

2022 / 2023年度香港壁球總會地區精英隊 - 第三階段的訓練時間表
Hong Kong Squash Regional Squad Training 2022 / 2023 – Phase 3 Training Schedule

Training Venue 上堂地點	Date 日期							Time 時間	Coach In-charge 負責教練
九龍塘歌和老街壁球及乒乓球中心 (1) Cornwall Street Squash and Table Tennis Centre (1) (CSPSC 1)	2022年10月 Oct 2022	(二 Tue)	4	11	18	25		4:30pm - 6:30pm 星期二 & 四 Tue & Thur	鄺于淳 Anson Kwong
		(四 Thur)	6	13	20	27			
		(六 Sat)	1	15	22				
	2022年11月 Nov 2022	(二 Tue)	1	8	15	22	29		
		(四 Thur)	3	10	17	24			
		(六 Sat)	19	26					
	2022年12月 Dec 2022	(二 Tue)	6	13	20	27			
		(四 Thur)	1	8	15	29			
		(六 Sat)	3	10	17	31			
九龍塘歌和老街壁球及乒乓球中心 (2) Cornwall Street Squash and Table Tennis Centre (2) (CSPSC 2)	2022年10月 Oct 2022	(三 Wed)	5	12	19	26		5:00pm - 7:00pm 星期三 & 五 Wed & Fri	黃競傲 Wong King Ngo
		(五 Fri)	7	14	21	28			
		(日 Sun)	2	16	23				
	2022年11月 Nov 2022	(三 Wed)	2	9	16	23	30		
		(五 Fri)	4	11	18	25			
		(日 Sun)	20	27					
	2022年12月 Dec 2022	(三 Wed)	7	14	21	28			
		(五 Fri)	2	9	16	30			
		(日 Sun)	4	11	18				
香港壁球中心 Hong Kong Squash Centre (HKSC)	2022年10月 Oct 2022	(二 Tue)	4	11	18	25		4:30pm - 6:30pm 星期二 & 四 Tue & Thur	楊皓偉 Yeung Ho Wai
		(四 Thur)	6	13	20	27			
		(六 Sat)	1	8	15				
	2022年11月 Nov 2022	(二 Tue)	1	8	15				
		(四 Thur)	3	10	17				
		(六 Sat)	19						
	2022年12月 Dec 2022	(二 Tue)	13	20					
		(四 Thur)	8	15	29				
		(六 Sat)	10	17	31				
渣華道體育館 Java Road Sports Centre (JRSC)	2022年10月 Oct 2022	(二 Tue)	4	11	18	25		4:30pm - 6:30pm 星期二 & 四 Tue & Thur	周達志 Chow Tat Chi
		(四 Thur)	6	13	20	27			
		(六 Sat)	1	8	15	22			
	2022年11月 Nov 2022	(二 Tue)	1	8	15	22	29		
		(四 Thur)	3	10	17	24			
		(六 Sat)	19	26					
	2022年12月 Dec 2022	(二 Tue)	6	13	20				
		(四 Thur)	1	8	15	29			
		(六 Sat)	3	10	17	31			
官涌體育館 Kwun Chung Sports Centre (KCSC)	2022年10月 Oct 2022	(二 Tue)	4	11	18	25		4:30pm - 6:30pm 星期二 & 四 Tue & Thur	馮詠明 Fung Wing Ming
		(四 Thur)	6	13	20	27			
		(日 Sun)	2	9	16	23			
	2022年11月 Nov 2022	(二 Tue)	1	8	15	22	29		
		(四 Thur)	3	10	17	24			
		(日 Sun)	20	27					
	2022年12月 Dec 2022	(二 Tue)	6	13	20				
		(四 Thur)	1	8	15	29			
		(日 Sun)	4	11	18				
北河街體育館 Pei Ho Street Sports Centre (PHSSC)	2022年10月 Oct 2022	(一 Mon)	3	10	17	24	31	5:00pm - 7:00pm 星期一 & 四 Mon & Thur	葉浩倫 Danny Yip
		(四 Thur)	6	13	20	27			
		(六 Sat)	1	8	15	22			
	2022年11月 Nov 2022	(一 Mon)	7	14	21	28			
		(四 Thur)	3	10	17	24			
		(六 Sat)	19	26					
	2022年12月 Dec 2022	(一 Mon)	5	12	19				
		(四 Thur)	1	8	15	29			
		(六 Sat)	3	10	17	31			
大埔運動場壁球中心 Tai Po Sports Ground Squash Centre (TPSG)	2022年10月 Oct 2022	(二 Tue)	4	11	18	25		5:00pm - 7:00pm 星期二 & 四 Tue & Thur	黎嘉傑 Lai Ka Kit
		(四 Thur)	6	13	20	27			
		(六 Sat)	1	8	15	22			
	2022年11月 Nov 2022	(二 Tue)	1	8	15	22	29		
		(四 Thur)	3	10	17	24			
		(六 Sat)	19	26					
	2022年12月 Dec 2022	(二 Tue)	6	13	20				
		(四 Thur)	1	8	15	22	29		
		(六 Sat)	3	10	17	31			
元朗賽馬會壁球場 Yuen Long Jockey Club Public Squash Court (YLJCSC)	2022年10月 Oct 2022	(一 Mon)	3	10	17	24	31	5:00pm - 7:00pm 星期一 & 三 Mon & Wed	劉少南 Lau Siu Nam
		(三 Wed)	5	12	19	26			
		(六 Sat)	1	8	15	22			
	2022年11月 Nov 2022	(一 Mon)	7	14	21	28			
		(三 Wed)	2	9	16	23	30		
		(六 Sat)	19	26					
	2022年12月 Dec 2022	(一 Mon)	5	12	19				
		(三 Wed)	7	14	21	28			
		(六 Sat)	3	10	17	31			