



[www.skatesaskatoon.com](http://www.skatesaskatoon.com)

# 冬季课程第一学期

2024年9月30日 - 2024年12月24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)



## Skate Saskatoon 课程信息

### **CANSKATE 小组课：学习滑冰项目 – 3 岁及以上**

- 进行 CanSkate 1-6 级别的训练 **\*\*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

### **成人滑冰学习小组课：**

- 课程安排在周日上午 11: 30，在课程表上以淡黄色标记
- 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。

### **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\*\***
- **推荐给希望提高滑冰水平的运动员**



## 花样滑冰训练项目 - 综合套餐

### **JUNIOR PREP 少年预备组小组课** (之前被称为高级 PRESTAR)

- 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。
- 必须获得教练推荐和协调员批准，才能从 CanSkate 进入少年预备组。
- **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 12 和 13 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。**
- **冰上训练课程亦可独立注册：**
  - **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**
- 可以在每周二和周四的“少年预备组-Star2 私教课”冰时（在课程表中以粉色标注）中使用 15 分钟课程冰票进行私教课，冰票具体说明见第 7 页。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。
- 学员须由教练推荐并许可才能从 CanSkate 升入少年准备组。
- **并可以享受购买冬季第一学期冰时 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** (之前被称为 Supernovas)

(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。我们所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](mailto: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 100)，冰上和陆地训练课程在手册 12 和 13 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](mailto:office@skatesaskatoon.com) 询问。
- 在10月15日前，运动员可以将默认冰时调整到任何一天的花滑自由训练或全级别冰时，逾期调整冰时将收取管理费。
- 俱乐部教练可以“弹性调整”一名学员的冰时到**本周**任何花滑自由训练或全级别冰时。
- **并可以享受购买冬季第一学期冰时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

- **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 101
      - 在 10 月 15 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。逾期调整冰时将收取管理费。此项课程调整仅对冬季第一学期课程有效。
  - 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 12, 13 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三）。
  - 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：

- **并可以享受购买冬季第一学期冰时 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**本周**任何其他花滑自由训练或者全级别冰时

## SENIOR 高级组



- **Pre-Novice 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
      - 在 10 月 15 日前, 运动员可以将默认训练冰时调整到同一天的任何普通冰时。逾期调整冰时将会收取管理费。此项课程调整仅对冬季第一学期课程有效。
  - 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 12, 13 页。(标注为高级组或者精英/高级组)
  - 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**
- **并可以享受购买冬季第一学期冰时 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。

## ELITE 精英组

- **Pre-Novice 至 Senior 级别的竞技组运动员或 2A 有 50% 以上成功率**
- 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
      - 在 10 月 15 日前, 运动员可以将默认训练冰时调整到同一天的任何普通冰时。逾期调整冰时将会收取管理费。此项课程调整仅对冬季第一学期课程有效。
  - 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 12, 13 页。(标注为精英组或者精英/高级组)
  - 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**
- **并可以享受购买冬季第一学期冰时 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: 第一和第二学期

列队滑冰项目为学员们提供了同时体验团队合作和花滑的机会

**注册费包括了冬季第一和第二学期的费用，明年一月份不用再次缴费，教练总共会提供 23 周的课程。**

### STAR 3/4 列队滑冰

- 冬季学期包含了 4 节每节 45 分钟的陆地训练课程
- 包括了有教练指导的列队滑一级滑行训练

### STAR 6 列队滑冰

- 冬季学期包含了 16 节每节 30 分钟的陆地训练课程
- 包括了有教练指导的列队滑一级滑行训练

### STAR 8 列队滑冰

- 冬季学期包含了 16 节每节 45 分钟的陆地训练课程
- 包括了有教练指导的列队滑二级滑行训练

### 开放级别列队滑冰

- 冬季学期包含了 16 节每节 45 分钟的陆地训练课程
- 包括了有教练指导的列队滑二级滑行训练

### 成人二级列队滑冰

- 不包括陆地训练和滑行训练

### **列队滑冰重要注册信息:**



- 冬季学期中除了成人二级列队滑以外其他所有的列队滑冰训练套餐都是两学期课程，没有其他额外收费。请于 2024 年 9 月 25 日晚 6 点前完成注册。
  - 截止日前已经完成注册的学员，请于 10 月 4 日前和俱乐部联系以确定选择的课程
    - 截至日前未能和俱乐部联系的学员将无法选择课程。

### 列队滑冰学员冰时折扣:

- 享受购买冬季第一学期冰时 50% 的优惠。
  - 重要注册信息见上
- 成人二级列队滑冰同样享受购买冬季第一学期冰时 50% 的优惠。

### 滑冰技巧小组课:

- 课程为 每周六早上 9 点 (STAR 4 级以上) ,可以在训练套餐以外另行注册。
- 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。

[柔韧性/体操/其他额外陆地训练课程信息见此处, 俱乐部主页 – 10 月 19 日正式开课](#)

### 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

### 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](mailto: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. 任何可供随时参加的选项都将在日历框的右上角显示一个带有箭头的图标。
4. 单击要购买的会话选项，并从弹出菜单中选择“DROP IN”。
5. 从下拉菜单中选择参与者和所需的“DROP IN”日期，只有通过此方式选择和购买的日期才可接受，**不能将DROP IN的购买品与不同日期交换。**
6. 单击“添加”将随时参加的购买品添加到购物车中。
7. 不允许“随时参加”的课时将不会显示带有箭头的图标。

### 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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。

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
CanSkate 小组课	<ul style="list-style-type: none"> <li>见第2页</li> </ul>	\$225
成人学溜冰小组课	<ul style="list-style-type: none"> <li>见第2页</li> </ul>	\$225
动力滑冰	<ul style="list-style-type: none"> <li>见第2页</li> </ul>	\$230
少年预备组	<ul style="list-style-type: none"> <li>见第2页</li> <li><b>此项为训练套餐价格</b></li> <li><b>如要单独注册冰上训练, 价格为\$230</b></li> </ul>	\$450
少年超越组	<ul style="list-style-type: none"> <li>见第3, 4页 – 10月29日开课</li> </ul>	\$430
中级组	<ul style="list-style-type: none"> <li>见第4页</li> </ul>	\$500
高级组	<ul style="list-style-type: none"> <li>见第4, 5页</li> </ul>	\$775
精英组	<ul style="list-style-type: none"> <li>见第5页</li> </ul>	\$895
STAR 3/4 列队滑冰	<ul style="list-style-type: none"> <li>见第6页 – 价格包括冬季第一和第二学期</li> </ul>	\$585
STAR 6 列队滑冰	<ul style="list-style-type: none"> <li>见第6页 – 价格包括冬季第一和第二学期</li> </ul>	\$890
STAR 8 列队滑冰	<ul style="list-style-type: none"> <li>见第6页 – 价格包括冬季第一和第二学期</li> </ul>	\$1,295
开放级别列队滑冰	<ul style="list-style-type: none"> <li>见第6页 – 价格包括冬季第一和第二学期</li> </ul>	\$1,295
成人二组列队滑冰	<ul style="list-style-type: none"> <li>见第6页 – 价格包括冬季第一和第二学期</li> </ul>	\$795
周六滑行课 <ul style="list-style-type: none"> <li>STAR 4+</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>见第 6 页</li> </ul>	\$155
成人滑冰	<ul style="list-style-type: none"> <li>见第 7 页</li> </ul>	\$160
可单独购买的冰时	<ul style="list-style-type: none"> <li>见第7页</li> </ul>	每场次\$12
“随时参加”的冰上单场训练	<ul style="list-style-type: none"> <li>见第7页</li> </ul>	每场次\$17
15分钟课程冰票	<ul style="list-style-type: none"> <li>见第7, 8页</li> </ul>	每张票\$5
教练预订冰时	<ul style="list-style-type: none"> <li>见第8页</li> </ul>	每场次\$17
储物柜租用	<ul style="list-style-type: none"> <li>可租用至2025年6月30日</li> </ul>	\$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。
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. 家长未经教练许可不得进入冰面区或休息室。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
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。

## **\*打有星号的是最新调整的规定**

### **重要日期:**

- 12月24日 周二下午4点闭馆 – 冬季第一学期结束
- 12月25日 周三 闭馆
- 12月26日 周四 闭馆
- 12月31日 周二 下午4点闭馆
- 2025年1月1日 周三 闭馆
- 俱乐部冬季第一学期和第二学期之间的详细开放时间会稍后公布
- 冬季第二学期注册相关信息将于11月份在俱乐部网站公布



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 2024年9月30- 2024年12月24日						
时间	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日	
7:00		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	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	全级别	
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	STAR 4+	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	花滑自由训练	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 #5	冰时 112	
10:15		冰时 22	冰时 40	冰时 58	冰时 76	冰球或花滑	花滑自由训练	
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 #6	冰时 113	
11:00		冰时 23	冰时 41	冰时 59	冰时 77	冰球或花滑	花滑自由训练	
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	清冰	11:00 - 11:45	11:00 - 11:45	11:00 - 11:45	11:00 - 11:45	少年预备组	成人学滑冰 #1	
11:45	冰时 6	冰时 24	冰时 42	冰时 60	冰时 78	小组课 #1	冰球或花滑	
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	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	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 #7	
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	花滑自由训练	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	CanSkate #8	
1:30	冰时 8	冰时 26	冰时 44	冰时 62	冰时 80	花滑自由训练	冰球或花滑	
1:45	花滑自由训练	教练预定冰时	教练预定冰时	花滑自由训练	花滑自由训练	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	花滑自由训练	全级别	
2:30	STAR 3 - Gold	STAR 3 - Gold	STAR 3 - Gold	STAR 3 - Gold	STAR 3 - Gold	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	STAR 3 - Gold	STAR 3 - Gold	STAR 3 - Gold	STAR 3 - Gold	STAR 3 - Gold	少年超越组花滑自由训练	全级别	
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	冰时 101	冰时 119	
4:00	冰时 11	冰时 29	冰时 47	冰时 65	英/高级组滑行训练 - 4-4	中级组	全级别	
4:15	精英组/高级组自由训练	精英组/高级组自由训练	精英组/高级组自由训练	精英组/高级组自由训练	冰时 83	3:45 - 4:30	3:45 - 4:30	
4:30	4:00 - 4:45	4:00 - 4:45	4:00 - 4:45	4:00 - 4:45	精英组/高级组自由训练	中级组	动力滑冰	
4:45	英组 滑行训练 - 4:45-5:00	冰时 30	精英组 滑行训练 - 4:45-5:00	冰时 66	4:15 - 5:00	滑行训练	小组课 #2	
5:00	高级组 滑行训练 - 5:00-5:15	高级组/精英组 自由训练	高级组 滑行训练 - 5:00-5:15	高级组/精英组 自由训练	冰时 84	4:30 - 5:15	4:30 - 5:15	
5:15	冰时 12	4:45 - 5:30	冰时 48	4:45 - 5:30	花滑自由训练	清冰	清冰	
5:30	高级组/精英组 自由训练	少年超越小组课	高级组/精英组 自由训练	少年超越小组课	5:00 - 5:45	动力滑冰	列队滑冰	
5:45	5:15 - 6:00	少年预备组-STAR 2 私教	5:15 - 6:00	少年预备组-STAR 2 私教	清冰	小组课 #1	STAR 6	
6:00	清冰	5:30 - 6:15	清冰	5:30 - 6:15	冰时 85	5:30 - 6:15	5:30 - 6:15	
6:15	CanSkate #1	清冰	冰时 50	清冰	花滑自由训练	成人滑冰	列队滑冰	
6:30	冰球或花滑	CanSkate #2	中级组	CanSkate #4	6:00 - 6:45	项目时间	STAR 8	
6:45	6:15 - 7:00	冰球或花滑	6:15 - 7:00	冰球或花滑	清冰	6:15 - 7:00	6:15 - 7:00	
7:00	少年预备组	6:30 - 7:15	少年预备组	6:30 - 7:15	列队滑冰	清冰	列队滑冰 滑行训练	
7:15	Group Lessons	CanSkate #3	Group Lessons	冰时 69	STAR 3/4	俱乐部预留 项目时间 7:15 - 8:30	Lvl 2: 7:00 - 7:30	
7:30	#1 7:00 - 7:45	冰球或花滑	#2 7:00 - 7:45	花滑自由训练	7:00 - 7:45		清冰	清冰
7:45	冰时 15	7:15 - 8:00	清冰	7:15 - 8:00	列队滑冰 滑行训练	列队滑冰 自由训练 7:45 - 9:15	列队滑冰 自由训练 7:45 - 9:15	
8:00	花滑自由训练	冰时 34	冰时 51	冰时 70	Lvl 1: 7:45 - 8:15			
8:15	7:45 - 8:30	花滑自由训练	花滑自由训练	花滑自由训练	列队滑冰			
8:30	清冰	8:00 - 8:45	8:00 - 8:45	8:00 - 8:45	STAR 6			
8:45	冰时 16	清冰	冰时 52	清冰	8:15 - 9:00			
9:00	全级别	列队滑冰	全级别	列队滑冰	清冰			
9:15	8:45 - 9:30	STAR 8	8:45 - 9:30	列队滑冰	列队滑冰			
9:30	冰时 17	9:00 - 9:45	冰时 53	成人2组	STAR 8			
9:45	全级别	列队滑冰	全级别	9:00 - 10:30	9:15 - 10:15			
10:00	9:30 - 10:15	自由训练	9:30 - 10:15					
10:15		9:45 - 10:45			冰时 91			
10:30					全级别			
10:45					10:15 - 11:00			
	PreSTAR高级组改名为少年预备组							
	Supernovas改名为少年超越组							



日程安排可能会有所更改		SKATE SASKATOON 24至25年度冬季第一学期陆地训练 2024年月30- 2024年12月24日			
时间	周一	周二	周三	周四	周五
4:30					
4:45					
5:00					
5:15					陆地训练 高级组 5:15 - 6:00
5:30		陆地训练 精英组 5:30 - 6:15 PM			
5:45					
6:00					
6:15	少年预备组陆地训练 6:15 - 6:45 PM		陆地训练 精英/高级组 6:15 - 7:00	少年超越组陆地训练 6:30 - 7:00 PM	
6:30		少年超越组陆地训练 6:30 - 7:00 PM			
6:45					
7:00					
7:15			陆地训练 中级组 7:15-8 PM		
7:30					
7:45					
8:00					
	PreSTAR高级组改名为少年预备组				
	Supernovas改名为少年超越组				