

暑期 游泳班 美孚 2026

荔枝角公園室內游泳池

報名熱線：6875 6082 (楊教練)



美孚暑期游泳班優惠詳情請瀏覽官方網站或FACEBOOK專頁。

★ 6月暑期游泳班

15/5前繳費
新生早鳥優惠

班號	星期	日期	班別	時間	價錢*
LCK06110	週一	6月8, 15, 22, 29日	初/中	1000-1055	\$600
LCK06111			幼兒/初	1100-1155	\$580
LCK06114			初/中	1400-1455	
LCK06115			幼兒/中	1500-1555	
LCK06116			幼兒/初	1600-1655	
LCK06117			初/中	1700-1755	
LCK06119			初/中	1900-1955	
LCK06120			初/中	2000-2055	
LCK06209	週二	6月9, 16, 23, 30日	初/中	0900-0955	\$600
LCK06210			幼兒/初	1000-1055	\$580
LCK06211			初/中	1100-1155	
LCK06214			初/中	1400-1455	
LCK06215			幼兒/中	1500-1555	
LCK06216			初/中	1600-1655	
LCK06219			初/中	1900-1955	\$435
LCK06319			週三	6月10, 17, 24日	初/中
LCK06409	週四	6月11, 18, 25日	初/中	0900-0955	\$450
LCK06410			幼兒/初	1000-1055	\$435
LCK06411			初/中	1100-1155	
LCK06414			初/中	1400-1455	
LCK06415			幼兒/中	1500-1555	
LCK06416			初/中	1600-1655	
LCK06419			初/中	1900-1955	
LCK06510			週五	6月12, 26日	初/中
LCK06511	幼兒/初	1100-1155			\$290
LCK06514	初/中	1400-1455			
LCK06515	幼兒/中	1500-1555			
LCK06516	幼兒/初	1600-1655			
LCK06517	初/中	1700-1755			
LCK06519	初/中	1900-1955			
LCK06520	初/中	2000-2055			
LCK06609	週六	6月6, 13, 20, 27日	初/中	0900-0955	\$600
LCK06610			幼兒/初	1000-1055	\$580
LCK06611			初/中	1100-1155	
LCK06614			幼兒/中	1400-1455	
LCK06615			幼兒/初	1500-1555	
LCK06616			初/中	1600-1655	
LCK06617			初/中	1700-1755	
LCK06709			週日	6月7, 14, 21, 28日	初/中
LCK06710	幼兒/初	1000-1055			\$580
LCK06711	初/中	1100-1155			
LCK06714	初	1400-1455			
LCK06715	中	1500-1555			
LCK06716	初	1600-1655			
LCK06717	中	1700-1755			

地點：荔枝角公園室內游泳池

師生比例：1 : 2 至 4 (初班/幼兒班)
1 : 6 至 8 (中班)

對象：2.5歲或以上

報名熱線：6875 6082 (楊教練)

- * 新生於15/5/2026前報名及付費，每星期一堂，每堂145元；每星期兩堂，每堂140元；每星期三堂或以上，每堂130元。
- 歡迎插班，如中段加入，會按比例付款。
- 時間表只供參考，實際泳班視乎人數而定。
- 6月19日 泳班課堂暫停。

7, 8月暑期游泳班

15/5前繳費
早鳥優惠

班號	星期	日期	班別	時間	價錢*
LCK07110	週一	7月6, 13, 20, 27日 8月10, 17, 24, 31日	初/中	1000-1055	\$1200
LCK07111			幼兒/初	1100-1155	\$1160
LCK07114			初/中	1400-1455	
LCK07115			幼兒/中	1500-1555	
LCK07116			幼兒/初	1600-1655	
LCK07117			初/中	1700-1755	
LCK07119			初/中	1900-1955	
LCK07120			初/中	2000-2055	
LCK07209	週二	7月7, 14, 21, 28日 8月11, 18, 25日	初/中	0900-0955	\$1050
LCK07210			幼兒/初	1000-1055	\$1015
LCK07211			初/中	1100-1155	
LCK07214			初/中	1400-1455	
LCK07215			幼兒/中	1500-1555	
LCK07216			初/中	1600-1655	
LCK07219			初/中	1900-1955	
LCK07319	週三	7月8, 15, 22, 29日 8月12, 19, 26日	初/中	1900-1955	\$1050 \$1015
LCK07409	週四	7月2, 9, 16, 23, 30日 8月13, 20, 27日	初/中	0900-0955	\$1200
LCK07410			幼兒/初	1000-1055	\$1160
LCK07411			初/中	1100-1155	
LCK07414			初/中	1400-1455	
LCK07415			幼兒/中	1500-1555	
LCK07416			初/中	1600-1655	
LCK07419			初/中	1900-1955	
LCK07510	週五	7月3, 10, 17, 24, 31日 8月14, 21, 28日	初/中	1000-1055	\$1200
LCK07511			幼兒/初	1100-1155	\$1160
LCK07514			初/中	1400-1455	
LCK07515			幼兒/中	1500-1555	
LCK07516			幼兒/初	1600-1655	
LCK07517			初/中	1700-1755	
LCK07519			初/中	1900-1955	
LCK07520			初/中	2000-2055	
LCK07609	週六	7月4, 11, 18, 25日 8月1, 8, 15, 22, 29日	初/中	0900-0955	\$1350
LCK07610			幼兒/初	1000-1055	\$1305
LCK07611			初/中	1100-1155	
LCK07614			幼兒/中	1400-1455	
LCK07615			幼兒/初	1500-1555	
LCK07616			初/中	1600-1655	
LCK07617			初/中	1700-1755	
LCK07709	週日	7月5, 12, 19, 26日 8月2, 9, 16, 23, 30日	初/中	0900-0955	\$1350
LCK07710			幼兒/初	1000-1055	\$1305
LCK07711			初/中	1100-1155	
LCK07714			初	1400-1455	
LCK07715			中	1500-1555	
LCK07716			初	1600-1655	
LCK07717			中	1700-1755	

地點：荔枝角公園室內游泳池

師生比例：1 : 2 至 4 (初班/幼兒班)

1 : 6 至 8 (中班)

對象：3歲或以上

報名熱線：6875 6082 (楊教練)

- * 於15/5/2025前報名及付費，每星期一堂，每堂145元；每星期兩堂，每堂140元；每星期三堂或以上，每堂130元。
- 歡迎插班，如中段加入，會按比例付款。
- 時間表只供參考，實際泳班視乎人數而定。
- 7月1日及8月3至7日 泳班課堂暫停。

暑期速成班*

星期	時間	堂數	價錢
週一、二、四、五、六	1000-1055/1500-1555	2星期10堂	\$1300

地點：荔枝角公園室內游泳池

對象：4歲或以上。密集式上課。在最短時間學懂游泳

*第一期：7月 13, 14, 16, 17, 18, 20, 21, 23, 24, 25日
第二期：7月 27, 28, 30, 31日；8月 1, 10, 11, 13, 14, 15日
第三期：8月 17, 18, 20, 21, 22, 24, 25, 27, 28, 29日

暑期操水班*

星期	時間	月份	價錢
週六	1700-1900	6, 7, 8月	每月\$650 (包括入場費)

師生比例：1 : 15 至 20

對象：以自由泳及蛙泳能游畢25米或以上

*本課程主要提升泳員自由泳技術和體能。利用技術分解動作，令泳員從中改善自由泳技巧，並且教授背泳基本動作，配合基礎的耐力訓練，強化泳員身體素質，為泳員晉升泳隊打好基礎。

上課地點

荔枝角公園室內游泳池

地址：九龍荔枝角荔灣道1號

港鐵美孚站：荃灣綫 C1 出口，西鐵綫 G 出口

公共巴士總站：2A, 2X, 6C, 6D, 38A, 46X, 86, 98C, 98S, 102, 102P, 886

途經美孚的巴士路線：6, 30, 42, 45, 46, 30X, 33A, 36A, 37, 40, 41, 42A, 43C, 44, 52X, 58X, 59X, 60X, 63X, 66X, 67X, 68X, 69X, 234X, 238X, 265B, 904, 905, E21, E21A

專線小巴路線：90, 90A, 90P, 92M



迪泳會泳隊/預備隊*

星期	時間	堂數	價錢
週一、二、三、四、五、六	1700-1900	1星期6天	\$1500

地點：荔枝角公園室內游泳池

對象：5歲或以上，能以正確四式游畢50米，以參加泳總錦標賽為目標

* 張狄勇總教練創立的新概念訓練法，以練習技術為主，通過專注練習技術，提高專項力量、身體素質、耐力水平。

私人泳班

星期	時間	地點	每堂費用
與泳會直接安排	與泳會直接安排	與泳會直接安排	\$500 起

師生比例：1:1至2

對象：專業教練為子女個別設計一套課程，令貴子女得到專注的教導，在短時間學會正確的泳術和技巧。而本課程也適合懂游泳但動作欠佳的泳員參加，教練會為泳員改善泳術，在比賽中取得更佳成績。

報名方法

請先致電本會教練查詢細節，填上報名表並將費用存入“AQUASTAR DIKWING SWIMMING CLUB LIMITED”（恒生銀行：239-893233-883），把入數紙、學生資料以WHATSAPP 發送給教練。

報名表：bit.ly/dikwinglck-enroll

-  報名熱線：6875 6082（楊教練）
-  Signal 報名：6875 6082
-  Whatsapp 報名：<https://wa.me/85268756082/>
-  Facebook Messenger 報名：<https://m.me/dikwinglck/>



泳班簡介

我們訓練一直秉持提升學生的學習興趣，以及注意水上安全的角度推廣游泳教學，教學內容包含姿勢、矯正、求生技巧，配備使用須知、訓練課程講解、游泳基本常識授予等。另外，也藉由不定期的小型競賽，給學員游泳技術提升和彼此切磋的機會。每兩個月測試，提供獎章及證書以示鼓勵，令家長們更清楚學員的進度(詳情可參考泳班流程圖)。

初級小組

Level 1

教學目標：
令泳員克服懼水心理，並使用輔助用品下游畢蛙式5米距離。

教學內容：
教導泳員如何在水中漂浮。教授正確蛙式手部，腳部及配合動作。

Level 2

教學目標：
令泳員熟練蛙式的動作，並使用輔助用品下游畢蛙式15米距離。

教學內容：
教導泳員蛙式的呼吸動作及蛙式手和腳的配合。增加訓練距離，提高心肺功能。

Level 3

教學目標：
令泳員在不使用輔助用品下以正確蛙式游畢25米距離及開始學習自由泳並在使用浮物下游畢25米。

教學內容：
提高蛙式的游泳距離及教授自由式的手部和腳部動作。增加訓練距離以提高心肺功能。

中級技術班

Level 1

教學目標：
令泳員在完全不使用輔助用品下游畢蛙式50米和自由式50米距離，並以初級背泳技術游畢25米，並能在深水處踩水。

教學內容：
教授蛙式比賽技術及改善自由式動作，抱水技術及身體位置。及背泳基礎動作。加入有氧耐力訓練，提高心肺水準。

Level 2

教學目標：
令泳員以正確的泳姿游畢自由式及蛙式100米距離，並以初級蝶式技術游畢25米。

教學內容：
加入自由式和蛙式比賽技術。令泳式速度提高及減低阻力。教授蛙式和自由式轉池及蝶式基礎動作。

泳隊預備班

教學目標：
令有志參加比賽的泳員水準提高。能為將來晉升精英泳員作基礎訓練。目標能游畢自由式200米，背泳及蝶式50米及100米四式。

教學內容：
教授四式比賽技術及各泳式轉身動作，教授比賽賽例，增強有氧耐力和短距離速度訓練，帶領泳員參加水運會吸收比賽經驗。

游泳距離證書

只要泳員以正確泳式完成該考核的項目，可獲頒發證書乙張和獎章乙個。考核需要由本會的泳班主管教練在場方可進行，而證書則由該地區主管簽發。

考核要求：
除蛙泳5米、蛙泳15米、蛙泳25米及自由泳25米外，其他項目不能使用任何輔助工具。

參加方法：
1. 必須為迪泳會泳員；
2. 聯絡泳班主管安排考核；
3. 成功完成考核的泳員可獲發由本會發出之證書乙張和獎章乙個。
每張有效證書均需由本會蓋印並由地區主管加簽確認。
4. 考取的證書及獎章可向其所屬分區購取。

考核費用：
證書乙張 50元
獎章乙個 15元

迪泳會荔枝角公園（美孚）分區 泳班上課須知

*請清楚閱讀（家長需保留此部分）

1. 請於每期首月1號前繳交下期學費。
2. 請於上課前5 - 10分鐘到場。
3. 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（每次上課時必須戴上本會之泳帽以視識別），為確保安全，所有泳班學員必需由一名成人陪同入場，以方便照顧其子女一切在泳池內的安全，包括入場、更衣、在課堂中如需去洗手間及沖涼等衛生問題。
4. 本會非常著重安全，因此學員必需聽從教練的指示，未經准許不可擅自上水或下水，亦不可影響及傷害其他學員及泳客。違者將即時暫停該堂之練習，以確保其他學員安全。其繳交之費用將不獲退回。
5. 學員需自備入場費，敬請準備5元硬幣一個，以方便使用儲物櫃。本會歡迎家長入場觀看子女上課，在上課期間請勿干擾教練之教學及與學生談話，以免影響教學成果。
6. 如本會教練認為學生不宜參與課堂活動（如：身體不適），本會將不會安排貴子女下水，以免發生意外。
7. 如開課前2小時內掛上黑色暴雨，八號風球或以上，課堂將取消，本會不會另行通知。受影響的學生將獲安排補堂。
8. 如上課期間（超過35分鐘為限）掛上黑色暴雨，八號風球或以上及因雷暴警告而封池，課堂將取消，本會將不會安排補課或退款。
9. 除了上述情況外，不論天氣如何（包括雷暴警告），凡泳池開放時間，本會泳班將如常上課，家長如因天氣問題可自行決定上課如否，唯缺席學員將不獲安排補堂。
10. 由於泳班有人數限制，所有學生必需按照繳費前已確定之日期及時間上課，並明白繳費後的一切請假（包括事假及病假）是個人責任，等同自動放棄課堂，本會將按照【補堂及更改上課時間安排】向該學員提供補堂，並無責任向該學員提供任何額外課堂、延期上課及退款安排。

【補堂及更改上課時間安排】

1. 如因惡劣天氣影響而取消課堂，本會將向受影響的學員安排補堂，唯需在月內完成補堂。
2. 所有請假必需於泳班開始24小時前通知有關教練，本會設事假及病假補堂，病假需出示註冊中醫或西醫病假紙，事假及病假（包括入院）每4堂可請假及補1堂，必須於月內完成所有補堂，家長需主動提供可補堂的日子，否則將視作放棄補堂權利，缺席者將不獲補堂及退款。
3. 唯因程度不合、課常人數已滿或因臨近月尾，而未能安排補堂，本會無須向受影響的學生提供補堂、延期上課或退款安排。
4. 所有補堂一經確定，將不能更改及取消。
5. 所有已繳費的家長等同清楚閱讀本【補堂及更改上課時間安排】，並明白一切條文及細節。
6. 本會保留一切決定權，而且有權修改此須知而不另行通知。

立即按下或掃描報名



<https://bit.ly/dikwinglck-enroll>



 dikwing.com.hk/lck

 fb.me/dikwinglck

 instagram.com/dikwinglck