

奪標

奪標游泳訓練學校

I-SWIM TRAINING SCHOOL
SWIMMING TRAINING
PROFESSIONAL

www.i-swimclub.com

3428 2839

5664 9568

2024



奪標泳會



9-10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

9-10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	(2/9 - 21/10)	公眾時段 I-SWIM 專線 17:00-19:00 (2小時)	8堂 1小時/堂 \$1104 每堂 \$138	8堂 2小時/堂 \$1400 每堂 \$175	競賽級 月費 \$1300
三	(4/9 - 23/10) ★ 中秋節停課: 9月17-18日 ★ 國慶日公眾假期停課: 10月1日	公眾時段 I-SWIM 專線 17:00-19:00 (2小時)	7堂 1小時/堂 \$966 每堂 \$138	7堂 2小時/堂 \$1225 每堂 \$175	廖俊良 教練
五	(6/9 - 18/10)	公眾時段 I-SWIM 專線 (2小時) ● 17:00-19:00 ● 19:15-20:10	7堂 1小時/堂 \$966 每堂 \$138	7堂 2小時/堂 \$1225 每堂 \$175	
六	(7/9 - 19/10)	I-SWIM 專線 11:00-12:00 (1小時)	7堂 1小時/堂 \$966 每堂 \$138		
日	(1/9 - 13/10) ★ 葵青區游泳比賽停課: 10月20日	公眾時段 11:00-12:00 (1小時)	7堂 1小時/堂 \$966 每堂 \$138		廖俊良 教練 吳廷發 教練

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, 新生可送贈泳隊 1頂/ 重購\$50

競賽級	競賽級	進階級	健康級
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 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

競賽級	競賽級	進階級	健康級
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 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 12堂的上課出席率次數, 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)。

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
10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
一	(7/10 - 21/10)	公眾時段 I-SWIM 專線 17:00-19:00 (2小時)	3堂 1小時/堂 \$414 每堂 \$138	3堂 2小時/堂 \$525 每堂 \$175	競賽級 月費 \$1040
三	(2/10 - 23/10)	公眾時段 I-SWIM 專線 17:00-19:00 (2小時)	4堂 1小時/堂 \$552 每堂 \$138	4堂 2小時/堂 \$700 每堂 \$175	廖俊良 教練
五	(4/10 - 18/10)	公眾時段 I-SWIM 專線 (2小時) ● 17:00-19:00 ● 19:15-20:10	3堂 1小時/堂 \$414 每堂 \$138	3堂 2小時/堂 \$525 每堂 \$175	
六	(5/10 - 19/10)	I-SWIM 專線 11:00-12:00 (1小時)	3堂 1小時/堂 \$414 每堂 \$138		
日	(6/9 - 13/10) ★葵青區游泳比賽停課: 10月20日	公眾時段 11:00-12:00 (1小時)	3堂 1小時/堂 \$414 每堂 \$138		廖俊良 教練 吳廷發 教練

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, 新生可送贈泳隊 1頂/ 重購\$50

一星期	月費	競賽級 3堂/每堂 2小時	進階級 2堂/每堂 2小時	健康級 1堂/每堂 2小時
\$1040	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 3堂/每堂 1小時	進階級 2堂/每堂 1小時	健康級 1堂/每堂 1小時
\$1040	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

- 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12堂的上課出席率次數, 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

公眾時段 訓練

I.SWIM專線 訓練

運場場陸地 體能課

2024

青衣泳池

9-10月 泳隊課堂時間表

Class Calendar

9月 泳隊 課堂 時間表							
一	二	三	四	五	六	日	
							1 11:00am公.練
2 5:00pm公.練 6:00pm 無堂		4 5:00pm公.練 6:00pm專.練		6 5:00pm公.練 6:00pm專.練 7:15pm公.練	7 擬定 11:00am專.練	8 11:00am公.練	
9 5:00pm公.練 6:00pm專.練		11 5:00pm公.練 6:00pm專.練		13 5:00pm公.練 6:00pm專.練 7:15pm公.練	14 擬定 11:00am專.練	15 11:00am公.練	
16 5:00pm公.練 6:00pm專.練		18 中秋節17-18日 停課		20 5:00pm公.練 6:00pm專.練 7:15pm公.練	21 擬定 11:00am專.練	22 11:00am公.練	
23 5:00pm公.練 6:00pm專.練		25 5:00pm公.練 6:00pm專.練		27 5:00pm公.練 6:00pm專.練 7:15pm公.練	28 擬定 11:00am專.練	29 11:00am公.練	
30 5:00pm公.練 6:00pm專.練							

10月 泳隊 課堂 時間表							
一	二	三	四	五	六	日	
		2 5:00pm公.練 6:00pm專.練		4 5:00pm公.練 6:00pm專.練 7:15pm公.練	5 11:00am專.練	6 11:00am公.練	
7 5:00pm公.練 6:00pm專.練		9 5:00pm公.練 6:00pm專.練		11 5:00pm公.練 6:00pm專.練 7:15pm公.練	12 11:00am專.練	13 11:00am公.練	
14 5:00pm公.練 6:00pm專.練		16 5:00pm公.練 6:00pm專.練		18 5:00pm公.練 6:00pm專.練 7:15pm公.練	19 11:00am專.練	20 11:00am公.練	
21 5:00pm公.練 6:00pm專.練		23 5:00pm公.練 6:00pm專.練		25 停課	26 停課	27 停課	
28 停課		30 停課					

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[®]

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



⬇️ 3



+泳池關閉(當區上空出現雷聲或閃電)
停課 有WhatsApp通知



照常上課

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

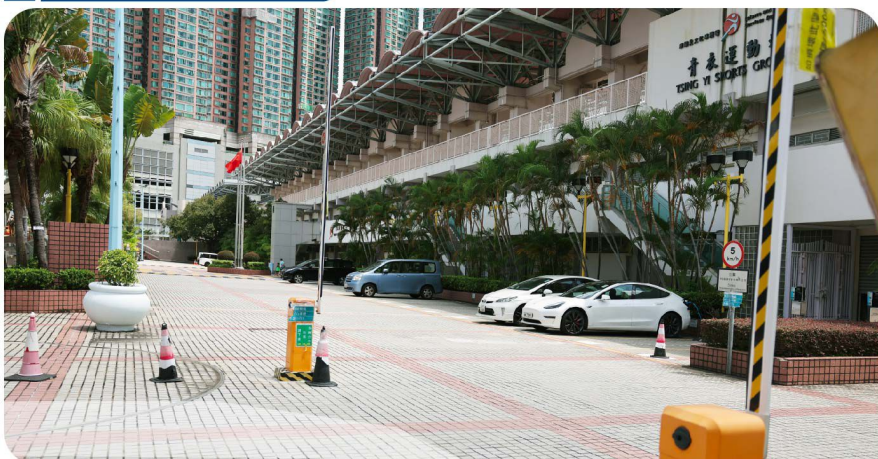
41A · 41M · 41P
43B · 44 · 44M
42C · 49X · 243M



MTR 港鐵

青衣站

停車場



泳班集合位置

