

內容：

- 第 1 頁: 最新通告
- 第 2 頁: 曼哈頓上課時間表與資訊
- 第 3 頁: 布碌崙上課時間表與資訊
- 第 4 頁: 游泳課程製服建議及缺課政策
- 第 5 頁: 常見問題與規則及退款政策
- 第 6 頁: 游泳隊資訊

**家長及學生請留意:**

1. 好消息! 新開的布碌崙游泳池地點位於布碌崙櫻花公園旁邊. 新裝修室溫暖水泳池, 交通方便, 容易停車. 請參閱第 3 頁資料, 以了解時間表和更多詳細資料
2. 曼哈頓和布碌崙地點的新游泳課程 (1/3/25 至 3/28/25) 現在已經開始接受報名, **由於每個班級的名額有限, 請現任學生在 11 月 26 日優惠前報名以確保學位.** 11 月 27 日後, 我們將開放名額給予新學生, 謝謝合作
3. 現任學生 11 月 26 日之前**提早報名優惠**接受支票, 信用卡, 現金和在線支付 (Zelle). 請盡量以支票支付, 因為這是我們首選的付款方式. 11 月 27 日後報名, 只接受支票, 信用卡和日後報名, 將不接受現金
4. 請推薦或邀請您的朋友和家人到我們位於曼哈頓或布碌崙的地點參加我們的游泳課程. 介紹者推薦新學生在我們的任何一個地點上游泳課, 您將獲贈\$30 的優惠券作為下學期使用
5. “**成人優惠課程**” 11月26日前提早報名基礎及初級班在 (週三和周四傍晚), \$380 現任學生 / \$410 新學生, 11/27後便一律是\$440
6. 由於我們的工作人員通常在泳池區或教學中, **如果想與我們聯繫, 請短信 (646) 661-1038, 會比電子郵件或電話回覆的快**

**\*\*如果學生缺席或即將缺席, 請發信息至 1-646-661-1038 盡快安排補課, 謝謝!**

**每級教練與學生比例**

**基礎入門班 至 級別三**

3 至 4 位學生 / 1 位教練  
7 位學生或以上 / 1 一位教練 & 1 助教

**級別 4 至 級別 7**

4 至 6 位學生 / 1 位教練  
7 位學生或以上 / 1 一位教練 & 1 助教

**游泳隊預備班 & 游泳隊**

游泳隊員 / 總教練

**詢問報名方式:**

新學生可以通過電話短信報名.  
646-661-1038

當我們收到學生姓名和出生日期後,  
我們會向您發送短信  
為了提高效率請付全額學費, 謝謝配合

支票抬頭和郵寄地址寫給:

Royal Athletic  
P.O. Box 754178, Forest Hills, NY 11375

**私人課程:** 1 名教師對 1 名學生

**半私人課程:** 1 名教師對 2 名學生

提供私人教學給小孩及大人

請發短信了解更多信息: (646) 661-1038

或致電: 1-(888)-831-0688

**成人基礎班, 優惠只限基礎班及初級班**

**(星期二, 四, 或五)**

現任學生在 11/26/24 前報名\$380,

新學生或舊學生 12/10 前報名報名 \$410

12/11 後報名 - \$440

(不能結合其他優惠)

曼哈頓地點 (2025 一月至三月學期)

泳池地點: 350 Grand Street, 曼哈頓, NY 10002

星期一至五, 請使用 Grand 街正門入口  
星期六 & 星期日, 請使用 Ludlow 街側門入口

電話: (888) 831-0688

www.royalswim.com

info@royalswim.com

短信: (646) 661-1038

六	1/4	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	3/1	3/8	3/15	3/22
日	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	3/2	3/9	3/16	3/23
二	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/11	2/25	3/4	3/11	3/18
三	1/8	1/15	1/22	2/5	2/12	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26
四	1/9	1/16	1/23	2/6	2/13	2/27	3/6	3/13	3/20	3/27
五	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/28	3/7	3/14	3/21

PS = Pre-School = 基礎入門班  
PT = Pre-Team = 游泳隊預備班

BEG = Beginner = 初級班  
ST = Swim Team = 游泳隊

L1 to L7 = Level 1 to Level 7 = 級別一至級別七  
\*\* = Long Distance Lane (長池)

曼哈頓泳池地點: 350 Grand Street, Manhattan NY 10002

星期二	PS	BEG	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	PT	T	星期六	PS	BEG	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	PT	T			
5:30-6:30									✓	✓	✓	10:10-11:10	✓	✓	✓		✓					✓	✓			
6:30-7:30											✓	11:10-12:10	✓	✓	✓		✓	✓				✓	✓			
**6:30-8:00	**游泳隊訓練時段(長池)											12:10-1:10	✓	✓	✓	✓	✓									
星期三	PS	BEG	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	PT	T	1:10-2:10	PS	BEG	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	PT	T			
5:30-6:30	✓		✓	✓			✓	✓				2:30-3:30				✓	✓					✓	✓			
6:30-7:30	✓	✓	✓	✓		✓	✓			✓	✓	3:30-4:30			✓	✓	✓					✓	✓			
7:30-8:30												4:30-5:30	✓	✓	✓	✓	✓	✓				✓	✓			
星期四	PS	BEG	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	PT	T	5:30-6:30	PS	BEG	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	PT	T			
5:30-6:30	✓		✓	✓			✓	✓				*6:30-8:00	**游泳隊訓練時段(1.5小時長池)													
6:30-7:30	✓	✓			✓	✓				✓	✓												✓			
6:30-7:30	**游泳隊訓練時段(短池)											星期日	PS	BEG	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	PT	T			
7:30-8:30			✓	✓		✓	✓			✓	✓	10:10-11:10	✓	✓	✓	✓	✓						✓	✓		
**泳隊預備班或游泳隊請看第六頁/或游泳隊的資料												11:10-12:10	✓	✓	✓		✓	✓					✓	✓		
												12:10-1:10	✓	✓	✓	✓	✓	✓					✓	✓		
												1:10-2:10	✓	✓	✓	✓	✓	✓					✓	✓		
												2:30-3:30				✓	✓	✓						✓	✓	
												3:30-4:30	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					✓	✓	
												4:30-5:30													✓	✓
												*5:30-6:45	**游泳預備班, 游泳隊訓練時段(1至1.5小時長池)											✓	✓	
												*6:45-8:15	**游泳隊訓練時段(1.5小時長池)											✓	✓	

^ 根據報名人數而決定開班

在 11/26/24 之前報名, 現任學生將獲得額外特別優惠, 但只限通過 Check 或 Zelle 報名

(4 歲至 7 歲) 基礎入門班 & (8 歲至 13 歲, 14 歲及以上) 初級班, 級別一至七級:

\*\*四歲至七歲第一次學游泳的學生, 必須要先報名基礎入門班, 才可報讀其他基礎班或高年級

優惠課程 A 推薦	\$480 現任學生 11/26 前報名 (只限支票, Zelle, 或者信用卡)	只限 1 次免費補課 (第二或更多補課另收\$48 / 堂)  10 堂課 - 60 分鐘 / 星期, 一共 10 小時
	\$510 新學生 & 舊學生 12/10 前報名	
	\$540 正常價格 12/11 後報名	
優惠課程 B	\$540 現任學生 11/26 前報名 (只限支票, Zelle, 或者信用卡)	可享有 3 次免費補課 *(適合於會經常旅遊的學生, 因私人原因缺席, 等等...)  10 堂課 - 60 分鐘 / 星期, 一共 10 小時
	\$570 新學生 & 舊學生 12/10 前報名	
	\$600 正常價格 12/11 後報名	
優惠課程 C	\$380	適合 4-5 歲 首次接觸游泳的小朋友 10 堂課 - 30 分鐘 / 星期, 一共 5 小時 (1 次免費補課)
優惠課程 D 推薦	\$760 現任學生 11/26 前報名 (只限支票, Zelle, 或者信用卡)	一星期兩堂課 優惠(加 \$280) *額外游泳訓練 20 堂課 - 每次 60 分鐘 / 星期, 一共 20 小時  **由於是優惠課程, 所以不會安排任何免費的補課。 如任何理由: 生病, 旅行或生理期等需請假, 學生或家長要求額外補課 (每堂補課將收取\$48)
	\$790 新學生 & 舊學生 12/10 前報名	
	\$820 正常價格 12/11 後報名	
個別每堂收費	\$60 / 60 分鐘 或 \$90 / 90 分鐘	學生報 9 堂課或以下: 舉例 60 分鐘: 7 堂課為\$420, 八堂課為\$480, 九堂課為\$540
游泳隊	泳隊預備班和游泳隊	游泳預備班或游泳隊請看第五頁/或游泳隊的資料

**布碌崙地點 (2025 一月至三月學期)**

**泳池地點: 883 Classon Ave, 布碌崙, NY 11225**

請使用 Union 街, 3 號側門進入泳池

如果 Union 街側門無法進入, 請使用 Classon Ave 學校正門進入

電話: (888) 831-0688

www.royalswim.com

info@royalswim.com

短信: (646) 661-1038

<b>六</b>	1/4	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/22	3/1	3/8	3/15
<b>日 (關門)</b>										

PS = Pre-School = 基礎入門班  
PT = Pre-Team = 游泳隊預備班

BEG = Beginner = 初級班  
ST = Swim Team = 游泳隊

L1 to L7 = Level 1 to Level 7 = 級別一至級別七  
\*\* = Long Distance Lane (長池)

**布碌崙泳池地點: 883 Classon Ave, Brooklyn, NY 11225**

星期六	PS	BEG	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	PT	T	星期日	PS	BEG	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	PT	T		
11:00-12:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					11:00-12:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓						
12:00-1:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					12:00-1:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓						
1:00-2:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					1:00-2:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓						
2:00-3:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				2:00-3:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					
3:00-4:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	3:00-4:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
**4:00-5:30	**游泳預備班, 游泳隊訓練時段 (1/1.5小時長池)										✓	✓	**3:00-4:30	**游泳預備班, 游泳隊訓練時段 (1/1.5小時長池)										✓	✓
**5:30-7:00	**游泳隊訓練時段 (1.5小時長池)											✓	**4:30-6:00	**游泳隊訓練時段 (1.5小時長池)											✓

**\*\*根據報名人數而決定開班**

在 11/26/24 之前報名, 現任學生將獲得額外特別優惠, 但只限通過 Check 或 Zelle 報名

(4 歲至 7 歲) 基礎入門班 & (8 歲至 13 歲, 14 歲及以上) 初級班, 級別一至七級:

\*\*四歲至七歲第一次學游泳的學生, 必須要先報名基礎入門班, 才可報讀其他基礎班或高年級

優惠課程 A 推薦	\$480 現任學生 11/26 前報名 (只限支票, Zelle, 或者信用卡)	只限 1 次免費補課 (第二或更多補課另收\$48 / 堂)  10 堂課 - 60 分鐘 / 星期, 一共 10 小時
	\$510 新學生 & 舊學生 12/10 前報名	
	\$540 正常價格 12/11 後報名	
優惠課程 B	\$540 現任學生 11/26 前報名 (只限支票, Zelle, 或者信用卡)	可享有 3 次免費補課 *(適合於會經常旅遊的學生, 因私人原因缺席, 等等...)  10 堂課 - 60 分鐘 / 星期, 一共 10 小時
	\$570 新學生 & 舊學生 12/10 前報名	
	\$600 正常價格 12/11 後報名	
優惠課程 C	\$380	適合 4-5 歲 首次接觸游泳的小朋友 10 堂課 - 30 分鐘 / 星期, 一共 5 小時 (1 次免費補課)
優惠課程 D 推薦	\$760 現任學生 11/26 前報名 (只限支票, Zelle, 或者信用卡)	一星期兩堂課 優惠(加 \$280) *額外游泳訓練 20 堂課 - 每次 60 分鐘 / 星期, 一共 20 小時  <b>**由於是優惠課程, 所以不會安排任何免費的補課。</b> 如任何理由: 生病, 旅行或生理期等需請假, 學生或家長要求額外補課 (每堂補課將收取\$48)
	\$790 新學生 & 舊學生 12/10 前報名	
	\$820 正常價格 12/11 後報名	
個別每堂收費	\$60 / 60 分鐘 或 \$90 / 90 分鐘	學生報 9 堂課或以下: 舉例 60 分鐘: 7 堂課為\$420, 八堂課為\$480, 九堂課為\$540
游泳隊	泳隊預備班和游泳隊	游泳預備班或游泳隊請看第五頁/或游泳隊的資料

**\*\*如果學生缺席或即將缺席, 請發信息至 1-646-661-1038 盡快安排補課, 謝謝!**



**每級教練與學生比例**

**基礎入門班 至 級別三**

3 至 4 位學生 / 1 位教練

7 位學生或以上 / 1 一位教練 & 1 助教

**級別 4 至 級別 7**

4 至 6 位學生 / 1 位教練

7 位學生或以上 / 1 一位教練 & 1 助教

**游泳隊預備班 & 游泳隊**

游泳隊員 / 總教練

## 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

- 更耐用和耐氯
- 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



## 游泳課程期間月經指引

### 1. 月經期間參與課程

游泳學員可繼續參加課程，即使在月經期間。參與不受限制，並且鼓勵進行體育活動

### 2. 適當的月經用品

學員必須使用適當的月經用品，如衛生棉條、月經杯或月經游泳服，以確保課程期間的舒適與衛生

### 3. 衛生與泳池安全

使用後的月經用品應妥善丟入指定的垃圾桶中。請避免將用品沖入馬桶或將其留在泳池區域

### 4. 因月經相關缺席的補課

A方案的學員可享有1堂免費補課。若因計劃旅行、健康問題、月經等原因缺席，或其他情況需要額外補課，請報名B方案，該方案包括最多3堂補課

## 常見問題與規則政策

### 問：學員進入泳池前需要淋浴嗎？

A: 是的, 學員必須在進入泳池之前先淋浴. 雖然泳池水能清潔身體, 但由水沖洗下來的身體顆粒並不會消失, 而是進入泳池中. 通過淋浴, 您可以幫助保持泳池水質潔淨, 並對其他游泳學員有所幫助

### 問：補課如何運作？

- ⇒每位報名學員必須在課程的前 9 堂課內完成任何補課. 補課不能延續到下一個學期, 也無法轉換為下次課程的學分
- ⇒第二堂及以後的補課會收取 48 美元的費用. 若要安排補課, 請通過短信聯繫我們的辦公室
- ⇒如果學員錯過了已安排的補課 則視為自動放棄該補課
- ⇒為確保學員的適當恢復, 補課不能安排在與常規課程同一天.

### 問：如果我的孩子錯過了最後一堂課或考試日怎麼辦？

A: 第 10 堂課為考試日. 如果學員錯過了第 10 堂課, 將不提供補課, 因為這是最後一堂課及考試日, 並且補課無法轉換到下一個學期

### 問：泳池禮儀規則是什麼？

- 不允許在泳池區域內飲食或使用水瓶
- 不允許在泳池區域內奔跑或大聲喧嘩
- 請妥善處理垃圾, 保持泳池區域整潔
- 不允許在泳池區域內拍攝或錄影

### 問：更衣室政策與隱私考慮是什麼？

A: 年齡 7 歲或以上的學員必須在更衣時使用指定性別的更衣室  
年齡 6 歲及以下的學員可與父母或監護人一起進入異性別的更衣室, 但必須在淋浴間或私密區域更換衣物以保護隱私

### 問：如果我的孩子因生病或其他原因需要缺課，我該怎麼做？

A: 課程 A 的學員可享有 1 堂免費補課. 若因計劃旅行, 健康問題, 月經等原因缺席, 或其他情況需要額外補課, 請報名課程 B, 該課程包括 3 堂補課

## 退款政策

### \*檢視課程時間表與日曆:

請在報名之前仔細檢查課程時間表與日曆

### \*開課前退出：

如果學員在課程開始前不到 10 天退出, 將會扣除 100 美元的費用以保留名額. 剩餘款項可以退還或作為下個課程周期的學分

### \*課程進行中退出：

如果學員在課程進行中任何時間退出, 將不會提供退款或學分轉移. 此政策的原因是因為已經保留了名額並指派了老師整個學期, 並且我們無法在課程進行中找到替代的學員

### \*地點關閉：

如果地點在學期開始前臨時關閉, 可以要求全額退款. 然而, 如果地點在學期開始後關閉, 學員可以選擇轉移到其他地點或等待原地點重新開放. 在此情況下, 將不提供退款

# 游泳隊

所有資訊請查看游泳隊 PDF 頁面

## 學術與課外活動優勢

- ◆ 提升學校申請：展示紀律、承諾和團隊合作精神
- ◆ 有助於課外活動的學分或成就，為學校成績單創造全面的學術形象。

## 旅行與經驗

- ◆ 參加游泳比賽提供寶貴的旅行經驗，讓人接觸到新的地點和文化
- ◆ 團隊旅行促進個人成長、獨立性和增強在水上社區內的社交互動

## 職業機會

- ◆ 游泳經驗可以導向從事水上活動的工作，如救生、教練或游泳教學
- ◆ 游泳所獲得的團隊合作、領導力和時間管理技能對各種職業都很有價值，並提升就業前景

## 技能與經驗發展

- ◆ 定期練習和比賽能顯著提高游泳技術和整體表現。
- ◆ 參加游泳比賽積累競技環境中的經驗和自信。

## 個人成長與職業發展

- ◆ 紀律與時間管理：平衡個人生活，發展有效的時間管理和組織技能。
- ◆ 領導力與團隊合作：團隊環境促進領導技能，提升朝著共同目標努力的能力。

為什麼加入  
游泳隊？

我們參加是美國游泳協會

我們鼓勵所有隊員參加比賽以獲取更多經驗



第七級或以上畢業的學生  
隨時可以試加入我們的游泳隊

我們在以下地點提供練習：

- ◆ 曼哈頓
- ◆ 布碌崙

欲了解更多詳情，請查閱以下頁面：



所有資訊請查看游泳隊 PDF 頁面



# 游泳隊

## Swim Tech

### 加入游泳隊的好處

#### 學術與課外活動優勢

- ◆ 提升學校申請：展示紀律、承諾和團隊合作精神
- ◆ 有助於課外活動的學分或成就，為學校成績單創造全面的學術形象。

#### 旅行與經驗

- ◆ 參加游泳比賽提供寶貴的旅行經驗，讓人接觸到新的地點和文化
- ◆ 團隊旅行促進個人成長、獨立性和增強在水上社區內的社交互動

#### 職業機會

- ◆ 游泳經驗可以導向從事水上活動的工作，如救生、教練或游泳教學
- ◆ 游泳所獲得的團隊合作、領導力和時間管理技能對各種職業都很有價值，並提升就業前景

#### 技能與經驗發展

- ◆ 定期練習和比賽能顯著提高游泳技術和整體表現。
- ◆ 參加游泳比賽積累競技環境中的經驗和自信。

#### 個人成長與職業發展

- ◆ 紀律與時間管理：平衡個人生活，發展有效的時間管理和組織技能。
- ◆ 領導力與團隊合作：團隊環境促進領導技能，提升朝著共同目標努力的能力。

為什麼加入  
游泳隊？

我們參加是美國游泳協會

我們鼓勵所有隊員參加比賽以獲取更多經驗



第七級或以上畢業的學生  
隨時可以試加入我們的游泳隊

我們在以下地點提供練習：

- ◆ 曼哈頓
- ◆ 布碌崙

欲了解更多詳情，請查閱以下頁面：



如欲了解更多資訊或任何問題，請直接聯絡我們的辦公室 (646) 661-1038

我們期待一個成功的游泳賽季



## 游泳隊時程概覽

### ◆ 一般資訊

USA Swimming 比賽：鼓勵 Pre-Team、Bronze 和 Silver 成員參加比賽以獲得更多經驗。

每次註冊：根據需要註冊個別的練習課程。

年度註冊：所有隊員現在可以選擇年度註冊，以便進行簡化的排程。

### ◆ 練習和比賽時程

游泳比賽：比賽日沒有常規練習。如果需要，學生可以在比賽後參加週末在我們曼哈頓地點的 Pre-Team 時段練習。

### ◆ 地點政策

週末練習：為了達到最佳訓練效果，週末練習一旦開始，曼哈頓和布魯克林地點之間不會進行調整，僅在必要的維修情況下例外。

### ◆ 練習建議

Pre-Team/非競賽組：每週 1-2 天。選擇包括短距離或長距離練習。

Bronze/Silver 隊伍：每週 2-3 天，重點放在長距離。提供選擇性的平日練習。

Gold 隊伍：要求每週六和週日參加練習，週二練習為選擇性。  
隊員有限的週末和工作日練習可能會導致重新分配。

隊員的練習時間段：由總教練分配。家長將通過短信收到練習時間表。

## 游泳隊練習時程 2024 年 9 月至 12 月

曼哈頓泳池地點- 350 Grand Street, Manhattan, NY 10002

請使用 Ludlow Street 入口。如果 Ludlow Street 入口不方便，請嘗試使用 Grand Street 入口

短池訓練	長池訓練	
請查看 L7/PT 等級的練習時程	- 星期二 : 5:30pm or 6:30pm - 星期六 : 5:30pm or 6:30pm - 星期日 : 4:30pm or 5:30pm	請注意，最終的練習時程將根據成員人數來確定。我們將會相應地提供更新。

布碌崙泳池地點- 883 Classon Ave, 布碌崙, NY 11225

請使用 Union 街, 3 號側門進入泳池 如果 Union 街側門無法進入, 請使用 Classon Ave 學校正門進入

短池訓練	游泳隊 (銀組)	游泳隊 (金組)	游泳隊 (精英組)
請查看 L7/PT 等級的練習時程	- 星期六 12:45pm - 星期日 (待定)	- 星期六 2:00pm - 星期日 (待定)	- 星期六 3:30pm - 星期日 (待定)

### \*\*練習地點和時程更新

請注意，我們的練習地點和時程每三個月會進行更新。請定期查閱最新消息和任何變更。

### 週末練習將在我們的曼哈頓或布魯克林地點進行

如果某個地點無法使用，我們將切換至另一個地點。更新將通過短信或 WeChat 通知

## 團隊套餐

### 泳隊課程 A 年費報名 包括一年四季 (超值)

<b>\$2600</b> 年費優惠	星期六和星期日練習 (每年將至少舉行 80 次游泳練習, 包括游泳比賽) - 在有空位的情況下, 星期二提供額外練習 (無需額外收費) - 位置有限, 每學期開始前出席率高的游泳隊員將會有優先選擇練習時間  全額付款或分期付款: 首期 \$700 (10/1/24) 後續付款: 11/1/25 \$700, 12/1/25 \$700 和 2/1/26 之前 \$500 尾款
-----------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 泳隊課程 B—10 週課程

泳隊課程 B 報名 10 週課程	每週 60 分鐘練習 / 10 週 - 短池訓練 選擇 60 分鐘短池訓練, 與 6 級或 7 級一起訓練	\$480
	每週 60 分鐘練習 / 10 週 - 長池訓練 選擇一天有 60 分鐘的長池訓練 (星期六 5:30pm 曼哈頓地點)	\$520
	每週 90 分鐘練習 / 10 週 - 長池訓練 選擇一天有 90 分鐘的長池訓練 (星期日 4:30pm 曼哈頓地點)	\$600
	每週兩次, 僅星期六和日練習, 每次練習 60-90 分鐘 / 10 星期 (推薦) 每週末 2x 短池或長池練習 (每次 1 至 1.5 小時)	\$700
	每週兩次, 僅平日練習, 每次練習 60 分鐘, 持續 / 10 星期 每週 2x 次, 在平日晚上進行短池或長池練習 (每次 1 小時)	\$700
	***週末和平日混合安排 - 每週練習兩次 (每次 1 至 1.5 小時) (推薦) ◆ +\$20 每週多 加額外練習 1 次, 每週共 3 次練習 ◆ +\$30 每週多 加額外練習 2 次, 每週共 4 次練習 ◆ +\$30 每週多 加額外練習 3 次, 每週共 5 次練習	\$800 \$820 / x3 \$830 / x4 \$840 / x5
	◆ 僅週末註冊: 每堂課註冊的學生將產生以下費用: - \$100 只註冊每週末練習 - \$80 只註冊每週一天 + 週末一天練習  **對於每天長距離游泳的學生或每週參加兩次或更多練習的學生, 不提供補課。 **額外練習或每週時間調整每次需額外支付 \$20。	

### 公告: 為游泳隊成員新增週一練習

請注意, 新增的週一游泳練習將會產生額外費用。關於此新選項的詳細資訊將很快提供

### 參加美國游泳總會的基本資訊

** \$290 ◆ \$90 年度美國游泳總會比賽證 (2024 年 9 月至 2025 年 8 月) 和團隊游泳帽 (第二或更多泳隊帽將額外收費) ◆ \$200 每年參加至少四次游在紐約市本地的游泳比賽 (*第五次或更多比賽可能需要額外收費\$70 一次比賽)
** \$490 (超值) ◆ \$90 年度美國游泳總會比賽證 (2024 年 9 月至 2025 年 8 月) 和團隊游泳帽 (第二或更多泳隊帽將額外收費) ◆ \$400 每年參加至少八場在紐約市本地的游泳比賽 (*第九次或更多比賽可能需要額外收費\$70 一次比賽) (**外州比賽將另收費用)

### \*\*游泳比賽取消政策

學生如需取消參加游泳比賽, 必須提前至少 72 小時通知教練。若因疾病、交通問題等原因缺席而未提前通知, 將會產生罰款, 因為主教練已經支付了相關費用。感謝您的理解