



# 2025年冬季第二学期 宣传册

---

*2026年1月5日 -- 2026年3月29日*

---

Email: [office@skatesaskatoon.com](mailto: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，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，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](mailto: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（1 月 5 日）
  - 如有疑问请发送邮件至 Natasha，滑冰总监：[directorofskating@skatesaskatoon.com](mailto: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
- 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**该套餐包含每周三次集体指导课程——两次在冰上，一次在冰场外（周六上午 10:45-11:15）。提供三种套餐选择：套餐#1 周一和周六在冰上，套餐#2 周一和周三在冰上，或套餐#3 周三和周六在冰场外。周一和周三的冰上课程时间为晚上 7:00-7:45。周六的冰上课程时间为上午 11:30-12:15。所有套餐的冰场外课程都在周六上午 10:45-11:15 进行。
- 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
- 这些课程在宣传册第 14 和 15 页的冰上和冰场外课程表上以深橙色突出显示。
- 可享受冬季第二学期自由训练时段和预订教练训练冰时，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](mailto:directorofskating@skatesaskatoon.com)



- 本课程包含每周四节集体指导课，其中包括：周二和周四下午 5:30 至 6:15 的冰上课程，以及周二和周四下午 6:30 至 7:00 的非冰上课程。此外，还有周六下午 3:00 至 3:45 的自由滑冰课。冰上和非冰上课程的具体时间安排，请参考本手册第 14 和 15 页的粉色标注。
- 请注意，周六下午 3:00 至 3:45 的自由滑冰课不提供指导。如果您需要私教课程，可以联系滑冰总监 Natasha，费用另计。陆上训练课程两次：周二和周四 18:30 - 19:00 请发送电子邮件联系 Natasha：[directorofskating@skatesaskatoon.com](mailto:directorofskating@skatesaskatoon.com)
- 可享受冬季第二学期自由训练时段和预订教练训练冰时，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：**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](mailto: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）
- 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
- **套餐包含每周 4 节小组指导课**——两节冰上课程（周二上午 7:00-7:45 和周六下午 3:45-4:30）和两节陆地训练课（周一晚上 6:20-7:05 和周三晚上 6:25-7:10）。这些课程在本手册第 13 页和第 14 页的冰上及陆地课程表中以橙色高亮显示。
  - 学员可以在 1 月 16 日 结束前，免费将周一晚上 6:20 的跳跃课 (Jumps class) 更改为周四晚上 6:30 的技巧与柔韧性课 (Acro & Flexibility class)。该课程在隔壁上课，详见第 7 页陆地课程部分的说明。在此日期之后更改将收取管理费。更改后的课程安排适用于整个赛季。
  - 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：

- 可享受冬季第二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：



- 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）
  - 学员可以在 1月16日 结束前，免费将周一晚上 5:40 的“跳跃与体能”课（Jumps and Fitness）更改为周四晚上 6:30 的“技巧与柔韧性”课（Acro & Flexibility）。该课程在隔壁上课，详见第 6 页陆地课程部分的说明。在此日期之后更改将收取管理费。更改后的课程安排适用于整个赛季。
- 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：

- 可享受冬季第二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）
    - 学员可以在 1 月 16 日 结束前，免费将周二下午 5:00 的“跳跃与体能”课（Jumps and Fitness）更改为周四晚上 6:30 的“技巧与柔韧性”课（Acro & Flexibility）。该课程在隔壁上课，详见第 6 页陆地课程部分的说明。在此日期之后更改将收取管理费。更改后的课程安排适用于整个赛季。
  - 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：

- 可享受冬季第二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

#### **新：高级 A 组 B 组**

原有的 30 分钟 Senior A 和 Senior B 滑行课（Stroking classes）将被一节 45 分钟的合并滑行课取代。



我们很高兴为 Senior A/B 组学员推出这门特别设计的团体课程。该课程依据加拿大滑冰协会 (Skate Canada) 的长期运动员发展 (LTAD) 模型开发, 并获得了加拿大滑冰协会卓越表现高级总监 Shea Zukowsky 博士的推荐。这将是一节充满活力的 45 分钟研讨形式课程, 提供多样化的学习机会。学员将通过专门设计的练习, 致力于提升节目内容分 (Program Components)、理解基础分值 (Scale of Values) 以及提高执行分 (GOE)。

### 列队滑

- 购买冬季第二学期的选项 (包括单次注册或教练预约冰时) 可享受 50% 的折扣 (5折)。为了在结算时自动获得此折扣, 请注册费用为 \$0 的“同步滑冰第二学期” (Synchro Term 2)。团队注册费已包含了第一和第二学期。
- 对于符合“包含选项”资格, 并在第一学期已根据规定要求做出选择的同步滑冰学员, 办公室将在第二学期开始前代为您完成该选项的第二学期注册。

### 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。

### 陆地训练课程:

- 以下冰场外课程可单独注册, 包括整个赛季和临时加入:
  - 瑜伽 - 初级组及以上级别
    - 每周四下午5:45-6:30
  - 特技和柔韧性 - STAR 1 及以上级别
    - 每周四下午6:30-7:15
    - 在隔壁的Channel Performance举行; 地址: 119 - 105 Street East
  - 力量训练 - 中级/高级A/B组
    - 每周六上午10:00-10:45
    - 具体级别请见中级、高级A和B组页面 4 和 5

### 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](mailto: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：此折扣在结账时将不会自动应用。请在2026年1月31日之前联系 [office@skatesaskatoon.com](mailto:office@skatesaskatoon.com)，咨询赛季选课折扣事宜，折扣金额将退回您的卡上或作为您的会员账户信用额度，具体取决于您的选择。10月31日之后的申请将无法获得退款或信用额度。
  - 临时注册和教练可预订冰面折扣。此折扣资格基于购买的赛季选课数量。如需临时注册和教练可预订冰面折扣，请在赛季结束前联系 [office@skatesaskatoon.com](mailto:office@skatesaskatoon.com)。临时注册和教练可预订冰面折扣将在赛季结束后两周内处理，折扣金额将退回您的卡上或作为您的会员账户信用额度，具体取决于您的选择。赛季结束后提出的申请将无法获得退款。

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	详情	费用
CanSkate 集体课程、成人学滑冰、青少年学滑冰	见第 2 页	\$230
动力滑冰集体课程	见第 2 页	\$235
少年预备集体课程	见第 3 页 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 此价格为套餐价</li> <li>• 冰上课程可单独报名，每项 \$230</li> </ul>	\$470
新星集体课程（原名 Junior Excel）	见第 3-4 页	\$525
初级套餐/中级套餐	见第 4-5 页	\$525
高级B套餐（原名 Senior）	见第 5-6 页	\$825
高级A套餐（原名 Elite）	见第 6 页	\$825
滑行课 - 中级/高级A/B	见第 7 页	\$165 临时报名 每节 \$20
陆地训练课程  于 ACT Hall 举办，除杂技与柔韧课在 Channel Performance (地址：119-105 Street East) 举办	见第 8 页	\$165 临时报名 每节 \$20
成人项目	见第 2 页	\$220 临时报名 每节 \$27
选修课程	见第 2 页 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 费用依课程节数不同</li> <li>• 请务必在会员账号的日历栏确认日期</li> </ul>	每节 \$12
临时报名选修课	见第 8 页	每节 \$17
15 分钟私人课冰票	见第 8 页	每张 \$5
教练可预约冰时	见第 9 页	每节 \$17



## 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:**

- 2月16日家庭日冰场闭馆
- 花滑考级日期待定
- 3月29日2026年冰上演出 —— 详情见[链接](#)
  - 首页和网站“活动”下的“冰上表演”页面也提供了冰上表演信息的链接。



日程安排可能会有所更改							
SKATE SASKATOON 25至26年度冬季第二学期冰上训练							
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)	初级组/中级组	高级组 B	高级组 A	冰时 72	冰时 92 全级别	冰时 109 全级别
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	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	中级组/高级组 A/B	冰时 111
9:45		9:15 - 10:00	9:15 - 10:00	9:15 - 10:00	9:15 - 10:00	滑行训练	教练预定冰时
10:00	清冰	清冰	清冰	清冰	清冰	清冰	清冰
10:15		冰时 22	冰时 40	冰时 58	冰时 76	CanSkate #5	冰时 112
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	冰球或花滑	全级别
10:45		10:15 - 11:00	10:15 - 11:00	10:15 - 11:00	10:15 - 11:00	10:00 - 10:45	10:00 - 10:45
11:00		冰时 23	冰时 41	冰时 59	冰时 77	CanSkate #6	青少年学滑冰/冰时 113
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	冰球或花滑	冰球或花滑
11:30		11:00 - 11:45	11:00 - 11:45	11:00 - 11:45	11:00 - 11:45	10:45 - 11:30	10:45 - 11:30
11:45		冰时 24	冰时 42	冰时 60	冰时 78	初级组 Prep	Adult Learn to Skate
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	Group Lessons	冰球或花滑
12:15		11:45 - 12:30	11:45 - 12:30	11:45 - 12:30	11:45 - 12:30	#3 11:30 - 12:15	11:30 - 12:15
12:30	冰时 6 全级别	冰时 25	冰时 43	冰时 61	冰时 79	清冰	清冰
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	冰时 97	CanSkate #7
1:00		12:30 - 1:15	12:30 - 1:15	12:30 - 1:15	12:30 - 1:15	高级组 A/B	冰球或花滑
1:15		清冰	清冰	清冰	清冰	12:30 - 1:15	12:30 - 1:15
1:30		冰时 26	冰时 44	冰时 62	冰时 80	冰时 98	CanSkate #8
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	中级组/高级组 A/B	冰球或花滑
2:00		1:30 - 2:15	1:30 - 2:15	1:30 - 2:15	1:30 - 2:15	1:15 - 2:00	1:15 - 2:00
2:15		冰时 27	冰时 45	冰时 63	冰时 81	冰时 99	冰时 114
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	全级别	全级别
2:45		2:15 - 3:00	2:15 - 3:00	2:15 - 3:00	2:15 - 3:00	2:00 - 2:45	2:00 - 2:45
3:00	冰时 10 中级组/高级组 A/B	冰时 28	冰时 46	冰时 64	冰时 82	清冰	清冰
3:15		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	冰时 100	冰时 115
3:30		3:00 - 3:45	3:00 - 3:45	3:00 - 3:45	3:00 - 3:45	新皇组/初级组/中级组	全级别
3:45		清冰	清冰	清冰	清冰	3:00 - 3:45	3:00 - 3:45
4:00		冰时 29	冰时 47	冰时 65	高级组 A/B	初级组/中级组	冰时 120
4:15		高级组 A/B	高级组 A/B	高级组 A/B	滑行训练	滑行训练	动力滑冰
4:30		4:00 - 4:45	4:00 - 4:45	4:00 - 4:45	4:00 - 4:45	冰时 102	Group
4:45		冰时 30	冰时 48	冰时 66	冰时 84	初级组/中级组	Power Skating #2
5:00		初级组/中级组	高级组 A/B	初级组/中级组	高级组 A/B	4:30 - 5:15	4:30 - 5:15
5:15		4:45 - 5:30	4:45 - 5:30	4:45 - 5:30	4:45 - 5:30	清冰	清冰
5:30	Canskate #1 冰球或花滑	新星组	清冰	新星组	冰时 85	冰时 103	Group
5:45		初级组/中级组 冰时 31	CanSkate #3	初级组/中级组 冰时 67	花滑自由训练	教练预定冰时	Power Skating #3
6:00		5:30 - 6:15	冰球或花滑	5:30 - 6:15	5:30 - 6:15	5:30 - 6:15	5:30 - 6:15
6:15		清冰	5:45 - 6:30	清冰	清冰	成人溜冰	列队滑冰
6:30		Canskate #2	初级组 Prep	CanSkate #4	列队滑冰	冰球或花滑	STAR 6/8
6:45		冰球或花滑	Group Lessons	冰球或花滑	STAR 3/4	6:15 - 7:15	6:15 - 7:15
7:00		6:30 - 7:15	#2 6:30 - 7:15	6:30 - 7:15	6:30 - 7:15	清冰	列队滑冰 滑行训练
7:15		冰时 13	冰时 51	冰时 69	列队滑冰 滑行训练	俱乐部预留时间 7:30 - 8:45	Lvl 2: 7:15 - 7:45
7:30		初级组/中级组	初级组/中级组	花滑自由训练	Lvl 1: 7:15 - 7:45		清冰
7:45		7:15 - 8:00	7:15 - 8:00	7:15 - 8:00	列队滑冰		列队滑冰
8:00		清冰	清冰	冰时 70	STAR 6/8		自由训练
8:15		冰时 34	冰时 52	初级组/中级组/高级组 A/B	7:45 - 8:45		8:00 - 9:30
8:30		8:00 - 8:45	全级别	8:00 - 8:45	清冰		
8:45		清冰	8:15 - 9:00	清冰	冰时 90		
9:00		列队滑冰	冰时 53	列队滑冰	全级别		
9:15		自由训练	动力滑冰	成人 II	9:00 - 9:45		
9:30		9:00 - 10:00	9:00 - 9:45	9:00 - 10:30			
9:45							
10:00							
10:15							
10:30							
10:45							
10:45							



日程安排可能会有所更改		SKATE SASKATOON 25至26年度冬季第二学期陆地训练 2026年1月5- 2026年3月29日			
时间 (下午)	周一	周二	周三	周四	周六
10:00					
10:15					
10:30					
10:45					
11:00					初级预备组陆地训练
11:15					10:45 - 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		高级组 A			
5:30		5:00 - 5:45			
5:45	跳跃和塑身		舞蹈和柔韧性		
6:00	高级组 B		高级组 A/B		
6:15	5:40 - 6:25		5:40 - 6:25		
6:30	跳跃	新星组陆地训练	舞蹈和柔韧性	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 - 7:05	杂技与柔韧课	
7:15				STAR 1 及以上	
7:30				6:30 - 7:15	
7:45					
8:00					

### 杂技与柔韧课 (Acro & Flexibility)

◦ 上课地点: Channel Performance (毗邻场地), 地址: 119 - 105 Street East