



www.skatesaskatoon.com

春季课程

2025年3月31日 -- 2025年6月27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)



Skate Saskatoon 课程信息

CANSKATE 小组课：学习滑冰项目 – 3 岁及以上

- 涵盖 CanSkate 第 1 至 6 阶段课程。 ****这不是成人陪练项目****
- 在课程表中标记为黄色
- 冰球鞋或花样滑冰鞋均可
- 有关头盔信息，请参见[此处](#)链接
- 滑冰者**必须**配备滑冰护具。橡胶或塑料滑冰护具比布质护具更值得推荐
- Skate Saskatoon 不提供滑冰鞋、保护器、头盔或手套
- 对于年幼的滑冰者，建议佩戴手套或棉手套，并配备金属网罩面罩

(新项目) 青少年学习滑冰团体课程：

- 年龄 11-17 岁
- 4 月周日 10:45am 的课程，时间表中以黄色标注。
- 冰球鞋或花样滑冰鞋。
- 头盔信息请参阅[此处](#)。
- 滑冰者必须佩戴冰刀保护套。建议使用橡胶或塑料保护套，而非布制保护套。
- 萨斯卡通滑冰不提供冰鞋、保护套、头盔或手套。

成人滑冰学习小组课：

- 年龄 18 岁及以上
- 4 月周日 11:30am 的课程，时间表中以黄色标注。
- 冰球鞋或花样滑冰鞋。
- 头盔信息请参阅[此处](#)。
- 滑冰者必须佩戴冰刀保护套。建议使用橡胶或塑料保护套，而非布制保护套。
- 萨斯卡通滑冰不提供冰鞋、保护套、头盔或手套。



动力滑冰小组课:

- **针对 U9 和 U11 冰球选手, U10 和 U12 ringette 选手**
- 必须穿冰球冰鞋
- 必须携带球棒、手套、头盔和面罩。
- 其他类型的装备是可选的（肘部护具、护腿板、肩部护具、裤子等）。
- 学员必须注册了 2024/2025 年度 U9/U11 冰球或者 U10/U12 ringette。
- 学员必须至少参加过一年有组织的冰球/ ringette 比赛。
- ****这不是学习滑冰的入门项目****

花样滑冰训练项目 - 综合套餐

- 推荐用于滑冰者的最佳发展。
- 滑冰者级别根据 2025 年 3 月 31 日学期开始时的水平确定。
 - 如有问题, 请发送电子邮件至 office@skatesaskatoon.com

***JUNIOR PREP* 少年预备组小组课 (3 月 31 日 -- 6 月 25 日)**

- 专注于 CanSkate 4-6 级别的训练。
- 有关头盔信息, 请参见[此处](#)链接
- 必须使用花滑滑冰鞋。
- **套餐包含每周 3 节有教练指导的小组课 - 2 节冰上训练课和 1 节陆地训练课, 冰上和陆地训练课程在手册 13 和 14 页的课程表里用暗橙色标注。对于冰上训练课程, 学员要根据自己的偏好选择两个冰上课程并注册相应的课程, 位置有限, 先到先得。**
- **如果学员无法注册训练套餐, 或学员在注册的套餐以外还想参加额外的冰上训练, 都可以选择独立注册**
- 学员须由教练推荐并许可才能从 CanSkate 升入少年准备组。
- 并可以享受购买春季学期冰时 50% 的优惠。随时上冰的单场训练和教练预定冰时不享受折扣。



JUNIOR EXCEL 少年超越组小组课 (4月1日 -- 6月20日)

(10月29日开课)

- 少年超越组项目专为渴望提升冰上技巧和艺术表现的年轻滑冰者设计。参与者将由经验丰富的教练指导，这些教练专注于培养年轻运动员，重点教授跳跃、旋转和步法等适合他们年龄段的高级技术。我们提供的充满支持的环境不仅能提高自信和纪律，还鼓励团队合作。由于班级规模较小，每位滑冰者都能得到个性化的关注和量身定制的训练体验，确保他们充分利用每次训练。我们以营造积极鼓励的氛围为傲，在培养对这项运动的热爱的时候，还提供先进的训练设施。
加入我们，让您的孩子在冰上闪耀吧！
- 项目注册需要滑冰总监的许可。
 - 如有兴趣，请发送电子邮件给 Natasha Taylor，邮箱地址为 directorofskating@skatesaskatoon.com。
- **套餐包含每周 4 节有教练指导的冰上小组课，2 节冰上训练课，2 节陆地训练课和 1 节冰上自由训练课 (冰时 84)，冰上和陆地训练课程在手册 13 和 14 页的课程表里用粉色标注。**私教课需和教练安排并要另行收费。如有疑问可发送邮件至 office@skatesaskatoon.com 询问。
- **并可以享受购买春季学期冰时50%的优惠。随时上冰的单场训练和教练预定冰时不享受折扣。**

INTERMEDIATE 中级组 (3月31日 -- 6月20日)

- **STAR 1 至 5 级运动员；完成了 CanSkate 6 级的学员**
- 每周课程包括：
 - 2 个自由滑冰时
 - 默认冰时为冰时 50 和 85
 - 在 4 月 14 日前，运动员可以将默认训练冰时调整到任何一天的任何花滑自由训练或者全级别冰时冰时。逾期调整冰时将会收取管理费。此项课程调整仅对春季学期课程有效。
 - 套餐包含的有教练指导的冰上和陆地训练课时间表请参看第 14-17 页。（中级组冰上滑行训练课安排在周二和周六；地面训练课程安排在周一和周三）。
 - **滑冰者可以在4月14日之前免费将周一7:00 pm的跳跃课程更改为周四5:40 pm的瑜伽课程 (STAR 3及以上，必须通过STAR 3自由滑冰两部分)，之后将收取管理费。更改适用于整个赛季。**
 - 当您登录并在参与者档案下选择日历时，以注册的课程时间会在您的账户中显示。



中级组训练套餐的额外福利：

- 并可以享受购买春季学期冰时 50% 的优惠。随时上冰的单场训练和教练预定冰时不享受折扣
- 俱乐部教练可以“弹性调整”一名运动员的冰时到本周任何其他花滑自由训练或者全级别冰时

SENIOR 高级组 (3月31日 -- 6月19日)

- Pre-Juv 到 Juv 级别的竞技组运动员；STAR 6+ 花滑考试 6 级以上（已通过花滑考试 5 级的 Elements 和 Freeskate）
- 每周课程包括：
 - 4 个自由滑冰时
 - 默认冰时为冰时 12, 30, 48 和 66
 - 滑冰者可以在 4 月 14 日之前免费将默认课程更改为任何适合级别的常规课程（同一天），不包括套餐中包含的选项，之后将收取管理费。更改适用于整个赛季。
 - 套餐包含的有教练指导的冰上和陆地训练课时间表请参看第 14 - 17 页。（标注为高级组或者精英/高级组）
 - 滑冰者可以在4月14日之前免费将周一6:15 pm的跳跃课程更改为周四5:40 pm的瑜伽课程（STAR 3及以上），之后将收取管理费。更改适用于整个赛季。
 - 当您登录并在参与者档案下选择日历时，以注册的课程时间会在您的账户中显示。

高级组训练套餐的额外福利：

- 精英组运动员可以单独购买精英/高级组冰时
- 冰时 83 可以分开注册
- **只有**精英组和高级组运动员可以购买精英/高级组和 高级/精英组时段的冰时
- 并可以享受购买春季学期冰时 50% 的优惠。随时上冰的单场训练和教练预定冰时不享受折扣。
- 俱乐部教练可以“弹性调整”一名运动员的冰时到本日任何其他普通冰时，但包含于其他训练套餐内的冰时除外。

ELITE 精英组 (3月31日 -- 6月19日)



- **Pre-Novice 至 Senior 级别的竞技组运动员**
- 每周课程包括：
 - 4 个自由滑冰时
 - 默认冰时为冰时 11, 29, 47 和 65
 - 滑冰者可以在4月14日之前免费将默认课程更改为任何常规课程（同一天），不包括套餐中包含的选项，之后将收取管理费。更改适用于整个赛季。
 - 套餐包含的有教练指导的冰上和陆地训练课时间表请参看第 14 - 17 页。（标注为精英组或者精英/高级组）
 - 滑冰者可以在4月14日之前免费将周二5:30 pm的跳跃和健身课程更改为周一6:15 pm的跳跃课程（STAR 6及以上）或周四5:40 pm的瑜伽课程（STAR 3及以上），之后将收取管理费。更改适用于整个赛季。
 - 当您登录并在参与者档案下选择日历时，以注册的课程时间会在您的账户中显示。

精英组训练套餐的额外福利：

- 精英组运动员可以单独购买高级/精英组冰时
- 冰时 83 可以分开注册
- **只有精英组和高级组运动员可以购买精英/高级组和 高级/精英组时段的冰时**
- **并可以享受购买春季学期冰时 50%的优惠。随时上冰的单场训练和教练预定冰时不享受折扣。**
- 俱乐部教练可以“弹性调整”一名运学员的冰时到本日任何其他普通冰时，但包含于其他训练套餐内的冰时除外。

SYNCHRO 列队滑冰:

冰时86 -- 周五7:15 -- 8:00 pm - 同步滑冰1级 - 初学者至预备新秀 - 4月和5月

- 教练费用不包含在购买价格中 -- 注册后，滑冰者将收到项目教练的教练费用发票，必须在第一次预定课程前全额支付。
- 教练将在注册时确定水平并沟通任何必要的调整。
- 滑冰者将练习同步滑冰团队的滑行，以帮助增强力量和一致性。
- 这些课程将包括同步滑冰所需的项目元素的应用，如轮转、线路等。

冰时52 -- 周三8:45 -- 9:30 pm - 同步滑冰2级 - 预备新秀至成人2级 - 4月至6月



- 教练费用不包含在购买价格中 -- 注册后，滑冰者将收到项目教练的教练费用发票，必须在第一次预定课程前全额支付。
- 教练将在注册时确定水平并沟通任何必要的调整。
- 滑冰者将增强团队滑行的力量训练，随后执行常见元素，包括旋转块、轮转、过渡等。

同步滑冰开放日将另行通知

如有项目问题，请发送电子邮件至同步滑冰教练Trish Bobert，邮箱：sksk8coach@shaw.ca

滑冰技巧小组课：

- 可以在训练套餐以外另行注册。
- 课程为4月和5月 每周六早上9点 (STAR 4级以上)
- 高级组在每周三早上7点；精英组在每周四早上7点
 - 级别要求详见第4页 (高级组) 和第5页 (精英组)
 - 季节性注册 (非套餐) 的首节课程时间为：高级组4月30日，精英组5月1日
- 主要训练内容包括：滑行技巧，用刀，转身，滑行速度，选择和音乐表现力。

陆地训练：

- 以下陆上课程可单独注册，无论是整季还是临时报名：
 - 跳跃课程 STAR 6 及以上
 - 周一 6:15 – 7:00 PM
 - 必须通过 STAR 5 自由滑两部分测试
 - 已经包含在高级组训练套餐中
 - 跳跃课程 STAR 1 – 5
 - 周一 7:00 – 7:30 PM
 - 已包含在中级套餐中
 - 瑜伽课程 STAR 3 及以上
 - 周四 5:40 – 6:25 PM
 - 必须通过 STAR 3 自由滑两部分测试



- 杂技和灵活性开放日将在 Channel Performance 另行通知

成人滑冰项目：

- 有教练在场监督但是不进行教学
- 课程安排在每周六下午 6:15
- 冰球鞋或花样滑冰鞋皆可
- **现在开放临时报名——仅限成人。**

独立冰时：

- 冰时须以周为单位购买
- 必须遵守上冰，注册及出勤规则
- 冰时费用因为购买冰时数量的多少而有变化
- 购买以后请您的会员账号的日程表里确认上冰时间
- 冰时不包含教练
- 想进行私教课，请发邮件联系 office@skatesaskatoon.com

“随时参加”的冰上单场训练

要购买随时参加的课程，请按照以下说明操作：

1. 登录您的Skate Saskatoon帐户。
2. 在“注册”选项卡上单击“日历视图”。
3. 点击您想购买的课程名称并选择注册。任何可进行临时参与的课程都将包含随时报名的选项。
4. 选择随时报名，从下拉菜单中选择参与者，并选择希望参与的日期。**“随时参加”报名注册的日期不可更改。**
5. 点击“添加”将购买的“随时参加”课程加入购物车。
6. 大多数独立冰时，包括周六的成人项目和地面柔韧性训练课程（网站主页上提供详细信息的链接），均可进行随时报名。

注意：

- 滑冰者必须注册了24-25年度Skate Canada会员资格。如果尚未注册，系统将自动在结账时添加注册费。请参阅第5页以获取更多信息。



- 滑冰者必须根据本身的级别选择适合的冰时购买。
- 必须在上冰前购买。

15分钟课程冰票

- 此券只能在私教课程中使用- 本冰票不包括私教费用
- 必须已经在同一周注册了团体课程
- 15分钟冰票必须在使用前购买
- 为了完成购买，必须填写私教、日期和选项编号
- 每天最多只能使用两张冰票。
- 仅可用于花滑自由训练或者全级别冰时
- 仅适用于STAR 3以下的滑冰者
- 冰票在本赛季结束时到期

教练预订冰时：

- 上冰时间必须由 Skate Canada 教练与 Skate Saskatoon 提前至少 48 小时预订：请发送电子邮件至 office@skatesaskatoon.com
- 滑冰者将按照使用冰场的单场训练费率收费。
- **一旦在系统中设置了预定冰时，就不能退款，也不能更换为其他时间。**
- 可用于节目编排、补充课程等。
- 上冰时段中，教练在冰面上全程陪伴学员。
- 15 分钟冰票不适用于 “教练预订冰时”

冬季所有冰时都是BYOC：“自带教练”

- 必须是持有良好信誉的 Skate Canada 认证教练
- 非 Skate Saskatoon 的教练必须获得 Skate Saskatoon 执行委员会的当面或远程许可，才能在 Skate Saskatoon 的秋季课程上担任教练。请至少提前 48 小时发送电子邮件至 office@skatesaskatoon.com。未能做到这一点可能会导致被 Skate Saskatoon 取消将来进行自带教练课程的许可。
- 许可仅限本学期有效。

价格：

- 要求所有滑冰运动员已经注册了 Skate Canada 的会员，Skate Canada 的会员有效期至 2024 年 9 月 1 日至 2025 年 8 月 31 日，注册费 \$58.65。



- 未能选择训练套餐的学员，购买冰时也可享受一定的优惠。注意：训练套餐更有性价比：
 - 注意：付款的时候不会直接显示折扣金额。请于 **2024 年 11 月 30 日** 前通过邮箱 office@skatesaskatoon.com 联系俱乐部，俱乐部会根据您的要求退款至您的信用卡或者设置为您会员账户中的信用额度。逾期将无法进行退款或退还信用额度。
 - 临时报名和教练预定冰时折扣。此折扣资格取决于购买的季节性选项数量。
有关临时报名和教练预定冰时的折扣，请在学季结束前联系 office@skatesaskatoon.com。
临时报名和教练预定冰时折扣将在学季结束后的两周内处理。折扣金额将根据您的偏好，退还至您的信用卡或设置为会员账户的信用额度。学季结束后提交的申请将无法获得退款或信用额度。

冰时购买数量	折扣 (基于总共购买的冰时数量)
1	0%
2	20%
3-4	30%
5-7	35%
8-9	40%
10	50%

- 所有列出的费用不包括 Skate Canada 费用或适用税款。
- 不会有定价比例调整。
- 对于注册的滑冰时间的任何更改，都会收取 30 加元的行政费用（含 GST）。在 9 月 13 日前修改滑冰时间可以免除此费用。

项目	具体内容	费用
四月和五月 CanSkate 小组课 - 周一，六（共8节课）	• 见第2页	\$165
四月和五月 CanSkate 小组课 - 周二，四（共9节课）	• 见第2页	\$185
四月周日和六月周一和周四 （共4节课）	• 见第2页	\$82
四月少年和成人学溜冰小组课	• 见第2页	\$82



(共4节课)		
动力滑冰	见第2页	\$185
少年预备组	- 见第3页 - 此项为训练套餐价格 - 冰上课程可单独注册，价格如下： \$165 四月和五月周一和周六课程 (8节课) \$185 四月和五月周三课程 (9节课) \$82 六月周一和周三课程 (4节课)	\$470
少年超越组	见第3, 4页	\$525
中级组	见第4页	\$550
高级组	见第5页	\$725
精英组	见第5页	\$850
周六滑行课 STAR 4+ (9节课)	见第 7 页	\$125
滑行小组课 - 高级组每周三早上7点 (8节课) - 精英组每周四早上7点 (8节课)	见第 7 页	\$110
陆地训练: ACT Hall	- 见第 7 页 - 例外情况: 周一 7:00 – 7:30 PM 的课程每节收费 \$10; 临时报名每节收费 \$15。	每次\$15 (临时注册每次\$20)
成人滑冰	见第 7 页	\$130 (临时注册, 每次\$20)
可单独购买的冰时	见第7页	每场次\$12



“随时参加”的冰上单场训练	• 见第7页	每场次\$17
15分钟课程冰票	• 见第7, 8页	每张票\$5
教练预订冰时	• 见第8页	每场次\$17
储物柜租用	• 可租用至2025年6月30日	\$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
 - **新规定** 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教练可以自行判断学员人数。如果因为私人课程中的滑冰人数造成干扰，滑冰总监将要求进行修改。
 - 非俱乐部教练，每位教练最多带2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：

- 五月和六月周日关闭
- 六月周六关闭
- 5月19日周一关闭——维多利亚日放假
- 考试日待定
- 同步滑冰开放日待定
- 杂技与柔韧性开放日待定



日程安排可能会有所更改		SKATE SASKATOON 24至25年度冬季第一学期冰上训练 2025年3月31- 2025年5月31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	精英组	冰时 72	冰时 92 全级别 8:15 - 9:00 STAR 4+ 滑行训练 9:00 - 9:45 清冰 CanSkate #4 冰球或花滑 10:00 - 10:45 CanSkate #5 冰球或花滑 10:45 - 11:30 少年预备组 小组课 #3 11:30 - 12:15 清冰 冰时 97 花滑自由训练 12:30 - 1:15 冰时 98 花滑自由训练 1:15 - 2:00 冰时 99 花滑自由训练 2:00 - 2:45 清冰 冰时 100 全级别 3:00 - 3:45 冰时 101 全级别 3:45 - 4:30 冰时 102 全级别 4:30 - 5:15 清冰 动力滑冰 小组课 #1 5:30 - 6:15 成人滑冰 项目时间 6:15 - 7:00 清冰 俱乐部预留 项目时间 7:15 - 8:30 II	冰时 110 教练预定冰时 8:15 - 9:00 冰时 111 教练预定冰时 9:00 - 9:45 清冰 冰时 112 全级别 10:00 - 10:45 少年学滑冰 #1 冰时113 全级别 10:45-11:30 成人学滑冰 #1 冰球或花滑 11:30 - 12:15 清冰 CanSkate #6 冰球或花滑 12:30 - 1:15 冰时 116 全级别 1:15 - 2:00 冰时 117 教练预定冰时 2:00 - 2:45 清冰 冰时 118 教练预定冰时 3:00 - 3:45 冰时 119 教练预定冰时 3:45 - 4:30
7:15		滑行训练	滑行训练	滑行训练	全级别		
7:30		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		
8:00		花滑自由训练	花滑自由训练	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		
8:30		冰时 20	冰时 38	冰时 56	冰时 74		
8:45		全级别	全级别	全级别	全级别		
9:00		8:30 - 9:15	8:30 - 9:15	8:30 - 9:15	8:30 - 9:15		
9:15		冰时 21	冰时 39	冰时 57	冰时 75		
9:30		教练预定冰时	教练预定冰时	教练预定冰时	花滑自由训练		
9:45		9:15 - 10:00	9:15 - 10:00	9:15 - 10:00	9:15 - 10:00		
10:00		清冰	清冰	清冰	清冰		
10:15		冰时 22	冰时 40	冰时 58	冰时 76		
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		
10:45		10:15 - 11:00	10:15 - 11:00	10:15 - 11:00	10:15 - 11:00		
11:00		冰时 23	冰时 41	冰时 59	冰时 77		
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		
11:30	清冰	11:00 - 11:45	11:00 - 11:45	11:00 - 11:45	11:00 - 11:45		
11:45	冰时 6	冰时 24	冰时 42	冰时 60	冰时 78		
12:00	教练预定冰时	教练预定冰时	全级别	教练预定冰时	教练预定冰时		
12:15	11:45 - 12:30	11:45 - 12:30	11:45 - 12:30	11:45 - 12:30	11:45 - 12:30		
12:30	冰时 7	冰时 25	冰时 43	冰时 61	冰时 79		
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		
1:00	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		
1:30	冰时 8	冰时 26	冰时 44	冰时 62	冰时 80		
1:45	教练预定冰时	教练预定冰时	教练预定冰时	花滑自由训练	花滑自由训练		
2:00	1:30 - 2:15	1:30 - 2:15	1:30 - 2:15	1:30 - 2:15	1:30 - 2:15		
2:15	冰时 9	冰时 27	冰时 45	冰时 63	冰时 81		
2:30	STAR 3 - Gold	STAR 3 - Gold	STAR 3 - Gold	STAR 3 - Gold	STAR 3 - Gold		
2:45	2:15 - 3:00	2:15 - 3:00	2:15 - 3:00	2:15 - 3:00	2:15 - 3:00		
3:00	冰时 10	冰时 28	冰时 46	冰时 64	冰时 82		
3:15	STAR 2 - Gold	STAR 2 - Gold	STAR 2 - Gold	STAR 2 - Gold	STAR 2 - Gold		
3:30	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		
4:00	冰时 11	冰时 29	Elite 滑行训练	冰时 65	冰时 83		
4:15	精英组/高级组自由训练	精英组/高级组自由训练	4:00 - 4:30	精英组/高级组自由训练	精英组/高级组自由训练		
4:30	4:00 - 4:45	4:00 - 4:45	冰时 47	4:00 - 4:45	4:00-4:45		
4:45	冰时 12	冰时 30	精英组/高级组自由训练	冰时 66	冰时 84		
5:00	高级组/精英组 自由训练	Senior/Elite Freeskate	4:30 - 5:15	高级组/精英组 自由训练	Junior Excel/花滑自由训练		
5:15	4:45 - 5:30	4:45 - 5:30	冰时 48	4:45 - 5:30	4:45 - 5:30		
5:30	Senior 滑行训练	少年超越小组课	高级组/精英组 自由训练	少年超越小组课	冰时 85		
5:45	5:30 - 6:00	冰时31花滑自由训练	5:15 - 6:00	冰时67花滑自由训练	中级组		
6:00	清冰	5:30 - 6:15	清冰	5:30 - 6:15	5:30 - 6:15		
6:15	Canskate #1	清冰	冰时 50	清冰	清冰		
6:30	冰球或花滑	Canskate #2	中级组	CanSkate #3	中级组		
6:45	6:15 - 7:00	冰球或花滑	6:15 - 7:00	冰球或花滑	滑行训练		
7:00	少年预备组	6:30 - 7:15	少年预备组	6:30 - 7:15	6:30 - 7:15		
7:15	小组课	冰时 33	小组课	冰时 69	冰时 86 A & M		
7:30	#1 7:00 - 7:45	花滑自由训练	#2 7:00 - 7:45	花滑自由训练	Synchro Level 1		
7:45	冰时 15	7:15 - 8:00	清冰	7:15 - 8:00	7:15 - 8:00		
8:00	少年预备组或超越组至Star 6	冰时 34	冰时 51	冰时 70	冰时 87		
8:15	7:45 - 8:30	花滑自由训练	花滑自由训练	花滑自由训练	花滑自由训练		
8:30	清冰	8:00 - 8:45	8:00 - 8:45	8:00 - 8:45	8:00 - 8:45		
8:45	冰时 16	清冰	冰时 52	清冰	清冰		
9:00	全级别	冰时 35	Synchro Level 2	冰时 71	冰时 88		
9:15	8:45 - 9:30	全级别	8:45 - 9:30	全级别	全级别		
9:30	冰时 17	9:00 - 9:45	冰时 53	9:00 - 9:45	9:00 - 9:45		
9:45	全级别		全级别				
10:00	9:30 - 10:15		9:30 - 10:15				

以上为四月和五月的冰上课程安排。周日仅适用于四月。



日程安排可能会有所更改		SKATE SASKATOON 24至25年度冬季第一学期冰上训练 2025年6月2- 2025年6月20日			
时间	周一	周二	周三	周四	周五
7:00	冰场不开放 (维护)	中级组	高级组	精英组	冰时 72
7:15		滑行训练	滑行训练	滑行训练	全级别
7:30		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
8:00		花滑自由训练	花滑自由训练	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
8:30		冰时 20	冰时 38	冰时 56	冰时 74
8:45		全级别	全级别	全级别	全级别
9:00		8:30 - 9:15	8:30 - 9:15	8:30 - 9:15	8:30 - 9:15
9:15		冰时 21	冰时 39	冰时 57	冰时 75
9:30		教练预定冰时	教练预定冰时	教练预定冰时	花滑自由训练
9:45		9:15 - 10:00	9:15 - 10:00	9:15 - 10:00	9:15 - 10:00
10:00		清冰	清冰	清冰	清冰
10:15		冰时 22	冰时 40	冰时 58	冰时 76
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
10:45		10:15 - 11:00	10:15 - 11:00	10:15 - 11:00	10:15 - 11:00
11:00		冰时 23	冰时 41	冰时 59	冰时 77
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
11:30	清冰	11:00 - 11:45	11:00 - 11:45	11:00 - 11:45	11:00 - 11:45
11:45	冰时 6	冰时 24	冰时 42	冰时 60	冰时 78
12:00	教练预定冰时	教练预定冰时	全级别	教练预定冰时	教练预定冰时
12:15	11:45 - 12:30	11:45 - 12:30	11:45 - 12:30	11:45 - 12:30	11:45 - 12:30
12:30	冰时 7	冰时 25	冰时 43	冰时 61	冰时 79
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
1:00	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
1:30	冰时 8	冰时 26	冰时 44	冰时 62	冰时 80
1:45	教练预定冰时	教练预定冰时	教练预定冰时	花滑自由训练	花滑自由训练
2:00	1:30 - 2:15	1:30 - 2:15	1:30 - 2:15	1:30 - 2:15	1:30 - 2:15
2:15	冰时 9	冰时 27	冰时 45	冰时 63	冰时 81
2:30	STAR 3 - Gold	STAR 3 - Gold	STAR 3 - Gold	STAR 3 - Gold	STAR 3 - Gold
2:45	2:15 - 3:00	2:15 - 3:00	2:15 - 3:00	2:15 - 3:00	2:15 - 3:00
3:00	冰时 10	冰时 28	冰时 46	冰时 64	冰时 82
3:15	STAR 2 - Gold	STAR 2 - Gold	STAR 2 - Gold	STAR 2 - Gold	STAR 2 - Gold
3:30	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
4:00	冰时 11	冰时 29	Elite 滑行训练	冰时 65	冰时 83
4:15	精英组/高级组自由训练	精英组/高级组自由训练	4:00 - 4:30	精英组/高级组自由训练	精英组/高级组自由训练
4:30	4:00 - 4:45	4:00 - 4:45	冰时 47	4:00 - 4:45	4:00-4:45
4:45	冰时 12	冰时 30	精英组/高级组自由训练	冰时 66	冰时 84
5:00	高级组/精英组 自由训练	Senior/Elite Freeski	4:30 - 5:15	高级组/精英组 自由训练	Junior Excel/花滑自由训练
5:15	4:45 - 5:30	4:45 - 5:30	冰时 48	4:45 - 5:30	4:45 - 5:30
5:30	Senior 滑行训练	少年超越小组课	高级组/精英组 自由训练	少年超越小组课	冰时 85
5:45	5:30 - 6:00	冰时31花滑自由训练	5:15 - 6:00	冰时67花滑自由训练	中级组
6:00	清冰	5:30 - 6:15	清冰	5:30 - 6:15	5:30 - 6:15
6:15	Canskate #1	清冰	冰时 50	清冰	清冰
6:30	冰球或花滑	Canskate #2	中级组	CanSkate #3	中级组
6:45	6:15 - 7:00	冰球或花滑	6:15 - 7:00	冰球或花滑	滑行训练
7:00	少年预备组	6:30 - 7:15	少年预备组	6:30 - 7:15	6:30 - 7:15
7:15	小组课	冰时 33	小组课	冰时 69	冰时 86 A & M
7:30	#1 7:00 - 7:45	花滑自由训练	#2 7:00 - 7:45	花滑自由训练	Synchro Level 1
7:45	冰时 15	7:15 - 8:00	清冰	7:15 - 8:00	7:15 - 8:00
8:00	少年预备组或超越组至Star 6	冰时 34	冰时 51	冰时 70	冰时 87
8:15	7:45 - 8:30	花滑自由训练	花滑自由训练	花滑自由训练	花滑自由训练
8:30	清冰	8:00 - 8:45	8:00 - 8:45	8:00 - 8:45	8:00 - 8:45
8:45	冰时 16	清冰	冰时 52	清冰	清冰
9:00	全级别	冰时 35	Synchro Level 2	冰时 71	冰时 88
9:15	8:45 - 9:30	全级别	8:45 - 9:30	全级别	全级别
9:30	冰时 17	9:00 - 9:45	冰时 53	9:00 - 9:45	9:00 - 9:45
9:45	全级别		全级别		
10:00	9:30 - 10:15		9:30 - 10:15		



日程安排可能会有所更改		SKATE SASKATOON 24至25年度冬季第一学期冰上训练 2025年6月23- 2025年6月27日			
时间	周一	周二	周三	周四	周五
7:00		June 24 S1	June 25 S1	June 26 S1	冰时 72
7:15		全级别	全级别	全级别	全级别
7:30		7:00 - 7:45	7:00 - 7:45	7:00 - 7:45	7:00 - 7:45
7:45	冰场不开放 (维护)	冰时 19	冰时 37	冰时 55	冰时 73
8:00		花滑自由训练	花滑自由训练	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
8:30		冰时 20	冰时 38	冰时 56	冰时 74
8:45		全级别	全级别	全级别	全级别
9:00		8:30 - 9:15	8:30 - 9:15	8:30 - 9:15	8:30 - 9:15
9:15		冰时 21	冰时 39	冰时 57	冰时 75
9:30		教练预定冰时	教练预定冰时	教练预定冰时	花滑自由训练
9:45		9:15 - 10:00	9:15 - 10:00	9:15 - 10:00	9:15 - 10:00
10:00		清冰	清冰	清冰	清冰
10:15		冰时 22	冰时 40	冰时 58	冰时 76
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
10:45		10:15 - 11:00	10:15 - 11:00	10:15 - 11:00	10:15 - 11:00
11:00		冰时 23	冰时 41	冰时 59	冰时 77
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
11:30	清冰	11:00 - 11:45	11:00 - 11:45	11:00 - 11:45	11:00 - 11:45
11:45	冰时 6	冰时 24	冰时 42	冰时 60	冰时 78
12:00	教练预定冰时	教练预定冰时	全级别	教练预定冰时	教练预定冰时
12:15	11:45 - 12:30	11:45 - 12:30	11:45 - 12:30	11:45 - 12:30	11:45 - 12:30
12:30	冰时 7	冰时 25	冰时 43	冰时 61	冰时 79
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
1:00	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
1:30	冰时 8	冰时 26	冰时 44	冰时 62	冰时 80
1:45	教练预定冰时	教练预定冰时	教练预定冰时	花滑自由训练	花滑自由训练
2:00	1:30 - 2:15	1:30 - 2:15	1:30 - 2:15	1:30 - 2:15	1:30 - 2:15
2:15	冰时 9	冰时 27	冰时 45	冰时 63	冰时 81
2:30	STAR 3 - Gold	STAR 3 - Gold	STAR 3 - Gold	STAR 3 - Gold	STAR 3 - Gold
2:45	2:15 - 3:00	2:15 - 3:00	2:15 - 3:00	2:15 - 3:00	2:15 - 3:00
3:00	冰时 10	冰时 28	冰时 46	冰时 64	冰时 82
3:15	STAR 2 - Gold	STAR 2 - Gold	STAR 2 - Gold	STAR 2 - Gold	STAR 2 - Gold
3:30	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
4:00	June 23 S1	June 24 S2	Jn 25 S2 花滑自由训练	June 26 S2	冰时 83
4:15	花滑自由训练	花滑自由训练	4:00 - 4:30	花滑自由训练	精英组/高级组自由训练
4:30	4:00 - 4:45	4:00 - 4:45	June 25 S3	4:00 - 4:45	4:00-4:45
4:45	June 23 S2	June 24 S3	花滑自由训练	June 26 S3	June 27 S1
5:00	花滑自由训练	花滑自由训练	4:30 - 5:15	花滑自由训练	花滑自由训练
5:15	4:45 - 5:30	4:45 - 5:30	June 25 S4	4:45 - 5:30	4:45 - 5:30
5:30	Jn 23 S3 花滑自由训练	冰时 31	花滑自由训练	冰时 67	June 27 S2
5:45	5:30 - 6:00	花滑自由训练	5:15 - 6:00	花滑自由训练	花滑自由训练
6:00	清冰	5:30 - 6:15	清冰	5:30 - 6:15	5:30 - 6:15
6:15	Canskate #1	清冰	June 25 S5	清冰	清冰
6:30	冰球或花滑	冰时 32	花滑自由训练	CanSkate #J2	June 27 S3
6:45	6:15 - 7:00	花滑自由训练	6:15 - 7:00	冰球或花滑	花滑自由训练
7:00	少年预备组	6:30 - 7:15	少年预备组	6:30 - 7:15	6:30 - 7:15
7:15	小组课	冰时 33	小组课	冰时 69	冰时 86J
7:30	#1 7:00 - 7:45	花滑自由训练	#2 7:00 - 7:45	花滑自由训练	花滑自由训练
7:45	冰时 15	7:15 - 8:00	清冰	7:15 - 8:00	7:15 - 8:00
8:00	Jr. Prep or Jr. Excel to Star 6	冰时 34	冰时 51	冰时 70	冰时 87
8:15	7:45 - 8:30	花滑自由训练	花滑自由训练	花滑自由训练	花滑自由训练
8:30	清冰	8:00 - 8:45	8:00 - 8:45	8:00 - 8:45	8:00 - 8:45
8:45	冰时 16	清冰	冰时 52	清冰	清冰
9:00	全级别	冰时 35	Synchro Level 2	冰时 71	冰时 88
9:15	8:45 - 9:30	全级别	8:45 - 9:30	全级别	全级别
9:30	冰时 17	9:00 - 9:45	冰时 53	9:00 - 9:45	9:00 - 9:45
9:45	全级别		全级别		
10:00	9:30 - 10:15		9:30 - 10:15		



第 15 页为 6 月 2 日至 6 月 20 日的冰上课程安排。

第 16 页为 6 月 23 日至 6 月 27 日的冰上课程安排。

第 17 页为 3 月 31 日至 6 月 20 日的冰下课程安排。

	日程安排可能会有所更改		SKATE SASKATOON 24至25年度冬季第二学期陆地训练 2025年1月6日- 2025年3月30日		
时间 (下午)	周一	周二	周三	周四	周五
5:00					
5:15					
5:30	跳跃训练	跳跃和塑身			
5:45	高级组, STAR 6 及以上	精英组		瑜伽	
6:00	6:15 - 7:00	5:30 - 6:15		STAR 3 及以上	
6:15	少年预备组陆地训练		舞蹈和柔韧性	5:40 - 6:25	
6:30	6:15 - 6:45	少年超越组陆地训练	精英/高级组	少年超越组陆地训练	
6:45		6:30 - 7:00	6:15 - 7:00	6:30 - 7:00 PM	
7:00	跳跃训练 中级组和STAR 1 -5				
7:15	7:00 - 7:30		舞蹈和柔韧性		
7:30			中级组		
7:45			7:15 - 8:00		
8:00					

例外：冰下初级预备课程将于2025年6月23日周一进行。其他冰下课程将于前一周结束。