



香港
Hong Kong Swimming Club

摩理灣仔維園中山公園堅尼地城觀塘學士荔枝角
屯門屯門西北元朗天水圍粉嶺大埔沙田

三至四月

香港 九龍 新界

游泳班章程

HVA



JOIN US

報名
查詢



hvaa.swimming



[hvaa.swimming](https://www.instagram.com/hvaa.swimming)



6535 3628

泳班架構

第一級

自由泳

水中換氣，浮身技巧，基本自由泳打腿及划手動作，使用浮板配合自由泳腳動作及呼吸

第二級

自由泳

使用浮板配合自由泳划手和打腿動作及呼吸，能完成短距離自由泳

第三級

自由泳 / 背泳

加強自由泳技術及動作，基本背泳打腿及划手，使用浮板配合背泳划手和打腿

第四級

自由泳 / 背泳 / 蛙泳

加強自由泳及背泳技術及動作，基本蛙腳及蛙手動作，使用浮板配合蛙泳腳動作及呼吸，學習基本跳水動作

第五級

自由泳 / 背泳 / 蛙泳

加強自由泳及背泳技術，蛙手及蛙腳動作與呼吸配合，學習跳水動作

第六級

四式練習

背泳及蛙泳技術，基本蝶腳及蝶手動作，使用浮板配合蝶泳腳動作及呼吸，蝶手及蝶腳動作與呼吸配合

第七級

四式訓練

加強四式技巧，學習四式起跳及轉身動作基本速度訓練

游泳班報名表

請保留此章程作參考用途

姓名：_____ 年齡：_____ 性別：_____ 聯絡電話：_____ 監護人/家長姓名：_____ 關係：_____

就讀學校或機構：_____ 班別：_____ 組別：*幼兒班 / 初班 / 中班 / 高班 / 成人班

參加課程編號：_____ 參加時間：_____ (首選) _____ (次選)

游泳能力：*由教練評判 / 不懂游泳 / 曾學游泳 / 能掌握 _____ 種泳式並能完成50米

所扣減之堂數：_____ (如適用)

聲明：

*本人同意小兒 / 小女參加貴會主辦之泳班，並聲明其身體狀況適合游泳，本人當緊守貴會所訂明的規例及同意子女在練習期間服從教練指示，並同意不會因參加任何在上課期間所蒙受的身體傷亡及財物損失而向貴會及職員作金錢上或其他方面的賠償要求。

報名方法：

1. 請填妥以上報名表格，並連同劃線支票或現金交給本會職員
支票抬頭請寫上：(愉園體育會有限公司)
2. 填妥報名表後，WhatsApp到6535 3628

報名
查詢



摩理灣仔維園中山公園堅尼地城觀塘摩士
荔枝角屯門屯門西北元朗天水圍粉嶺大埔沙田

灣仔愛群道7號

MORRISON 摩理臣山

課程編號	日期	星期	時間 (黃色為專線)	堂數	費用 - 兒童班
MH0304-1	<u>3/3 - 28/4</u> (21/4除外)	—	17:00 - 18:00	8	\$1120
			18:00 - 19:00		\$1040
MH0304-2	<u>4/3 - 29/4</u>	二	16:00 - 17:00	9	\$1170
			17:00 - 18:00		\$1260
			18:00 - 19:00		\$1170
MH0304-3	<u>5/3 - 30/4</u>	三	17:00 - 18:00	9	\$1260
			18:00 - 19:00		\$1170
MH0304-4	<u>6/3 - 24/4</u>	四	16:00 - 17:00	8	\$1040
			17:00 - 18:00		\$1120
			18:00 - 19:00		\$1040
MH0304-5	<u>7/3 - 25/4</u> (4/4,18/4除外)	五	16:00 - 17:00	6	\$780
			17:00 - 18:00		\$840
			18:00 - 19:00		\$780
MH0304-6	<u>1/3 - 26/4</u>	六	10:00 - 11:00	9	\$1260
			11:00 - 12:00		
			12:00 - 13:00		
			16:00 - 17:00		\$1170
MH0304-7	<u>2/3 - 27/4</u>	日	17:00 - 18:00	9	\$1260
			11:00 - 12:00		\$1170
			12:00 - 13:00		\$1260

灣仔愛群道7號

課程編號	日期	星期	時間 (黃色為專線)	堂數	費用 - 兒童班
MH0304-A	<u>3/3 - 30/4</u> (4/4, 18/4, 21/4除外)	一 三 五	17:00 - 19:00	/	\$3200/兩個月
MH0304-B	<u>1/3 - 29/4</u>	二 四 六	二四 17:00 - 19:00 (摩理臣山) 六 13:00 - 15:00 (灣仔)	/	\$3200/兩個月

- 19/4 (星期六) 為公眾假期，當天 10:00-11:00 及 11:00-12:00 的專線泳班，須改於 12:00-13:00 或 17:00-18:00 上課

- 課程名額先到先得，每班額滿即止
- 所有課程已包學員入場費 (並不包括家長入場費)
- 每期只可補課一堂，並必與於該期內完成補堂，請與該區主管教練聯絡作安排

灣仔

灣仔港灣道27號

課程編號	日期	星期	時間 (黃色為專線)	堂數	費用 - 兒童班
WC0304-6	<u>1/3 - 26/4</u>	六	13:00 - 14:00 14:00 - 15:00	9	\$1260

- 課程名額先到先得，每班額滿即止
- 所有課程已包學員入場費 (並不包括家長入場費)
- 每期只可補課一堂，並必與於該期內完成補堂，請與該區主管教練聯絡作安排

報名
查詢



摩理灣仔維園 中山公園 堅尼地城 觀塘 摩士
荔枝角 屯門 屯門西北 元朗 天水圍 粉嶺 大埔 沙田

銅鑼灣興發街1號

VICTORIA 維園 PARK

課程編號	日期	星期	時間 (黃色為專線)	堂數	費用					
					兒童班	幼兒班 四歲或以下 1:2-3	成人班			
VP0304-2	<u>4/3 - 29/4*</u>	二	09:00 - 10:00	9	/	\$1170	\$1620	\$1350		
			10:00 - 11:00							
			16:00 - 17:00					\$1260	\$1710	/
			17:00 - 18:00					\$1170	\$1620	
			18:00 - 19:00							
VP0304-3	<u>5/3 - 30/4*</u>	三	09:00 - 10:00	9	/	\$1620	\$1350			
			17:00 - 18:00				\$1260	\$1710	/	
VP0304-4	<u>6/3 - 24/4*</u>	四	16:00 - 17:00	8		\$1040	\$1440			
			17:00 - 18:00				\$1120	\$1520	/	
VP0304-5	<u>7/3 - 25/4*</u> (4/4, 18/4除外)	五	17:00 - 18:00	6		\$840	\$1140			
			18:00 - 19:00				\$780	\$1080	/	
			19:00 - 20:00				\$840	\$1140		
VP0304-6	<u>1/3 - 26/4*</u>	六	09:00 - 10:00	9		\$1170	\$1620			
			10:00 - 11:00				\$1260	\$1710	/	
			11:00 - 12:00				\$1170	\$1620		
			12:00 - 13:00				\$1260	\$1710		

HVA

課程編號	日期	星期	時間 (黃色為專線)	堂數	費用		
					兒童班	幼兒班 四歲或以下 1:2-3	成人班
VP0304-7	<u>2/3 - 27/4*</u>	日	09:00 - 10:00	9	\$1170	\$1620	/
			10:00 - 11:00				
			11:00 - 12:00				
			12:00 - 13:00				

課程編號	日期	星期	時間	堂數	費用 - 成人班
VP0304-PT	<u>1/3 - 29/4*</u>	二 四 六	二四 18:00 - 19:30 六 11:00 - 12:30	/	\$3200/兩個月

- * 15/2 - 16/4 維多利亞公園游泳池年度維修，上課地點改在摩理臣山游泳池，時間不變
- 課程名額先到先得，每班額滿即止
- 每期只可補課一堂，並必與於該期內完成補堂，請與該區主管教練聯絡作安排
- 成人班：學員需自費入場 - 公眾假期暫停 - 不設補課

MORE SWIMMING 中山公園 堅尼地城

-詳情請參閱本會網頁 hvaa.swimming

中山紀念公園游泳池

📍 西營盤東邊街北16號

堅尼地城游泳池

📍 堅尼地城西祥街北2號

報名
查詢



KWUM 觀塘 TONG

課程編號	日期	星期	時間 (黃色為專線)	堂數	費用	
					兒童班	幼兒班 四歲或以下1:2-3
KT0304-5	<u>7/3 - 25/4</u> (4/4, 18/4除外)	五	16:00 - 17:00 17:00 - 18:00	6	\$720	\$1020
KT0304-6	<u>1/3 - 26/4</u>	六	08:00 - 09:00 09:00 - 10:00 10:00 - 11:00 11:00 - 12:00	9	\$1080	\$1530
			12:00 - 13:00			
			14:00 - 15:00 15:00 - 16:00 16:00 - 17:00 17:00 - 18:00			
KT0304-7	<u>2/3 - 27/4</u>	日	09:00 - 10:00 10:00 - 11:00 11:00 - 12:00	9	\$1080	\$1530
			12:00 - 13:00			
			14:00 - 15:00 15:00 - 16:00 16:00 - 17:00			

課程編號	日期	星期	時間	堂數	費用 - 成人班
KT0304-A	<u>3/3 - 30/4</u> (4/4, 18/4, 21/4除外)	一三五	09:00 - 10:00	/	\$700/月
KT0304-B	<u>3/3 - 30/4</u> (4/4, 18/4, 21/4除外)	一五	10:00 - 11:00 11:00 - 12:00	/	\$600/月

- 課程名額先到先得，每班額滿即止
- 每期只可補課一堂，並必須於該期內完成補堂，請與該區主管教練聯絡作安排
- 成人班：學員需自費入場，公眾假期暫停，不設補課

學理灣仔維園中山公園堅尼地城觀塘學士
荔枝角屯門屯門西北元朗天水圍粉嶺大埔沙田

MORSE 摩士

📍 九龍黃大仙鳳舞街80號

課程編號	日期	星期	時間 (黃色為專線)	堂數	費用	
					兒童班	幼兒班 四歲或以下1:2-3
MP0304-6	1/3 - 26/4	六	08:00 - 09:00	9	\$1080	\$1530
			09:00 - 10:00			
			10:00 - 11:00			
			11:00 - 12:00			
			12:00 - 13:00		\$1170	\$1620
			14:00 - 15:00		\$1080	\$1530
			15:00 - 16:00			
			16:00 - 17:00			
			17:00 - 18:00			

課程編號	日期	星期	時間	堂數	費用 - 競賽班
MP0304-65	1/3 - 26/4	六	12:00 - 13:00	9	\$1170

- 課程名額先到先得，每班額滿即止
- 每期只可補課一堂，並必與於該期內完成補堂，請與該區主管教練聯絡作安排



MORELINE 荔枝角

- 詳情請參閱本會網頁 hvaa.swimming

荔枝角公園游泳池

📍 荔枝角荔灣道1號

報名
查詢



hvaa.swimming



hvaa.swimming

📞 6535 3628

摩理灣仔維園 中山公園 堅尼地城 觀塘 摩士
荔枝角 屯門 屯門西北 元朗 天水圍 粉嶺 大埔 沙田

屯門鳴琴路95號

TUEN MUN 屯門 NORTHWEST

課程編號	日期	星期	時間 (黃色為專線)	堂數	費用			
					兒童班	幼兒班 四歲或以下 1:2-3		
NW0304-5	<u>7/3 - 25/4</u> (4/4, 18/4除外)	五	15:00 - 16:00 16:00 - 17:00 17:00 - 18:00	6	\$720	\$1020		
NW0304-6	<u>1/3 - 26/4</u>	六	08:00 - 09:00 09:00 - 10:00 10:00 - 11:00 11:00 - 12:00	9	\$1080	\$1530		
			12:00 - 13:00				\$1170	\$1620
			14:00 - 15:00 15:00 - 16:00 16:00 - 17:00 17:00 - 18:00				\$1080	\$1530
NW0304-7	<u>2/3 - 27/4</u>	日	09:00 - 10:00 10:00 - 11:00 11:00 - 12:00	9	\$1080	\$1530		
			12:00 - 13:00				\$1170	\$1620
			14:00 - 15:00 15:00 - 16:00 16:00 - 17:00				\$1080	\$1530

課程編號	日期	星期	時間	堂數	費用 - 成人班
NW0304-A	<u>3/3 - 30/4</u> <u>(4/4, 18/4,</u> <u>21/4除外)</u>	一 五	08:00 - 09:00 09:00 - 10:00 10:00 - 11:00	/	\$600/月

- 課程名額先到先得，每班額滿即止
- 每期只可補課一堂，並必與於該期內完成補堂，請與該區主管教練聯絡作安排
- 成人班：學員需自費入場 - 公眾假期暫停 - 不設補課

MORE元朗 天水圍



-詳情請參閱本會網頁 hvaa.swimming

元朗游泳池

📍 元朗元朗體育路10號

天水圍游泳池

📍 天水圍天柏路1號

JOIN US



學理灣仔維園中山公園堅尼地城觀塘摩士
荔枝角屯門屯門西北元朗天水圍粉嶺大埔沙田

粉嶺新運路73號

FANLING 粉嶺

課程編號	日期	星期	時間 (黃色為專線)	堂數	費用	
					兒童班	幼兒班 四歲或以下1:2-3
FLO304-6	<u>1/3 - 26/4</u>	六	13:00 - 14:00 14:00 - 15:00 15:00 - 16:00 16:00 - 17:00 17:00 - 18:00	9	\$1080	\$1530
FLO304-7	<u>2/3 - 27/4</u>	日	08:00 - 09:00 09:00 - 10:00 10:00 - 11:00 11:00 - 12:00	9	\$1080	\$1530

課程編號	日期	星期	時間	堂數	費用 - 競賽班
FLO304-65	<u>1/3 - 26/4</u>	六	17:00 - 19:00	9	\$2160

- 課程名額先到先得，每班額滿即止
- 每期只可補課一堂，並必與於該期內完成補堂，請與該區主管教練聯絡作安排

SYS

📍 大埔東昌街25號

TAI 大埔東昌

課程編號	日期	星期	時間 (黃色為專線)	堂數	費用	
					兒童班	幼兒班 四歲或以下 1:2-3
TP0304-6	<u>1/3 - 26/4</u>	六	13:00 - 14:00 14:00 - 15:00 15:00 - 16:00 16:00 - 17:00 17:00 - 18:00	9	\$1080	\$1530
TP0304-7	<u>2/3 - 27/4</u>	日	08:00 - 09:00 09:00 - 10:00 10:00 - 11:00 11:00 - 12:00	9	\$1080	\$1530

- 課程名額先到先得，每班額滿即止
- 每期只可補課一堂，並必與於該期內完成補堂，請與該區主管教練聯絡作安排

MORE 沙田 INFO

- 詳情請參閱本會網頁 hvaa.swimming

沙田賽馬會游泳池

📍 沙田源禾路10號

報名
查詢



注意事項

1. 泳班報名成功後不再作另行通知，請按照所報班別之時間和地點，帶齊適當的泳具，包括泳衣褲、泳鏡、毛巾、拖鞋等。
2. 每次上課時必須戴上本會泳帽，泳帽會於第一堂派發，如遺失必需購買(\$30)。
3. 請名學員於上課前10分鐘到達泳池門口等候，逾時不候。(已包入場費，逾時需自費入場)
4. 本會著重安全第一，因此參加者必須遵守學員守則，聽從教練指示，未經許可不得上水或下水，違視者將勒令即時退出，所繳費用不獲發還。
5. 如學員蒙受任何身體損傷或財物損失，本會概不負責。
6. 課程名額是先到先得，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。
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. 每期只可補課一堂，並必與於該期內完成補堂，請與該區主管教練聯絡作安排。
9. 上課時需根據政府當時的疫情管制條例。
10. 如有需要可向職員申請修業證書(免費)或游泳成績證明信(\$100)。
11. 專線或專池時段因泳池實際情況而有所改動，恕不另行通知。

惡劣天氣課堂安排

										
室內游泳池	課堂照常					課堂取消*				
室外游泳池	課堂照常#					課堂取消*				

* 訊號生效前兩小時及之後的課堂將會取消，不設補堂。當天台降下訊號後 2 小時及其後的課堂將會回復正常。
若室外游泳池因雷暴警告不適宜下水，教練會安排陸上有蓋位置作陸上練習，並不設補堂。

游泳用品優惠

在WaterSport購買游泳用品，提供本會電話
可獲85折優惠!
(地址：留意WaterSport Facebook)



合作夥伴

體適能夥伴

贊助



Starlight



Sense Hub



Ariman



Jaked



Watersport

報名
查詢



hvaa.swimming



hvaa.swimming



6535 3628