

# 奪標

奪標游泳訓練學校

I-SWIM TRAINING SCHOOL  
SWIMMING TRAINING  
PROFESSIONAL

[www.i-swimclub.com](http://www.i-swimclub.com)

 3428 2839

 5664 9568

2024



奪標泳會



5-8月

# 泳隊

# 2024

## I-SWIM TEAM

### FASTER THAN U



公眾時段

專線時段

星期	上課日期	時段	程度	單堂學費 (2小時)	負責教練
<b>5月</b>		入班要求: 已懂自. 蛙兩式 游畢 50米距離 深水踩水 3分鐘(通過教練評核)		<b>I-SWIM TEAM</b>	<b>操水班</b>
一	( 6/5 - 27/5 )	17:00-18:00 ( 1小時 )	操水	4堂 \$552 <small>每堂 \$138</small>	廖俊良 教練
三	( 8/5 - 29/5 ) <small>5月1. 15日 佛誕及公眾假期停課</small>	17:00-18:00 ( 1小時 )	操水	3堂 \$414 <small>每堂 \$138</small>	
五	( 3/5 - 31/5 )	17:00-18:00 ( 1小時 )	操水	5堂 \$690 <small>每堂 \$138</small>	
六	( 4/5 - 25/5 )	<b>I-SWIM 專線</b> 11:00-12:00 ( 1小時 )	操水	4堂 \$552 <small>每堂 \$138</small>	
日	( 5/5 - 26/5 )	11:00-12:00 ( 1小時 )	操水	4堂 \$552 <small>每堂 \$138</small>	

課程內容 主要提升體能力量及速度，學習競賽技術，四式操訓練。

課程開始後，收費將按比例計算  
(從報名當日至課程完結之堂數)。

(除專線時段進場外) 學費不包入場費及泳帽, 新生須購買本會泳帽 1頂 \$50

一星期	月費	3堂/每堂 1小時	2堂/每堂 1小時	1堂/每堂 1小時
	\$1300	全期12堂: \$1320 \$110	全期8堂: \$1024 \$128	全期4堂: \$552 \$138

**注** 如專線時間未能租用泳線,  
課堂將會改為體能訓練課或  
公眾入場訓練課。

按個人目標  
自選每周堂數  
按比例計算至課程尾堂

- 注**
- 操水班月費計劃：月費學員可出席 全部課堂，不設補堂。
  - 操水班月費計劃：學員最少出席率，需每月有13堂的上課出席率，出席率不足下期會按堂計費。
  - 操水班學員：每年度須參加最少一項比賽。
  - 缺席補堂：需於該期月份內補回及後不補。5-6月 一期/ 7-8月一期
  - 操水班程度之學員 如曾轉會，則不可重新報讀(學校泳隊或區隊 訓練 除外)。

報名表格 QR



網上報名

公眾時段

專線時段

星期

上課日期

時段

程度

單堂學費 (2小時)

負責教練

6月

入班要求: 已懂自. 蛙兩式 游畢 50米距離  
深水踩水 3分鐘(通過教練評核)

I-SWIM TEAM

操水班

青衣泳池

星期	上課日期	時段	程度	單堂學費 (2小時)	負責教練
一	( 3/6 – 24/6 ) 6月10日 端午節停課	公眾時段 I-SWIM 專線 17:00–19:00 ( 2小時 )	操水	3堂 \$525 每堂 \$175	廖俊良 教練
三	( 5/6 – 26/6 )	公眾時段 I-SWIM 專線 17:00–19:00 ( 2小時 )	操水	4堂 \$700 每堂 \$175	
五	( 7/6 – 28/6 )	公眾時段 I-SWIM 專線 17:00–19:00 ( 2小時 )	操水	4堂 \$700 每堂 \$175	
六	( 1/6 – 29/6 )	I-SWIM 專線 11:00–12:00 ( 1小時 )	操水	5堂 \$690 每堂 \$138	
日	( 2/6 – 30/6 )	公眾時段 公眾時段 10:00–12:00 ( 2小時 )	操水	5堂 \$875 每堂 \$175	

課程內容 主要提升體能力量及速度，學習競賽技術，四式操訓練。

課程開始後，收費將按比例計算  
(從報名當日至課程完結之堂數)。

(除專線時段進場外) 學費不包入場費及泳帽, 新生須購買本會泳帽 1頂 \$50

競賽級

競賽級

進階級

健康級

一星期

月費

3堂/每堂 2小時

2堂/每堂 2小時

1堂/每堂 2小時

\$1300

全期12堂: \$1740

全期8堂: \$1320

全期4堂: \$700

每堂: \$145

每堂: \$165

每堂: \$175

按個人目標  
自選每周堂數  
按比例計算至課程尾堂

競賽級

競賽級

進階級

健康級

一星期

月費

3堂/每堂 1小時

2堂/每堂 1小時

1堂/每堂 1小時

\$1300

全期12堂: \$1320

全期8堂: \$1024

全期4堂: \$552

每堂: \$110

每堂: \$128

每堂: \$138

注

如專線時間未能租用泳線,  
課堂將會改為體能訓練課或  
公眾入場訓練課。

注

- 操水班月費計劃：月費學員可出席 全部課堂，不設補堂。
- 操水班月費計劃：學員最少出席率，需每月有13堂的上課出席率，出席率不足下期會按堂計費。
- 操水班學員：每年度須參加最少一項比賽。
- 缺席補堂：需於該期月份內補回及後不補。5-6月 一期/ 7-8月一期
- 操水班程度之學員 如曾轉會，則不可重新報讀(學校泳隊或區隊 訓練 除外)。

報名表格 QR



網上報名

公眾時段

專線時段

星期 上課日期 時段 程度 單堂學費 (2小時) 負責教練

### 7-8月

入班要求: 已懂自. 蛙兩式 游畢 50米距離  
深水踩水 3分鐘(通過教練評核)

I-SWIM TEAM

操水班

星期	上課日期	時段	程度	單堂學費 (2小時)	負責教練
一	( 8/7 - 26/8 ) -7月1日 停課	公眾時段 I-SWIM 專線 17:00-19:00 ( 2小時 )	操水	8堂 \$1400 每堂 \$175	廖俊良 教練
三	( 3/7 - 28/8 )	公眾時段 I-SWIM 專線 17:00-19:00 ( 2小時 )	操水	9堂 \$1575 每堂 \$175	
五	( 5/7 - 30/8 )	公眾時段 I-SWIM 專線 17:00-19:00 ( 2小時 )	操水	9堂 \$1575 每堂 \$175	
六	( 6/7 - 31/8 )	I-SWIM 專線 11:00-12:00 ( 1小時 )	操水	9堂 \$1242 每堂 \$138	
日	( 7/7 - 25/8 )	公眾時段 公眾時段 10:00-12:00 ( 2小時 )	操水	8堂 \$1400 每堂 \$175	

課程內容 主要提升體能力量及速度，學習競賽技術，四式操訓練。

課程開始後，收費將按比例計算  
(從報名當日至課程完結之堂數)。

(除專線時段進場外) 學費不包入場費及泳帽, 新生須購買本會泳帽 1頂 \$50

一星期	月費	競賽級	進階級	健康級
\$1300	3堂/每堂 2小時	2堂/每堂 2小時	1堂/每堂 2小時	
	全期12堂: \$1740 每堂: \$145	全期8堂: \$1320 每堂: \$165	全期4堂: \$700 每堂: \$175	

按個人希望目標  
自選每周堂數

按比例計算至課程尾堂

一星期	月費	競賽級	進階級	健康級
\$1300	3堂/每堂 1小時	2堂/每堂 1小時	1堂/每堂 1小時	
	全期12堂: \$1320 每堂: \$110	全期8堂: \$1024 每堂: \$128	全期4堂: \$552 每堂: \$138	

**注** 如專線時間未能租用泳線, 課堂將會改為體能訓練課或公眾入場訓練課。

報名表格 QR



網上報名

**注**

- 操水班月費計劃：月費學員可出席 全部課堂，不設補堂。
- 操水班月費計劃：學員最少出席率，需每月有13堂的上課出席率，出席率不足下期會按堂計費。
- 操水班學員：每年度須參加最少一項比賽。
- 缺席補堂：需於該期月份內補回及後不補。5-6月 一期/ 7-8月一期
- 操水班程度之學員 如曾轉會，則不可重新報讀(學校泳隊或區隊 訓練 除外)。



**奪標游泳訓練學校**  
I-SWIM TRAINING SCHOOL  
SWIMMING TRAINING PROFESSIONAL

# 青衣泳池

公眾時段 訓練  
I.SWIM專線 訓練  
運場場陸地 體能課

## 2024 5-8月 泳隊課堂時間表

### 5月 泳隊 課堂 時間表

一		二	三		四	五		六		日	
			1	勞動節公眾假期 停課		3	5:00pm公.練	4	11:00am專.練	5	11:00am公.練
6	5:00pm公.練		8	5:00pm公.練		10	5:00pm公.練	11	11:00am專.練	12	11:00am公.練
13	5:00pm公.練		15	佛誕 公眾假期 停課		17	5:00pm公.練	18	11:00am專.練	19	
20	5:00pm公.練		22	5:00pm公.練		24	5:00pm公.練	25	11:00am專.練	26	
27	5:00pm公.練		29	5:00pm公.練		31	5:00pm公.練				

### 6月 泳隊 課堂 時間表

一		二	三		四	五		六		日	
								1	11:00am專.練	2	10:00am公.練
3	5:00pm公.練 6:00pm 體能		5	5:00pm公.練 6:00pm 體能		7	5:00pm公.練 6:00pm專.練	8	11:00am專.練	9	10:00am公.練 11:00am公.練
10	5:00pm公.練 6:00pm 體能		12	5:00pm公.練 6:00pm 體能		14	5:00pm公.練 6:00pm專.練	15	11:00am專.練	16	10:00am公.練 11:00am公.練
17	5:00pm公.練 6:00pm專.練		19	5:00pm公.練 6:00pm專.練		21	5:00pm公.練 6:00pm專.練	22	11:00am專.練	23	10:00am公.練 11:00am公.練
24	5:00pm公.練 6:00pm專.練		26	5:00pm公.練 6:00pm專.練		28	5:00pm公.練 6:00pm專.練	29		30	10:00am公.練 11:00am公.練

### 7月 泳隊 課堂 時間表

一		二	三		四	五		六		日	
1	公眾假期 停課		3	5:00pm公.練 擬定 6:00pm專.練		5	5:00pm公.練 擬定 6:00pm專.練	6	擬定 11:00am專.練	7	10:00am公.練 11:00am公.練
8	5:00pm公.練 擬定 6:00pm專.練		10	5:00pm公.練 擬定 6:00pm專.練		12	5:00pm公.練 擬定 6:00pm專.練	13	擬定 11:00am專.練	14	10:00am公.練 11:00am公.練
15	5:00pm公.練 擬定 6:00pm專.練		17	5:00pm公.練 擬定 6:00pm專.練		19	5:00pm公.練 擬定 6:00pm專.練	20	擬定 11:00am專.練	21	10:00am公.練 11:00am公.練
22	5:00pm公.練 擬定 6:00pm專.練		24	5:00pm公.練 擬定 6:00pm專.練		26	5:00pm公.練 擬定 6:00pm專.練	27		28	10:00am公.練 11:00am公.練
29	5:00pm公.練 擬定 6:00pm專.練		31	5:00pm公.練 擬定 6:00pm專.練							

### 8月 泳隊 課堂 時間表

一		二	三		四	五		六		日	
						2	5:00pm公.練 擬定 6:00pm專.練	3	擬定 11:00am專.練	4	10:00am公.練 11:00am公.練
5	5:00pm公.練 擬定 6:00pm專.練		7	5:00pm公.練 擬定 6:00pm專.練		9	5:00pm公.練 擬定 6:00pm專.練	10	擬定 11:00am專.練	11	10:00am公.練 11:00am公.練
12	5:00pm公.練 擬定 6:00pm專.練		14	5:00pm公.練 擬定 6:00pm專.練		16	5:00pm公.練 擬定 6:00pm專.練	17	擬定 11:00am專.練	18	10:00am公.練 11:00am公.練
19	5:00pm公.練 擬定 6:00pm專.練		21	5:00pm公.練 擬定 6:00pm專.練		23	5:00pm公.練 擬定 6:00pm專.練	24	擬定 11:00am專.練	25	10:00am公.練 11:00am公.練
26	5:00pm公.練 擬定 6:00pm專.練		28	5:00pm公.練 擬定 6:00pm專.練		30	5:00pm公.練 擬定 6:00pm專.練	31	擬定 11:00am專.練		

# I-SWIM 報學須知

## 線上報名表

1. 選好了心儀的報名時間，請WhatsApp  本會查詢該時段學位，留位後才填寫報名表。
2. 初次報學本會泳班的新學員可獲贈I-Swim 泳帽乙頂 (泳帽遺失補領\$50)
3. 報名後須於繳費有效期付費，否則學位會釋出供需要人士報讀。
4. 本會以「先報先得」形式取錄。
5. 如報讀「首選」時間學位已滿，本會於開課前3天會通知家長是否接受「次選」或「第三選」安排，如未能接受亦未能安排其他方案處理，可安排退回有關學費。
6. 報名後本會作初次學員程度配合，首堂經教練確認後，如學員未符合程度，需要轉班，當中如產生的泳班程度的課堂差價，學員需要補回差額上課。

## 惡劣天氣情況上課

1. 天文台發出的 ⚡ 雷暴警告是照常上課。
2. **停課：**以下情況天氣情況停課 ●紅雨、●黑雨、因(雷暴 ⚡ ⚡ 警告而封池)、八號風球或以上，本會Whatsapp 停課通知紀錄，及後安排補堂。
3. 如上課途中遇上 ⚡ 雷暴上水封池而不能繼續上課，課堂以30分鐘為限，超過30分鐘不會安排補課，開課30分鐘內停課上水及後安排補堂。
4. 不論天氣下雨，或(天文台發出的雷暴警告)，如泳池場地開放給公眾使用，證明上課地點為安全，本會泳班都是如期上課，封池則停課。
5. 本會有權修改此須知而不另行通知。

## 補堂及更改上課時間安排

1. 如因為惡劣天氣取消課堂(收到本會Whatsapp發出的課堂取消紀錄的學員)，我們將為受影響的學員安排補堂，補堂需在課程期內完成。
2. 如因請假及後安排時間補堂遇上程度不合、課堂滿額或因臨近課程期尾，而未能安排補堂。本會無須向請假缺席學生提供補堂、延期上課或退款安排。
3. 所有補堂一經確定，將不能更改及取消。補堂當日缺席之學員視作放棄論，本會將不作任何第2次補堂安排。
4. 家長繳費時應清楚閱讀本【本會補堂及更改上課時間安排條款】，已繳費的家長等同知悉並明白一切條文及細節。
5. 所有請假，如需補堂必須在(課程期內補堂)，逾期不補當自動棄權論，而不可作退款處理。
6. 學員如因疾病或身體受傷，導致短期內不能上課，可於向本會申請暫停課堂。  
**(學員必須提交醫生證明)**
7. 課外活動撞期而需調堂之申請，將會收取\$100元之行政費，如未能成功調堂都不會退回有關學費。備註:(有位才可更調，不一定成功，可調才收費)
8. 如上堂前未有請假及通知則作缺席論，本會不會安排補堂。
9. 如因私人理由請假 (只能在泳班期內的其他有班開放的時間補回)
10. 本會保留一切決定權，而且有權修改此須知而不需作另行通知，最新版本以網站公佈為準。

# I-SWIM<sup>®</sup>

**Faster Than U !**

# 上課須知

1. 學員如需放置行裝到儲物櫃，請準備\$5硬幣一個。
2. 本會鼓勵家長進場觀看同學上課，但課堂中請勿干擾教練授課或與子女交談影響成效。
3. 新學員可獲贈泳帽乙頂因安全理由必須本會泳帽上課，如遺失泳帽，需重購\$50頂)
4. 安全為本會首要綱領，故此學員必須聽從教練指示，未經教練指示不能私自下水或上水離去。學員不可對其他學員或泳客，作出騷擾或傷害行為，經教練多次勸喻及警告⚠️後，仍未有改善，教練有權即時終止違規學員該堂的上課，以確保其他學員的安全，已繳交的學費不會退回。
5. 請準備適當的游泳用品及用具,包括個人泳裝、泳鏡、毛巾、拖鞋等〈每次上課前在閘口等候時必須戴上本會之泳帽以視識別〉，請於上課前5—10分鐘到場，家長請自行接送子女。本會歡迎家長入場觀看子女上課及照顧子女，學員及家長均自費進場。
6. 基於泳班人數限制，學生必須按照確定的日期和時間上課，並了解繳費後的任何請假(包括事假和病假)將是個人負責，視為自動放棄該堂課。本會將根據《補堂及更改上課時間安排》提供補堂，並不負責提供額外課堂、延期上課或退款安排。
7. 因安全理由，學員下課後必須跟從教練離開泳池泳面進入更衣室，更衣後離場。如學員課後需要繼續游泳，必須有家長或監護人接管學員，接管後由家長或監護人自行管理，否則學員不能留在泳池範圍內。
8. 教練下課後會帶領學員進入更衣室或泳池閘口，如子女須在場內沖身或更衣，家長或照顧者，需自費進場內協助或到附近體育館更衣。

## I-SWIM 惡劣天氣情況-上課指引



照常上課



+泳池關閉(當區上空出現雷聲或閃電)  
停課 有WhatsApp通知

停課



停課

# I-SWIM®

Faster Than U!



# 奪標游泳訓練學校

I-SWIM TRAINING SCHOOL  
PROFESSIONAL SWIMMING TRAINING

# 青衣泳池

## Tsing Yi Swimming Pool (戶外泳池 / Outdoor Pool)



### 泳池簡介

青衣泳池位於青衣市中心，青衣站旁邊，青衣港鐵站到泳池3分鐘左右步行距離。是區內使用人數容納量最多的泳池設施。泳池內均有以下設施，及設有停車場，交通方便。本會在青衣泳池均設不同類別泳班。

### 泳池收費

星期一至五	成人: \$17 小童: \$8	星期六、日 公眾假期	成人: \$19 小童: \$9	三歲以下 免費
-------	---------------------	---------------	---------------------	------------

儲物櫃  
五元硬幣  
可取回

### 設施

主池	1個 50米 線道 10條 : 水深 1.4-1.93米	嬉水池	1個 水深: 0.1-0.3米	滑水梯	4條	戶外停車場	收費
訓練池	1個 標準訓練池 : 水深 0.9-1.1米	戲水池	1個 水深: 0.3-1.1米	觀眾席	免費		

### 位置及交通

地址: 青衣青敬路51號



專線小巴  
88 · 140M · 308M  
310M · 401 · 409

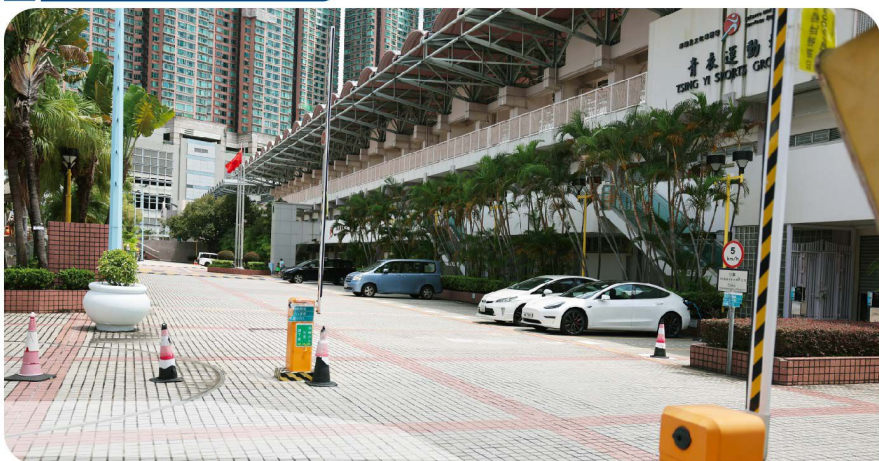


巴士  
41A · 41M · 41P  
43B · 44 · 44M  
42C · 49X · 243M



MTR 港鐵  
青衣站

### 停車場



### 泳班集合位置

