游泳課時間表
(7/11/26 至 9/25/26)

海龍游泳體育會
royal athletic inc
professional swim training

電話: (888) 831-0688
www.royalswim.com
info@royalswim.com
短信: (646) 661-1038

內容：

第 1 頁: 最新通告
第 2 頁: 游泳課程製服建議及缺課政策
第 3 頁: 曼哈頓上課時間表與資訊
第 4 頁: 布碌崙上課時間表與資訊
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. 報名時請留意, 根據以往經驗, 許多原本下午班的學生在暑假期間會轉至上午班上課. 一旦完成註冊, 上課時間將固定至該學期結束. 9 月學期間如需更改時間, 我們會盡量協調, 但無法保證一定可以調整；如無法更改, 需待下學期再申請。秋季新學期將優先安排保留原時段的學生, 換時間的同學依次處理. 感謝家長的體諒與配合!

2. 曼哈頓新一期游泳課程（7/11/26 – 9/25/26）現已開始接受報名. **由於名額有限，現有學生如欲享有 Early Bird 優惠並保留名額，請務必於 6/8/26 前完成報名**. 自 6/9/26 起, 學費將調整為原價並將剩餘名額將開放給新生報名.

3. **現有學生的 Early Bird 學費需於 6/8/26 前以支票、現金或 QuickPay（Zelle）完成付款。**如方便的話, 我們會優先希望以支票或 QuickPay（Zelle）付款. 6/9/26 之後, 僅接受 Money Order, 支票 或 QuickPay（Zelle）付款

4. 如果您喜歡我們的游泳課程, 歡迎推薦親友參加曼哈頓或布碌崙校區課程. 凡經您推薦的新生成功報名任一校區課程, 您將獲得一張 $30 推薦券, 可用於下一期課程學費。

5. **"成人初基礎班特別優惠"**—提早報名基礎班 **(週三, 週四或週五 7:15pm)**, $410 現任學生 / $440 新學生, 6 月 9 日後一律是$460 **(此優惠僅適用於平日晚間成人班.)**

6. 由於工作人員經常在泳池區域或水中授課，發送簡訊至 (646) 661-1038 是最快的聯絡方式，通常也會比電子郵件或電話更快收到回覆.

****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！**

成人基礎班, 優惠只限基礎班及初級班
(星期三, 四 的 7:15pm 或星期五的 7:15pm)
-現任學生在 6/8/26 或之前報名$410,

-新學生或舊學生 6/8/26 或之前報名報名 $440
6/9/26 後報名 - $460
(不能結合其他優惠)

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

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
5 至 6 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

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

曼哈頓地點 (2026 年 7 月至 9 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

**日期可能會因學校而改變

**没有游泳课: 8 月 24 日至 9 月 8 日

六	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/15	8/22	9/12	9/19	9/26
日	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/16	8/23	9/13	9/20	9/27
二	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/11	8/18	9/15	9/22	9/29
三	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/12	8/19	9/9	9/16	9/23
四	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/13	8/20	9/10	9/17	9/24
五	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/14	8/21	9/11	9/18	9/25

PS = Pre-School = 入門班　BEG = Beginner = 基礎班　L1 to L7 = Level 1 to Level 7 = 級別一至級別七

L8 / PT = Pre-Team = 游泳隊預備班　ST = Swim Team = 游泳隊　** = 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	L8 PT	T
6:15-7:15										✓	✓
**7:15-8:15	**游泳隊訓練時段 (長池)										✓

星期三	PS	BEG	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8 PT	T
6:15-7:15	✓	✓	✓	✓			✓		✓		
7:15-8:15	✓	✓			✓	✓	✓	✓		✓	✓

星期四	PS	BEG	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8 PT	T
6:15-7:15	✓	✓	✓		✓	✓		✓			
7:15-8:15	✓	✓		✓	✓		✓		✓	✓	✓
7:15-8:15	**游泳隊訓練時段 (短池)									✓	✓

星期五	PS	BEG	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8 PT	T
5:15-6:15	✓	✓		✓		✓			✓		
6:15-7:15	✓	✓	✓	✓	✓					✓	
7:15-8:15	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

**泳隊預備班或游泳隊請看第五頁/或游泳隊的資料

星期六	PS	BEG	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8 PT	T
10:10-11:10	✓	✓	✓			✓	✓		✓	✓	
11:10-12:10	✓	✓	✓		✓	✓					
12:10-1:10	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓			
1:10-2:10	✓	✓		✓		✓	✓		✓	✓	
2:30-3:30	✓	✓	✓			✓	✓	✓			
3:30-4:30	✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓
4:30-5:30	✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓	✓
5:30-6:30	✓	✓	✓			✓			✓	✓	✓
*6:30-8:00	**游泳隊訓練時段 (1.5 小時長池)										✓

星期日	PS	BEG	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8 PT	T
10:10-11:10	✓	✓	✓			✓		✓			
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	✓	✓					✓	✓		✓	✓
*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 6/8/26 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) 入門班 & (8 歲至 13 歲, 14 歲及以上) 基礎班, 級別一至七級:

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

優惠課程 A 推薦	$510 現任學生 6/8 前報名 $540 新學生 & 舊學生 6/22 前報名 $570 正常價格 6/23 後報名	只限 1 次免費補課 (第二或更多補課另收$50 / 堂) 10 堂課 – 60 分鐘 / 星期, 一共 10 小時 **現任學生=有參與 2026 年 4 月至 6 月的課程
優惠課程 B	$575 現任學生 6/8 前報名 $605 新學生 & 舊學生 6/22 前報名 $635 正常價格 6/23 後報名	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
優惠課程 C	$410	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	$790 現任學生 6/8 前報名 $820 新學生 & 舊學生 6/22 前報名 $850 正常價格 6/23 後報名	一星期兩堂課 * 額外游泳訓練 （由課程 A 加 $280 升級為每週兩堂課方案合共$790） 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$50)
個別每堂收費	$75 / 60 分鐘	學生報 9 堂課或以下 : 舉例 60 分鐘: 7 堂課為$525, 八堂課為$600, 九堂課為$675
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 (2026 年 7 月至 9 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

六	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/15	8/22	9/12	9/19	9/26
日 (關門)										

PS = Pre-School = 基礎入門班　BEG = Beginner = 初級班　L1 to L7 = Level 1 to Level 7 = 級別一至級別七

PT = Pre-Team = 游泳隊預備班　ST = Swim Team = 游泳隊　** = 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
12:45-1:45	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					12:45-1:45											
2:00-3:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					2:00-3:00											
3:00-4:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					3:00-4:00											
4:00-5:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				4:00-5:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
**4:00-5:30	**游泳預備班，游泳隊隊訓練時段 (1/1.5小時長池)									✓	✓	**3:00-4:30	**游泳預備班，游泳隊隊訓練時段 (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 6/8/26 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) 入門班 & (8 歲至 13 歲, 14 歲及以上) 基礎班, 級別一至七級:

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

優惠課程 A 推薦	$510 現任學生 6/8 前報名 $540 新學生 & 舊學生 6/22 前報名 $570 正常價格 6/23 後報名	只限 1 次免費補課 (第二或更多補課另收$50 / 堂) 10 堂課 – 60 分鐘 / 星期, 一共 10 小時 **現任學生=有參與 2026 年 4 月至 6 月的課程
優惠課程 B	$575 現任學生 6/8 前報名 $605 新學生 & 舊學生 6/22 前報名 $635 正常價格 6/23 後報名	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
優惠課程 C	$410	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	$790 現任學生 6/8 前報名 $820 新學生 & 舊學生 6/22 前報名 $850 正常價格 6/23 後報名	一星期兩堂課 * 額外游泳訓練 （由課程 A 加 $280 升級為每週兩堂課方案合共$790） 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$50)
個別每堂收費	$75 / 60 分鐘	學生報 9 堂課或以下 : 舉例 60 分鐘: 7 堂課為$525, 八堂課為$600, 九堂課為$675
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

5 至 6 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

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$50 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
- 不允許在泳池區域內拍攝或錄影
- 請妥善處理垃圾， 保持泳池區域整潔

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 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維修, 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