 1小 組有 1教練、每小組最少 1 人才會開班。

個別教授班	個別教授、 HK\$ 4,200.00 (7堂)
個別教授課程可以試 1 堂 費用 HK\$700 每堂 1 小時	

2人小組泳班，幼兒泳班・及 個別教授之泳班 課程 第一堂及 試堂 必須要預約時間特別安排