

泳班及人數	適合級別	適合年齡或對象
幼兒習泳班 (1:2-4)	一	<ul style="list-style-type: none"> • 3 至 5 歲的幼兒 • 完全不懂游泳的學員
基礎培訓班 (1:4-6)	一 二	<ul style="list-style-type: none"> • 6 至 18 歲 • 完全不懂或略懂游泳的學員
中階培訓班 (1:4-6)	三 四	<ul style="list-style-type: none"> • 6 至 18 歲 • 能游自由泳或蛙泳 50 米的學員
高階培訓班 (1:4-6)	五	<ul style="list-style-type: none"> • 6 至 18 歲 • 能游自由泳及蛙泳 100 米的學員
泳隊選拔班 (1:4-6)	四 五	<ul style="list-style-type: none"> • 6 至 13 歲 • 能以自由泳、蛙泳、背泳游 100 米或以上學員
四式深造班 (1:4-6)	六	<ul style="list-style-type: none"> • 16 歲或以上 • 能游 200 米自由泳、蛙泳及背泳的學員
成人習泳班 (1:4-6)	一至六	<ul style="list-style-type: none"> • 18 歲或以上的成年人 • 不限程度，按程度分班