

## 2022 / 2023年度香港壁球總會地區精英隊 - 第四階段的訓練時間表

## Hong Kong Squash Regional Squad Training 2022 / 2023 – Phase 4 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)	2023年1月 Jan 2023	(二 Tue)	3	10	17	31		4:30pm - 6:30pm 星期二 & 四 Tue & Thur	鄺于淳 Anson Kwong
		(四 Thur)	5	12	19	26			
		(六 Sat)	7	14					
	2023年2月 Feb 2023	(二 Tue)	7	14	21	28			
		(四 Thur)	2	9	16	23			
		(六 Sat)	11	18	25				
	2023年3月 Mar 2023	(二 Tue)	7	14	21	28			
		(四 Thur)	2	9	16	23	30		
		(六 Sat)	18	25					
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)	2023年1月 Jan 2023	(三 Wed)	4	11	18			5:00pm - 7:00pm 星期三 & 五 Wed & Fri	黃競傲 Wong King Ngo
		(五 Fri)	6	13	20	27			
		(日 Sun)	1	8	15				
	2023年2月 Feb 2023	(三 Wed)	1	8	15	22			
		(五 Fri)	3	10	17	24			
		(日 Sun)	12	19	26				
	2023年3月 Mar 2023	(三 Wed)	1	8	15	22	29		
		(五 Fri)	3	10	17	24	31		
		(日 Sun)	12						
香港壁球中心 Hong Kong Squash Centre (HKSC)	2023年1月 Jan 2023	(二 Tue)	3	10	17	31		4:30pm - 6:30pm 星期二 & 四 Tue & Thur	楊皓偉 Yeung Ho Wai
		(四 Thur)	5	12	19	26			
		(六 Sat)	14	28					
	2023年2月 Feb 2023	(二 Tue)	7	14	21	28			
		(四 Thur)	2	9	16	23			
		(六 Sat)	4	18	25				
	2023年3月 Mar 2023	(二 Tue)	7	14	21	28			
		(四 Thur)	2	9	16	23	30		
		(六 Sat)	4	11	18	25			
渣華道體育館 Java Road Sports Centre (JRSC)	2023年1月 Jan 2023	(二 Tue)	3	10	17	31		4:30pm - 6:30pm 星期二 & 四 Tue & Thur	周達志 Chow Tat Chi
		(四 Thur)	5	12	19	26			
		(六 Sat)	7	14	21	28			
	2023年2月 Feb 2023	(二 Tue)	7	14	21	28			
		(四 Thur)	2	9	16	23			
		(六 Sat)	4	11	18	25			
	2023年3月 Mar 2023	(二 Tue)	7	14	21	28			
		(四 Thur)	2	9	16	23	30		
		(六 Sat)	4	11	18	25			
官涌體育館 Kwun Chung Sports Centre (KCSC)  *訓練地點: 蒲崗村道體育館 & 佛光街體育館  *Training Venue: PKVSC & FKSSC	2023年1月 Jan 2023	(二 Tue)	取消 Cancelled					4:30pm - 6:30pm 星期二 & 四 Tue & Thur	馮詠明 Fung Wing Ming
		(四 Thur)							
		(日 Sun)							
	2023年2月 Feb 2023	(二 Tue)	7	14	21	28			
		(四 Thur)	2	9	16	23			
		(日 Sun)	5	12	19	26			
	2023年3月 Mar 2023	(二 Tue)	7	14	21	28			
		(四 Thur)	2	9	16	23	30		
		(日 Sun)	5	12					
北河街體育館 Pei Ho Street Sports Centre (PHSSC)	2023年1月 Jan 2023	(一 Mon)	2	9	16	30		5:00pm - 7:00pm 星期一 & 四 Mon & Thur	葉浩倫 Danny Yip
		(四 Thur)	5	12	19	26			
		(六 Sat)	7	14	28				
	2023年2月 Feb 2023	(一 Mon)	6	13	20	27			
		(四 Thur)	2	9	16	23			
		(六 Sat)	4	11	18	25			
	2023年3月 Mar 2023	(一 Mon)	6	13	20	27			
		(四 Thur)	2	9	16	23	30		
		(六 Sat)	4	11	18	25			
大埔運動場壁球中心 Tai Po Sports Ground Squash Centre (TPSG)	2023年1月 Jan 2023	(二 Tue)	3	10	17	31		5:00pm - 7:00pm 星期二 & 四 Tue & Thur	黎嘉傑 Lai Ka Kit
		(四 Thur)	5	12	19	26			
		(六 Sat)	7	14	28				
	2023年2月 Feb 2023	(二 Tue)	7	14	21	28			
		(四 Thur)	2	9	16	23			
		(六 Sat)	4	11	18	25			
	2023年3月 Mar 2023	(二 Tue)	7	14	21	28			
		(四 Thur)	2	9	16	23	30		
		(六 Sat)	4	11	18	25			
元朗賽馬會壁球場 Yuen Long Jockey Club Public Squash Court (YLJCSC)	2023年1月 Jan 2023	(一 Mon)	2	9	16	30		5:00pm - 7:00pm 星期一 & 三 Mon & Wed	劉少南 Lau Siu Nam
		(三 Wed)	4	11	18				
		(六 Sat)	7	14	28				
	2023年2月 Feb 2023	(一 Mon)	6	13	20	27			
		(三 Wed)	1	8	15	22			
		(六 Sat)	4	11	18	25			
	2023年3月 Mar 2023	(一 Mon)	6	13	20	27			
		(三 Wed)	1	8	15	22	29		
		(六 Sat)	4	11	18	25			