



2026年春季学期宣传册

2026年3月30日 -- 2026年6月26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。

青少年滑冰课程 (12-18 岁)

- 仿照 CanSkate 课程体系，四月每周日 10:45-11:30 进行。

成人滑冰课程 (18 岁及以上)

- 仿照 CanSkate 课程体系，四月每周日 11:30-12:15 进行。

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。
- **针对具有一定滑冰经验的成年人，详情请参见上文“成人滑冰课程”。**
- 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 11 页至 12 页)
- 请注意其中的第 1、第 2 和第 12 条规则



- 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 2026 年赛季开始时的水平（3 月 30 日）
 - 如有疑问请发送邮件至 Natasha，滑冰总监：directorofskating@skatesaskatoon.com
- 具体日期见第 15 页

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
- 必须穿着**花样滑冰鞋**进行训练
- 头盔相关信息可以在这里[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**
- **课程套餐包含每周 3 节团体指导课：**周一和周三的冰上课程（下午 6:30 - 7:15）以及周一的陆上（冰下）训练课程（下午 5:45 - 6:15）。
- 在本手册第 13 页和第 15 页的冰上及陆上时间表中，这些课程已用**深橙色**标注。
- 注册该套餐即可享受春季选修项目 **50% 的折扣**，优惠范围包括选修课散课注册（Drop-in）、教练预约冰时或 6 月份的单次课程。
- 如果该套餐不符合选手的日程，冰上课程也可单独报名。**请注意：**周六的冰上课程仅在 4 月和 5 月开设。我们仍建议优先选择套餐。

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
- **课程套餐包含每周 4 节团体指导课**：两节冰上课（周二和周四，下午 5:30 - 6:15）和两节陆上（冰下）训练课（周二和周四，下午 6:30 - 7:00）；此外还包含 **1 节自由滑练习 (Freeskate)**（周三下午 5:30 - 6:15）。相关课程已在本手册第 13 页和第 15 页的冰上及陆上时间表中用**粉色**标注。
- 周三下午（5:30 - 6:15）的自由滑时段**不包含教练指导**。如需私教课程，请联系滑冰总监 Natasha 另行安排（需额外付费）。您可以发送邮件至：directorofskating@skatesaskatoon.com。
- 购买该套餐即可享受春季选修项目 **50% 的折扣**，优惠范围包括选修课散课注册（Drop-in）、教练预约冰时或 6 月份的单次课程。

初级 (Junior)、中级 (Intermediate)、高级 A 组 (Senior A) 和高级 B 组 (Senior B) 报名流程：请确保将包含的选项与套餐注册登记在同一张发票上。如有疑问，请在完成注册前发送邮件至 office@skatesaskatoon.com。

初级组 (Junior) / 中级组 (Intermediate)

- 面向正在学习 STAR 1-3 级的学员，且已完成 CanSkate 第 6 阶段
- 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）
- **每周包含内容：**
 - **3 节自由滑练习 (Freeskate)：**
 - 可根据上述定义，在名称中包含“初级 (Junior)”（针对初级选手）或“中级 (Intermediate)”（针对中级选手）的课程中任选三节。
 - **课程套餐包含每周 4 节团体指导课**：两节冰上课（周二上午 7:00 - 7:45 和周五下午 6:30 - 7:15）以及两节陆上训练课（周一晚上 6:20 - 7:05 和周三晚上 6:25 - 7:10）。这些课程已在本手册第 13 页和第 15 页的时间表中用**橙色**标注。
 - 您也可以登录会员账户，在“参与者个人资料 (Participant Profile)”下选择“日历 (Calendar)”来查看已注册的具体时间。

初级组套餐附加优惠：

- 可享受春季学期自由训练时段和预订教练训练冰时，可享受 **50%折扣**
- 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。

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）
- **新：**注册前应先咨询教练团队和滑冰总监。
- **每周包含内容：**



- **4 节自由滑练习 (Freeskate) :**
 - 可在名称中包含“高级 B (Senior B)”的课程中任选四节。
- **团体指导课:** 包含本手册第 13 页和第 15 页时间表中所列的冰上及陆上团体指导 (详见包含“Senior B”字样的说明部分)。
- 登录您的会员账户后, 在“参与者个人资料 (Participant Profile)”下选择“日历 (Calendar)”, 即可查看已注册的具体时间。

高级B组套餐附加优惠:

- 可享受春季学期自由训练时段和预订教练训练冰时, 可享受**50%折扣**
- 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 节自由滑练习 (Freeskate) :**
 - 可在名称中包含“高级 A (Senior A)”的课程中任选四节。
 - **团体指导课:** 包含本手册第 13 页和第 14 页时间表中所列的冰上及陆上团体指导 (详见包含“Senior A”字样的说明部分)。
 - **课程调整说明:** 在 1 月 16 日之前, 学员可免费将周二下午 5:00 的“跳跃与体能 (Jumps & Fitness)”课更改为周四晚上 6:30 的“技巧与柔韧性 (Acro & Flexibility)”课。该课程在隔壁 (Off-ice Room) 上课, 详见第 6 页陆上课程部分的说明。在此日期之后进行的更改将收取管理费。更改后的课程安排将适用于整个赛季。
 - 登录您的会员账户后, 在“参与者个人资料 (Participant Profile)”下选择“日历 (Calendar)”, 即可查看已注册的具体时间。

Senior A 套餐附加优惠:

- 可享受春季学期自由训练时段和预订教练训练冰时, 可享受**50%折扣**
- 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

- **冰时 86: 队列滑 1 级 (Synchro Level 1) —— 周五晚上 7:15 - 8:00**
 - **适用对象:** 初级 (Beginner) 至准少年组 (Pre-Novice); **时间:** 4 月至 5 月
 - **教练费用说明:** 注册费用**不包含教练费**。注册后, 项目教练 Trish 将向学员发送教练费账单, 该费用必须在首次课程开始前全额结清。
 - **等级判定:** 教练将在注册后确定学员的具体水平, 并沟通任何必要的调整。
 - **训练内容:** 学员将练习队列滑团队滑行 (Stroking), 以增强体能并提高团队一致性。
 - **技术应用:** 课程将涵盖队列滑要求的各项程序要素, 包括转轮步 (Wheels)、排队步 (Lines) 等。



- **冰时 52: 队列滑 2 级 (Synchro Level 2) —— 周三晚上 8:15 - 9:00**
 - **适用对象:** 准少年组 (Pre-Novice) 至成人 2 组 (Adult 2); **时间:** 4 月至 6 月
 - **教练费用说明:** 注册费用**不包含教练费**。注册后, 项目教练 Trish 将向学员发送教练费账单, 该费用必须在首次课程开始前全额结清。
 - **等级判定:** 教练将在注册后确定学员的具体水平, 并沟通任何必要的调整。
 - **训练内容:** 学员将强化团队滑行的力量训练, 随后执行常见的技术要素, 包括旋转方块 (Pivoting Blocks)、转轮步 (Wheels)、衔接步 (Transitions) 等。

团体滑行技术课程

- 中级/高级A/B组 (12节课)
 - 不包含在任何套餐内 - 仅可单独注册整个赛季
 - 具体级别请见中级、高级A和B组页面 5 和 6
 - 每周六早上9:00-9:45
- 两种小组课都可以单次注册
- 小组课程重点关注: 滑冰技巧、刃口、转弯、速度、旋转、力量、耐力、音乐表现力。

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 教练如需在冬季第一学期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。
- **新规:** 青少年、中级、高级B组、高级A组、同步滑冰组和选课学员将自动收取15加元+GST的强制性储物柜费用订阅费。有效期限从冬季第一学期注册完成之日起至2026年6月30日止。一旦选定储物柜, 请将详细信息发送至 office@skatesaskatoon.com。任何已购买现有25-26年度储物柜订阅费的学员将在2025年9月底前收到退款。退款完成后将发送确认邮件。
- 不参加团体课程或队列滑学员的选课折扣结构。
 - **注意事项: 季度选修项目折扣**
 - 此折扣不会在结账时自动抵扣。
 - 您必须在 **2026年4月30日** 结束前, 联系 office@skatesaskatoon.com 申请该折扣。
 - 折扣金额将根据您的明确意愿, 退还至您的原支付卡中, 或作为信用额度存入您的会员账户。
 - **逾期申请:** 在 2026年4月30日之后提出的申请将无法获得退款或信用额度。
 - **散课、教练预约冰时及 6月单次课程折扣**
 - 此折扣的获取资格取决于所购买的季度选修项目数量。



- 如需申请此类折扣（包括散课注册、教练预约冰时和 6 月单次课程），请在 **2026 年 6 月 26 日** 结束前联系 office@skatesaskatoon.com。
- 相关折扣申请将在赛季结束后两周内统一处理。款项将根据您的意愿退还至卡内或存入会员账户。
- **逾期申请：**在 2026 年 6 月 26 日之后提出的申请将不予受理。

购买的学期选课数量， 以获得第2或第3列所示 的折扣	学期选课 折扣	选课临时 注册和教 练可预订 冰面折扣
1	0%	0%
2	20%	20%
3-4	30%	30%
5-7	35%	35%
8-9	40%	40%
10	50%	50%

- 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1月16日（含）前 提出的修改请求可免除此费用。

项目名称	详情	费用
CanSkate (基础滑冰)	团体课、成人入门、青少年入门 • 详见第 2 页 • 此价格适用于周一、周二和周四的课程（共 11 节） • 4 月周日课程：4 节，\$84 • 4 月及 5 月周六课程：7 节，\$146	\$230
Power Skating (动力滑冰)	团体教学课 • 详见第 2 页	周六下午 4:30 班： \$150 (7 节) 周六下午 5:30 班： \$192 (9 节)



Junior Prep (初级预备组)	团体项目 • 详见第 3 页 • 此为 套餐价格 • 周一和周三的冰上课可单独注册，价格各为 \$235 (11 节) • 周六冰上课可单独注册，价格为 \$150 (7 节)	\$470
Rising Stars (新星组)	团体项目 • 详见第 3 及 4 页	\$525
Junior/Intermediate (初/中级套餐)	• 详见第 4 页	\$685
Senior B (高级 B 套餐)	• 详见第 4 及 5 页	\$840
Senior A (高级 A 套餐)	• 详见第 5 页	\$840
Stroking (滑行技巧)	适用级别：中级、高级 A/B • 详见第 6 页	\$105 散课注册 (Drop-in): \$20/节
Adult Program (成人项目)	• 详见第 2 页	\$180 散课注册 (Drop-in): \$27/节
Options (选修项目)	• 详见第 2 页了解基本信息 • 费用根据课节数而异 • 请务必登录会员账户在“日历”选项卡中核对日期 • 详见第 5 及 6 页了解队列滑 (Synchro) 选修信息	\$12/节 (包含 6 月单次课程)
Drop-In Option (选修课散课)	• 详见第 6 页	\$17/节
15-Minute Lesson Ice Tickets (15 分钟课程冰票)	• 详见第 6 页	\$5/张
Coach Bookable Ice (教练预约冰时)	• 详见第 7 页	\$17/节



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），**不可以携带冰球杆上冰**。
 - 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。
2. 冰球杆和环形球（Ringette）杆仅限在 Power Skating Open 选项中使用。所有选项均禁止使用冰球和环形球（Rings）。
3. 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）
4. **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。
5. 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。
6. 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。
7. 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
8. 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。
9. 不允许在冰上站着不动或聚集。
10. 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。
11. 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）。
12. 不得交换或更换课程。小组课除外
13. 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。
14. 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
15. 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）



16. 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
17. Skate Saskatoon有权撤销不遵守指导方针或政策的参与者的特权。
18. 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。
19. 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。
20. 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。
21. 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。
22. 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:

- 休馆时间:
 - 5月及6月: 每周日关闭。
 - 6月: 每周六关闭。
 - 4月3日(周五): 耶稣受难日(Good Friday) —— 关闭。
 - 5月18日(周一): 维多利亚日(Victoria Day) —— 关闭。
- 4月4日(周六) —— 萨斯喀彻温省花滑展演(Saskatchewan Showcase):
 - 开放时间: 上午9:00 - 下午5:00。
 - 请注意: 周六的滑行技巧课(Stroking)、基础滑冰(CanSkate)、初级预备组(Junior Prep)和动力滑冰1班(Group Power Skating #1)将推迟至4月11日开始。
 - 选修项目Option 97至101(含)也将于4月11日开始。
- 4月18日(周六) —— 萨省滑冰协会活动(Skate Saskatchewan):
 - 开放时间: 上午8:00 - 下午5:00。
 - 当日课程安排: 仅有动力滑冰2班(Group Power Skating #2)和成人项目(Adult Program)正常上课。
- 考核日(Assessment Day): 具体日期另行通知。



日程安排可能会有所更改		SKATE SASKATOON 26年度春季学期冰上训练 6月22到6月26日			
时间	周一	周二	周三	周四	周五
7:00		冰时 18	冰时 36	冰时 54	冰时 72
7:15		教练预定冰时	教练预定冰时	教练预定冰时	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	全级别	全级别	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		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		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	教练预定冰时
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	教练预定冰时	全级别	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	全级别	教练预定冰时
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	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
2:45	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	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
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	冰时 47	冰时 65	Friday June 26 #1
4:15	高级组 A/B	高级组 A/B	高级组 A/B	高级组 A/B	花滑自由训练
4:30	4:00 - 4:45	4:00-4:45	4:00 - 4:45	4:00 - 4:45	4:00 - 4:45
4:45	冰时 12	冰时 30	冰时 48	冰时 66	冰时 84
5:00	高级组 A/B	初级组/中级组	高级组 A/B	初级组/中级组	高级组 A/B
5:15	4:45 - 5:30	4:45-5:30	4:45 - 5:30	4:45 - 5:30	4:45-5:30
5:30	清冰	Tuesday June 23 #1	Wednesday June 24 #1	Thursday June 25 #1	冰时 85
5:45	Monday June 22 #1	花滑自由训练	花滑自由训练	花滑自由训练	花滑自由训练
6:00	花滑自由训练	5:30 - 6:15	5:30 - 6:15	5:30 - 6:15	5:30 - 6:15
6:15	5:45 - 6:30	清冰	清冰	清冰	清冰
6:30	Monday June 22 #2	Tuesday June 23 #2	Wednesday June 24 #2	Thursday June 25 #2	Friday June 26 #2
6:45	花滑自由训练	花滑自由训练	花滑自由训练	花滑自由训练	花滑自由训练
7:00	6:30 - 7:15	6:30 - 7:15	6:30 - 7:15	6:30 - 7:15	6:30 - 7:15
7:15	冰时 13	冰时 33	冰时 51	冰时 69	冰时 86 June
7:30	初级组/中级组	花滑自由训练	初级组/中级组	花滑自由训练	花滑自由训练
7:45	7:15 - 8:00	7:15 - 8:00	7:15 - 8:00	7:15 - 8:00	7:15 - 8:00
8:00	清冰	冰时 34	清冰	冰时 70	冰时 87
8:15	冰时 14	中级组/高级组 A/B	冰时 52	初级组/中级组/高级组 A/B	花滑自由训练
8:30	花滑自由训练	8:00 - 8:45	Synchro Level 2	8:00 - 8:45	8:00 - 8:45
8:45	8:15 - 9:00	清冰	8:15 - 9:00	清冰	清冰
9:00	冰时 15	冰时 35	冰时 53	冰时 71	冰时 88
9:15	全级别	全级别	动力滑冰	全级别	教练预定冰时
9:30	9:00 - 9:45	9:00 - 9:45	9:00 - 9:45	9:00 - 9:45	9:00 - 9:45



日程安排可能会有所更改		SKATE SASKATOON 26年春季学期陆地训练 2026年3月30- 2026年6月18日			
时间	周一	周二	周三	周四	
10:00					
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		跳跃和塑身	
5:15		高级组 A		高级组 B	
5:30		5:00 - 5:45		5:00-5:45	
5:45	初级预备组陆地训练		舞蹈		
6:00	5:45 - 6:15		高级组 A/B		
6:15			5:40 - 6:25		
6:30	跳跃	新星组陆地训练	舞蹈	新星组陆地训练	
6:45	初级组/中级组	6:30 - 7:00	初级组/中级组	6:30 - 7:00 PM	
7:00	6:20 - 7:05		6:20 - 7:10		
7:15					
7:30					
7:45					
8:00					

团体套餐时间安排:

- 团体指导课: 最后一周期末课程安排在 6 月 15 日当周。
- 级别选修课: 初级/中级 (Junior/Intermediate)、高级 B (Senior B) 以及高级 A (Senior A) 套餐中所选的选修项目将持续进行至 6 月 22 日当周。
- 特定选修课结束日期: 选修项目 Option 49 (新星组/初级/中级) 的最后一节课是在 6 月 17 日。