



2025年秋季宣传册

2025年9月2日 -- 2025年9月28日

Email: office@skatesaskatoon.com

加拿大冰协授权

ACT滑冰中心

107 – 105 Street East, Saskatoon, SK S7N 1Z2

(所有内容以英文原版为准)



滑冰课程信息 (Skate Saskatoon)

CANSKATE 团体课程：学习滑冰项目 - 适合 3 岁及以上年龄

- 教学内容涵盖 Canskate 阶段 1 至阶段 6。此课程不适用于成人与幼儿 (adult-tot) 共同参与。
- 课程时间在日程表中以黄色标注。
- 可使用冰球滑冰鞋或花样滑冰鞋。
- 头盔相关信息可以在这里查看。
- 所有学员必须配有冰鞋保护套 (skate guards)，建议使用橡胶或塑料材质的，而非布质的。
- Skate Saskatoon 不提供滑冰鞋、鞋套、头盔或手套。
- 对于年幼的学员，建议佩戴手套或连指手套 (mitts)，并佩戴金属面罩。

冰球专项滑行训练课程 (POWER SKATING GROUP LESSONS)：

- 适合 U9 和 U11 冰球运动员；U10 和 U12 轮滑曲棍球 (Ringette) 运动员。
- 必须穿着冰球滑冰鞋。
- 必须携带球杆、手套、头盔和冰球面罩。
- 其他护具为可选项 (如护肘、护膝、护肩、护裤等)。
- 必须已为 2025/2026 年度 U9/U11 冰球或 U10/U12 轮滑曲棍球项目注册。
- 必须至少参加过一年的正式冰球或轮滑曲棍球训练。
- **该项目不是学习滑冰的课程。**

成人滑冰课程 (ADULT PROGRAM)：

- 由教练监督，但不进行教练教学。
- 每周六 18:15 开始。
- 允许穿冰球或花样滑冰鞋。
- 仅限成人报名，可临时报名 (drop-in) 参加。

自由滑冰时段 (OPTIONS)：

- 每周有指定的滑冰时间。
- 请查看“冰场时间、报名及出勤规则”部分获取重要信息 (见第 10 页和第 11 页)。
- 请注意其中的第 1、第 2 和第 12 条规则 (第 10 页和第 11 页)。
- **新增：**所有滑冰学员都可以报名参加适合自己水平的自由滑时段。
- 季节性自由滑时段价格为课次数乘以单次费率。
- 请在您的会员账户中的日历标签里查看正确的课程日期。
- 自由滑时段不包含教练教学服务。
- 如需安排私人教练课程，请联系 Skate Saskatoon 的滑冰总监 Natasha Taylor (邮箱：directorofskating@skatesaskatoon.com)。



花样滑冰训练项目 - 团体课程套餐

- 建议报名团体套餐以达到最佳学员训练发展效果。
- 学员水平分级依据为 2025 年赛季开始时的水平（9 月 2 日）
 - 如有疑问请发送邮件至 Natasha，滑冰总监：directorofskating@skatesaskatoon.com

初级预备团体课程（JUNIOR PREP GROUP PROGRAM）

- 教学内容面向 CanSkate 阶段 4 至阶段 6 的技巧训练
- 相关课程时间为：每周三次团体教学课程（其中包括两次冰上课程：周一和周三 19:00 - 19:45；一次陆上课程：周一 18:15 - 18:45），在本手册第 13 和 14 页的冰上与陆上课程日程表中以**深橙色**标注
- 若学员因时间安排等原因无法参加完整课程包，也可以**单独注册冰上课程**。建议仍优先考虑完整课程包
- 必须穿着**花样滑冰鞋**进行训练
- 头盔相关信息可以在这里查看
- 报名本课程需提供**教练推荐信**并得到课程协调员批准
- 可享受秋季自由训练时段（Fall options）**30%的折扣优惠**
- 如临时报名参加或预订教练训练冰时，可享受 **50%折扣**

新星组团体课程 - Rising Stars Group Program（原名：Junior Excel）

Rising Stars 项目专为有潜力的青少年滑冰学员设计，旨在帮助他们提升冰上技巧和艺术表现力。学员将在专业教练的带领下学习更高阶的技巧，包括跳跃、旋转和步法，这些训练项目将专为他们的年龄段进行特别设计。我们的项目注重营造积极支持的学习氛围，不仅培养学员的自信心与纪律意识，也鼓励团队合作。小班授课确保每位学员都能获得个性化的关注和训练体验，让他们的学习效果最大化。我们致力于打造一个正面鼓励的成长环境，并依托先进的设施为学员提供最佳训练条件。

报名该项目需提前获得滑冰总监（Director of Skating）的许可

- 如有意报名，请联系 Natasha 滑冰总监：directorofskating@skatesaskatoon.com
 - 课程套餐含每周**四节团体教学课**：
- 冰上训练课程两次：周二和周四 17:30 - 18:15
- 陆上训练课程两次：周二和周四 18:30 - 19:00
- 自由滑冰训练一次：周六 15:00 - 15:45
- 以上课程在本手册第 13 和第 14 页的日程表中以**粉色**标注
 - 周六自由滑冰时段（15:00 - 15:45）**不包含教学内容**。如需安排**私人教练课**，将由滑冰总监 Natasha 协调执行，**费用另计**。请发送电子邮件联系 Natasha：directorofskating@skatesaskatoon.com
 - 可享受秋季自由训练时段（Fall options）**30%的折扣优惠**
 - 如临时报名参加或预订教练训练冰时，可享受 **50%折扣**



● 初级 (Junior)、中级 (Intermediate)、高级 A 组 (Senior A) 和高级 B 组 (Senior B) 报名流程:

- 步骤 A: 在同一张账单中注册课程套餐及包含的自由滑冰时段 (初级和中级为 3 个, 高级 A 和 B 为 4 个——详见下文), 并完成该账单支付。
- 步骤 B: 在完成步骤 A 后, 通过另一张独立账单注册任何额外的选修时段。
- 如有疑问, 请发送邮件至: office@skatesaskatoon.com。

初级组 (Junior) (此前为中级组 Intermediate 的一部分)

- 面向正在学习 STAR 1-3 级 的学员, 且已完成 CanSkate 第 6 阶段
- 包含每周:
 - 3 次自由滑时段
 - 可选标注名称中包含“Junior”的任意三个自由滑时段
 - 每周三次团体教学课程 (包含冰上课一次, 陆上训练课两次): 一次冰上课: 周六 15:45 - 16:30; 两次陆上课程: 周一 17:15 - 18:00 和 周三 19:00 - 19:45; 以上课程在本手册第 13 至 14 页的冰上与陆上课程日程表中以橙色标注
 - 登录您的会员账户后, 在参与者信息页面中选择“日历”即可查看您已注册的时间段。

初级组套餐附加优惠:

- 享受秋季选修课程 30% 的折扣优惠
- 享受临时报名课程 (drop-in) 或教练预订冰时 50% 的折扣优惠
- Skate Saskatoon 的教练可根据课程安排, 将学员灵活调整至同一天内适合的其他时段, 以便进行针对性教学训练。

中级组 (Intermediate)

- 面向正在学习 STAR 4-5 级 的学员, 要求已通过 STAR 3 自由滑科目 (包含两部分内容)
- 每周包含:
 - 3 次自由滑时段
 - 可选标注名称中包含“Intermediate”的任意三个自由滑时段
 - 每周四次团体教学课程 (包含两次冰上、两次陆训): 两次冰上课: 周二 7:00 - 7:45 AM 和 周六 15:45 - 16:30; 两次陆上训练: 周一 17:15 - 18:00 和 周三 19:00 - 19:45; 以上课程在本手册第13至14页的冰上与陆上课程日程表中以橙色标注
 - 替换选项说明:

学员可在 9月11日 当天23:59前, 免费将周一 17:15 的跳跃课替换为周四 17:45 的瑜伽课或周六 10:00 的体能课。替换一经确认则适用于整个赛季。

超过该日期后如需再次更改, 将收取行政手续费, 更改请求需经批准。
 - 已注册的时间安排可在您登录会员账户后, 在参与者个人资料页面中选择“日历”进行查看。

中级组课程套餐附加优惠:

- 可享受秋季选修课程 30%的折扣优惠
- 可享受临时课程报名 (drop-in) 或教练预订冰时 50%的折扣优惠
- Skate Saskatoon 的教练可根据需求将学员灵活调整至同一天内的其他合适时段, 以便安排教学。

高级B组 (Senior B) (原名高级组)

- 面向 Pre-Juv 至 Juv 的竞技级学员, 已完成 STAR 6及以上级别 (要求通过STAR 5自由滑的两个部分)
- 每周包含:
 - 4次自由滑时段:
 - 可选标注名称中包含 “Senior B” 的任意四个自由滑时段
 - 冰上及陆训团体教学课程 (具体时间请参阅本手册第13至14页的日程表, 课程名称中包含 “Senior B” 标识)
 - 学员可在 9月11日当天23:59前, 免费将周一 18:15 的跳跃与体能课替换为周四 17:45 的瑜伽课或周六 10:00 的体能训练课。该更改将适用于整个赛季。超过该日期后的更改将收取行政手续费, 更改需经批准。
 - 查看注册时段:
登录您的会员账户后, 在参与者个人资料页面中选择 “日历”, 即可查看已注册的课程和训练时间。

高级B组套餐附加优惠:

- 可享受 秋季选修课程 30%的折扣优惠
- 可享受 临时课程报名 (Drop-in) 或教练预订冰时 50%的折扣优惠
- Skate Saskatoon 的教练可根据需要, 将学员灵活安排至同一天内的其他合适时段, 以便进行课程教学

高级A组 (Senior A) (原名精英组)

- 面向 Pre-Novice 至 Senior, 已完成 Gold 级别自由滑 (要求通过 STAR 10 自由滑两个部分)
- 每周包含:
 - 4次自由滑时段:
 - 可选标注名称中包含 “Senior A” 的任意四个自由滑时段
 - 冰上及陆训团体教学课程 (具体时间请参阅本手册第 13 至 14 页日程表, 课程名称中包含 “Senior A” 标识)
 - 学员可在 9月11日当天 23:59 前, 免费替换 周二 17:00 的跳跃与体能课为周四 17:45 的瑜伽课或周六 10:00 的体能训练课。该替换将适用于整个赛季。超过该时间后再次更改将收取行政手续费, 更改需经批准。
 - 查看注册课程:
登录您的会员账户后, 在参与者个人资料页面下选择 “日历” 即可查看您已注册的训练时段和课程安排。

Senior A 套餐附加优惠:

- 可享受 秋季选修课程 30%的折扣优惠
- 可享受 临时报名课程 (Drop-in) 或教练预订冰时 50%的折扣优惠



- Skate Saskatoon 的教练可根据教学需求，将学员灵活调整至同一天内的其他合适时段

列队滑开放体验日

- 详细信息请留意网站主页发布的相关链接
- 不要错过与团队一起滑冰的精彩机会！

团体滑行技术课程 - 中级 / 高级 A / 高级 B:

- 本课程可单独季节报名，不属于常规自由滑课程套餐的一部分
- 适用学员等级：中级、高级A、高级B 组
 - 具体等级要求请参阅手册第4至5页的相关说明
- 课程时间：每周六 9:00 - 9:45 AM
- 课程重点：滑行技巧、用刀、转弯、速度、旋转、力量、耐力、音乐诠释

陆地训练课程:

- 以下陆上课程可单独报名，支持全季报班或临时报名（Drop-in）：
 - 瑜伽课程（STAR 3及以上级别）
 - 课程时间：每周四 17:45 - 18:30
 - 适合学员：已通过STAR 3自由滑两个部分的学员
- 力量训练课程（中级 / 高级A、B 组）
 - 课程时间：每周六 10:00 - 11:00 AM
 - 本课程只开设三周：
 - 9月13日、9月20日、9月27日

临时报名时段:

如需报名临时课程，请按照以下步骤操作：

1. 登录您的 Skate Saskatoon 会员账户
2. 点击顶部菜单中的 “Registration（报名）” 标签页，然后选择 “Calendar View（日历视图）”
3. 点击您希望报名的课程名称，选择 “Register（报名）”。
4. 所有支持临时报名的课程会在选项中显示 “Drop-In”
5. 选择 “Drop-In” 模式、参与者（从下拉菜单中选择）、以及您希望参加的日期。
6. 临时报名不可更换日期或转让至其他时段
7. 点击 “ADD（添加）” 按钮，将所选临时课程添加至购物车
8. 多数课程、部分陆地训练课及每周六成人课程均支持临时报名

注意事项：

- 学员必须持有 25-26赛季的 Skate Canada 会员资格。



- 若尚未购买，系统将在结账时自动添加相关信息，请参考价格页面了解更多
- 学员必须具备相应课程要求的滑冰等级才能报名参加
- 所有临时课程必须在滑冰开始前完成报名（即：不可当场购买）

15分钟私教冰时券：

- 此冰时券仅限参加1对1私教课程时使用，不包含教练费用
- 使用者必须已注册当前赛季的团体课程
- 每张15分钟冰时券须在使用前提前购买，不可当场购买
- 完成购买时需填写教练姓名、使用日期及选项编号（option number），以便完成订单
- 每人每天最多购买两张冰时券
- 仅适用于 花样滑冰自由时段（Figure Skating Open）或 混合等级时段（Mixed Level Options）
- 不可用于教练预订冰时（Coach Bookable Ice）
- 仅限STAR 3以下级别学员使用
- 冰时券有效期至当前赛季结束，逾期自动作废

教练预订冰时：

- 教练预订冰时必须由 Skate Canada 注册教练 至少提前48小时 向 Skate Saskatoon 提出预订申请
 - 请发送电子邮件至：office@skatesaskatoon.com
- 教练必须在整个冰时全程在场
- 学员将按临时时段（Drop-In）费率 被开具账单，费用需在冰时开始前完成支付
- 一旦冰时在系统中创建成功，则不可退款，不可更换时间

所有冰时都可以自带教练

- 所有课程必须有持有 Skate Canada 认证并在籍状态良好的教练陪同指导
- 非 Skate Saskatoon 教练如需在秋季课程中进行线下或线上教学，
 - 必须提前至少48小时向 Skate Saskatoon 执行部门申请许可
 - 请发送邮件至：office@skatesaskatoon.com
- 未提前申请可能导致丧失在 Skate Saskatoon 课程时段执教的权限
- 此执教许可仅适用于当前赛季



费用说明:

- 所有学员必须拥有有效的 Skate Canada 会员资格，有效期为 2025年9月1日至2026年8月31日，费用为 58.65加元。
- 如您尚未购买该会员资格，系统将在结账时自动添加此项费用。
- 所列课程费用不含 Skate Canada 会员费及适用税费（如 GST/HST）。
- 不设按比例退费或折扣（No pricing prorations）。
- 如需修改已注册的滑冰时段，需支付 \$30 + GST 的行政手续费。
- 2025年9月11日（含）前 提出的修改请求可免除此费用。

课程名称	详情	费用
CanSkate 小组课程	• 共4次课 • 周日课程为3次，费用为 \$62 • 详见第2页	\$82
动力滑冰 小组课程	• 共4次课 • 详见第2页	\$82
青少预备班 小组课程 (Junior Prep)	• 详见第3页 • 此为套餐价格 • 可单独报名参加以下冰上课程： ◦ 周三与周六课程（4次）— \$82 ◦ 周一课程（3次）— \$62	\$140
新星组小组课程（原 Junior Excel）	• 详见第3页	\$175
青少年进阶套餐（原属于中级班部分）	• 详见第4页	\$175
中高级班（Senior B）套餐（原 Senior）	• 详见第5页	\$275
高级班（Senior A）套餐（原 Elite）	• 详见第5页和第6页	\$275
周六滑行训练（Intermediate/Senior A/B 水平）	• 详见第6页	\$60
场馆训练（ACT Hall 仅限线下）	• 详见第6页	\$60
临时时段报名（Drop-in）	• 瑜伽课：每节 \$20 • 力量训练课：每节 \$25	每节课单独计费
成人课程	• 详见第2页	\$60
临时时段（Drop-in 报名）	• 详见第2页 • 费用根据参加会次计算	\$20（每节）
选择课程（Options）	• 详见第2页 • 费用根据课程次数浮动 • 请在会员账户中查看“日历”页面，确认课程日期	\$12（每节）
临冰课程（Drop In Sessions）	• 详见第7页	\$17（每节）



15分钟私教冰票	• 详见第7页	\$5（每张）
教练预订冰时（Coach Bookable Ice）	• 详见第7页	\$17（每节）
储物柜租赁（Lockers）	• 订阅有效期至 2026 年 6 月 30 日 • 注册页面中点击蓝色方框选择储物柜并查看说明	\$25



上冰，注册及出勤规则

1. 尚未通过CanSkate完整第3阶段的滑冰者**必须**在同一周注册团体课程，才能参加非团体项目（私教课程），包括使用15分钟的课程冰票。
 - 尚未通过CanSkate第3阶段的滑冰者**必须**在冰上上课（私教或团体）。
 - 例外情况：在U7或更高年龄段的注册冰球的滑冰者有资格参加所有级别的课程，前提是他们在冰上上课的整个时间段内都在上课（而无需通过CanSkate第3阶段），但是不能使用15分钟的课程冰票，除非在同一周还在Skate Saskatoon的团体课程中注册。***全级别冰时训练期间，不可以携带冰球杆上冰。**
2. 滑冰者不得在超过其滑冰测试等级要求的冰时上冰：
 - 滑冰等级基于自由滑等级考试所通过的等级（包含Element和FreeSkate 2 项考试）
3. **除特殊活动时间以外，家长不得进入冰面区或地面训练室。**家长不得在观众席上为滑冰者提供指导。在进行训练期间打断运动员注意力将被视为危险行为。
4. 只有滑冰者、教练或授权人员可以进入音乐室。家长不允许进入。
5. 所有滑冰者必须遵守课程音乐规则：如果独奏曲目被中断，滑冰者将失去特权，必须排到队列后重新播放音乐。
6. 冰上训练注意以下人群
 - 播放音乐并进行自由滑节目训练的运动员
 - 进行私教课的教练和学员
7. 滑冰者不得在课程开始时间之前进入冰面，必须在课程结束时退出冰面。
8. 不允许在冰上站着不动或聚集。
9. 不要通过在冰面上踢腿或躺在冰面上来危及他人。不要站在冰面中央或滑行。要注意其他滑冰者和课程的速度。
10. 不允许在冰面上使用耳机或头戴式耳机（例外情况：使用耳机编排节目的Skate Canada教练，注意：教练可以戴耳机，但运动员不可以）。
11. 不得交换或更换课程。小组课除外
12. 全级别、CanSkate和成人课程：
 - 可以使用冰球鞋或花样滑冰鞋
 - 例外：滑冰者参加比赛的当天，注册的课程可以调换为同一天的任何课程，不包括团体套餐中包含的课程，以便安排课程。
13. 私教小组课：
 - Skate Saskatoon 教练：精英组或高级组课程 - 最多安排3名学员
 - a) 中级组、STAR 组、花样滑冰公开组或全级别组（花样滑冰学员） - 最多安排4名学员
 - b) 全级别组（冰球或轮滑曲棍球学员） - 限1名学员
 - c) 冰上力量训练私教课程 - 由教练自行决定
 - 非俱乐部教练（Bring Your Own Coach - 参见第6页）：
 - a) 最多安排2名学员
 - b) 例外情况：全级别组（冰球或ringette学员） - 限1名学员
14. 双人/舞蹈可以在注册滑冰者不超过10人的课程中进行（包括双人/舞蹈队）
15. 冰上和地面的团体课程教练有权因迟到或干扰行为而将滑冰者驱逐出场



16. Skate Saskatoon有权撤销不遵守指导方针或政策的参与者的特权。
17. Skate Saskatoon有权随时修改或取消课程或冰时。Skate Saskatoon将尽可能通过电子邮件、网站和社交媒体提供取消通知。请确保您的Uplifter帐户设置允许接收来自Skate Saskatoon的电子邮件。
18. Skate Saskatoon不需要为因不可预见的情况而错过的课程提供补课或退款。
19. 必须有一名Skate Canada教练以及至少一名滑冰者在楼内才能上冰训练。如果不符合此要求，滑冰者必须下冰。不提供退款或补课。
20. 对于CanSkate、少年预备组和少年精英组团体课程，家长/监护人或指定的监护成年人必须在孩子不参加团体课程时全程负责，包括团体课程前后。在团体课程期间，家长/监护人或指定的监督者必须留在滑冰设施内，以防孩子需要帮助。
21. Skate Saskatoon欢迎儿童观众以培养对这项运动的兴趣。儿童观众必须有家长监管。

重要日期:

- 周日，2025年9月14日 - Skate Saskatchewan 活动日
 - 当日将正常进行：团体动力滑冰课程（Group Power Skating）
 - 所有其他课程将**暂停**，不进行训练。
- 周日，2025年9月28日 - 列队滑冰编舞（Synchro Choreo）
 - 当日将正常进行：CanSkate 团体课程；动力滑冰小组课
 - 所有其他课程将**暂停**，不进行训练。



日程安排可能会有所更改			SKATE SASKATOON 24至25年度秋季学期冰上训练			2025年9月2- 2025年9月28日		
时间	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日	
7:00	冰场不开放 (维护)	中级组	高级组 B	高级组 A	冰时 72		动力滑冰	
7:15		滑行训练	滑行训练	滑行训练	全级别		小组课 #1	
7:30		7:00 - 7:45	7:00 - 7:45	7:00 - 7:45	7:00 - 7:45		7:00 - 7:45	
7:45		冰时 19	冰时 37	冰时 55	冰时 73		清冰	
8:00		花滑自由训练	全级别	花滑自由训练	全级别			
8:15		7:45 - 8:30	7:45 - 8:30	7:45 - 8:30	7:45 - 8:30	冰时 92	冰时 110	
8:30		冰时 20	冰时 38	冰时 56	冰时 74	全级别	动力滑冰	
8:45		全级别	全级别	全级别	全级别	8:15 - 9:00	8:15 - 9:00	
9:00		8:30 - 9:15	8:30 - 9:15	8:30 - 9:15	8:30 - 9:15	中级组/高级组 A/B	冰时 111	
9:15		冰时 21	冰时 39	冰时 57	冰时 75	滑行训练	全级别	
9:30	教练预定冰时	教练预定冰时	教练预定冰时	教练预定冰时	9:00 - 9:45	9:00 - 9:45		
9:45	9:15 - 10:00	9:15 - 10:00	9:15 - 10:00	9:15 - 10:00	清冰	清冰		
10:00	清冰	清冰	清冰	清冰	CanSkate #3	冰时 112		
10:15	冰时 22	冰时 40	冰时 58	冰时 76	冰球或花滑	全级别		
10:30	教练预定冰时	教练预定冰时	教练预定冰时	教练预定冰时	10:00 - 10:45	10:00 - 10:45		
10:45	10:15 - 11:00	10:15 - 11:00	10:15 - 11:00	10:15 - 11:00	CanSkate #4	冰时 113		
11:00	冰时 23	冰时 41	冰时 59	冰时 77	冰球或花滑	全级别		
11:15	教练预定冰时	教练预定冰时	教练预定冰时	教练预定冰时	10:45 - 11:30	10:45 - 11:30		
11:30	11:00 - 11:45	11:00 - 11:45	11:00 - 11:45	11:00 - 11:45	初级预备组	冰时 114		
11:45	冰时 24	冰时 42	冰时 60	冰时 78	小组课	全级别		
12:00	教练预定冰时	教练预定冰时	教练预定冰时	教练预定冰时	#3 11:30 - 12:15	11:30 - 12:15		
12:15	11:45 - 12:30	11:45 - 12:30	11:45 - 12:30	11:45 - 12:30	清冰	清冰		
12:30	冰时 7	冰时 25	冰时 43	冰时 61	冰时 79	冰时 97	CanSkate #5	
12:45	教练预定冰时	教练预定冰时	教练预定冰时	教练预定冰时	教练预定冰时	高级组 A/B	冰球或花滑	
1:00	12:30 - 1:15	12:30 - 1:15	12:30 - 1:15	12:30 - 1:15	12:30 - 1:15	12:30 - 1:15	12:30 - 1:15	
1:15	清冰	清冰	清冰	清冰	清冰	冰时 98	冰时 116	
1:30	冰时 8	冰时 26	冰时 44	冰时 62	冰时 80	中级组/高级组 A/B	全级别	
1:45	教练预定冰时	教练预定冰时	教练预定冰时	教练预定冰时	教练预定冰时	1:15 - 2:00	1:15 - 2:00	
2:00	1:30 - 2:15	1:30 - 2:15	1:30 - 2:15	1:30 - 2:15	1:30 - 2:15	冰时 99	冰时 117	
2:15	冰时 9	冰时 27	冰时 45	冰时 63	冰时 81	全级别	全级别	
2:30	中级组/高级组 A/B	中级组/高级组 A/B	中级组/高级组 A/B	中级组/高级组 A/B	中级组/高级组 A/B	2:00 - 2:45	2:00 - 2:45	
2:45	2:15 - 3:00	2:15 - 3:00	2:15 - 3:00	2:15 - 3:00	2:15 - 3:00	清冰	清冰	
3:00	冰时 10	冰时 28	冰时 46	冰时 64	冰时 82	冰时 100	冰时 118	
3:15	中级组/高级组 A/B	高级组 A/B	中级组/高级组 A/B	高级组 A/B	中级组/高级组 A/B	新星组/初级组	教练预定冰时	
3:30	3:00 - 3:45	3:00 - 3:45	3:00 - 3:45	3:00 - 3:45	3:00 - 3:45	3:00 - 3:45	3:00 - 3:45	
3:45	清冰	清冰	清冰	清冰	清冰	初级组/中级组	冰时 119	
4:00	高级组 B 滑行训练	冰时 29	高级组 A 滑行训练	冰时 65	冰时 83	滑行训练	教练预定冰时	
4:15	4:00 - 4:30	高级组 A/B	4:00 - 4:30	高级组 A/B	高级组 A/B	3:45 - 4:30	3:45 - 4:30	
4:30	冰时 11	4:00-4:45	冰时 47	4:00 - 4:45	4:00-4:45	冰时 102	冰时 120	
4:45	高级组 A/B	冰时 30	高级组 A/B	冰时 66	冰时 84	初级组/中级组	动力滑冰	
5:00	4:30-5:15	初级组/中级组	4:30-5:15	初级组/中级组	高级组 A/B	4:30 - 5:15	4:30 - 5:15	
5:15	冰时 12	4:45-5:30	冰时 48	4:45 - 5:30	4:45-5:30	清冰	清冰	
5:30	高级组 A/B	新星组	高级组 A/B	新星组	冰时 85	冰时 103	动力滑冰	
5:45	5:15 - 6:00	初级组 冰时 31	5:15 - 6:00	初级组 冰时 67	初级组/中级组	全级别	小组课 #2	
6:00	清冰	5:30 - 6:15	清冰	5:30 - 6:15	5:30 - 6:15	5:30 - 6:15	5:30 - 6:15	
6:15	冰时 13	清冰	冰时 49	清冰	清冰	成人滑冰	列队滑冰预留	
6:30	初级组/中级组	Canskate #1	花滑自由训练	CanSkate #2		项目时间		
6:45	6:15 - 7:00	冰球或花滑	6:15 - 7:00	冰球或花滑		6:15 - 7:00		
7:00	初级预备组	6:30 - 7:15	初级预备组	6:30 - 7:15		清冰		
7:15	小组课	冰时 33	小组课	冰时 69				
7:30	#1 7:00 - 7:45	花滑自由训练	#2 7:00 - 7:45	花滑自由训练		俱乐部预留		
7:45	冰时 15	7:15 - 8:00	清冰	7:15 - 8:00	列队滑冰预留	项目时间		
8:00	初级组/中级组	冰时 34	冰时 51	冰时 70		7:15 - 8:30		
8:15	7:45 - 8:30	中级组/高级组 A/B	初级组/中级组	中级组/高级组 A/B				
8:30	清冰	8:00 - 8:45	8:00 - 8:45	8:00 - 8:45				
8:45	冰时 16	清冰	冰时 52	清冰				
9:00	全级别	列队滑冰预留	全级别	列队滑冰预留				
9:15	8:45 - 9:30		8:45 - 9:30					
9:30	冰时 17		冰时 53					
9:45	全级别		全级别					
10:00	9:30 - 10:15		9:30 - 10:15					
10:15								
10:30								
10:45								



日程安排可能会有所更改		SKATE SASKATOON 24至25年度秋季学期陆地训练 2025年9月2- 2025年9月28日			
时间 (下午)	周一	周二	周三	周四	周五
10:00					力量训练 中级组/高级组 A/B 9月 13日,20日,27日 10:00 - 11:00
10:15					
10:30					
10:45					
11:00					
11:15					
11:30					
11:45					
12:00					
12:15					
12:30					
12:45					
1:00					
1:15					
1:30					
1:45					
2:00					
2:15					
2:30					
2:45					
3:00					
3:15					
3:30					
3:45					
4:00					
4:15					
4:30					
4:45					
5:00		跳跃和塑身			
5:15	跳跃	高级组 A			
5:30	初级组/中级组	5:00 - 5:45			
5:45	5:15 - 6:00				
6:00				瑜伽	
6:15	初级预备组陆地训练			STAR 3 及以上	
6:30	6:15 - 6:45			5:45 - 6:30	
6:45	跳跃和塑身	新星组陆地训练	舞蹈和柔韧性		
7:00	高级组 B	6:30 - 7:00	高级组 A/B	新星组陆地训练	
7:15	6:15 - 7:00		6:15 - 7:00	6:30 - 7:00 PM	
7:30			舞蹈和柔韧性		
7:45			初级组/中级组		
8:00			7:00 - 7:45		

- 周四瑜伽课程和周六力量训练课程可单独报名参加
 - 周六力量训练 课程日期为：
 - ✓ 2025年9月13日
 - ✓ 2025年9月20日
 - ✓ 2025年9月27日