

所有家長和學生, 請用時間閱讀以下更新
請觀看以下一月份學期游泳課的時間表

星期四	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23	3/30
星期五	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17	3/24	3/31
星期六	1/21	1/28	2/4	2/11	2/18	3/4	3/11	3/18	3/25	4/1
星期日	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	3/5	3/12	3/19	3/26	4/2
星期二	1/24	1/31	2/7	2/14	2/28	3/7	3/14	3/21	3/28	4/4

*不用上課: 2月21 至 2月26 (總統日)

建議游泳課的製服, 請看以下圖片作為參考

合格游泳課制服

游泳訓練褲/衣

- 更耐用和耐氣
- 在水中減少阻力
- 可用於一定程度的比賽

矽膠泳帽

- 保護你的頭髮免受氯的傷害
- 比乳膠或棉帽更持久

透明泳鏡

- 帶鼻樑的護目鏡會更舒適
- 更容易與教練進行眼神交流



不建議游泳課泳衣

沙灘褲和長袖

- 會吸收大量的水
- 拖更多水, 造成不良形式
- 濕襯衫會造成窒息的機會

布料泳帽

- 布料/乳膠泳帽會太軟或太緊
- 有些人可能對乳膠過敏

潛水鏡

- 沒有鼻樑, 很不舒服
- 會很緊, 很容易漏水



基本規條

請花一點時間閱讀一下信息:

- ◇ 所有學生在課程期間都有 1 節免費補課, 每週遊泳兩次的學生 不設補課, 額外補課將另收費每堂 \$55
- ◇ 學期內補課不能帶到新學期, 必須在同一學期補課
- ◇ 請提前 20 分鐘到達, 以便在開課前做好準備
- ◇ 必須準備一副泳鏡和一頂泳帽, 建議備兩條毛巾 (一條泳池使用, 一條洗澡)
- ◇ 家長請不要進入泳池區
- ◇ 7歲或以上學生需自行更換衣服/準備, 如有需要, 請通知我們的工作人員以尋求幫助
- ◇ 由於個人隱私, 拍照和視頻錄製是不允許的
- ◇ 泳池區禁止食物和飲料 (不許有咖啡, 奶茶, 糖果, 餅乾...等)
- ◇ 保持泳池區和更衣室清潔, 不要在更衣室留下任何東西過夜
- ◇ 禁止在泳池區奔跑、尖叫、跳躍

本校方保留一切最終更改的權利, 詳情請參閱本會游泳網站
www.royalswim.com