

## 2023 / 2024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 2023 / 2024 – 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)	2024年1月 January 2023	(二 Tue)	2	9	16	23	30	4:30pm - 6:30pm 星期二 & 四 Tue & Thur	鄺于淳 Anson Kwong
		(四 Thur)	4	11	18	25			
		(六 Sat)	6	27					
	2024年2月 February 2023	(二 Tue)	6	20	27				
		(四 Thur)	1	8	15	22	29		
		(六 Sat)	3	17	24				
	2024年3月 March 2023	(二 Tue)	5	12	19	26			
		(四 Thur)	7	14	21	28			
		(六 Sat)	2	9	16	23	30		
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)	2024年1月 January 2023	(三 Wed)	3	10	17	24	31	5:00pm - 7:00pm 星期三 & 五 Wed & Fri	黃競傲 Wong King Ngo
		(五 Fri)	5	12	19	26			
		(日 Sun)	7	28					
	2024年2月 February 2023	(三 Wed)	7	14	21	28			
		(五 Fri)	2	9	16	23			
		(日 Sun)	4	18	25				
	2024年3月 March 2023	(三 Wed)	6	13	20	27			
		(五 Fri)	1	8	15	22	29		
		(日 Sun)	3	10	31				
香港壁球中心 Hong Kong Squash Centre (HKSC)	2024年1月 January 2023	(二 Tue)	2	9	16	23	30	4:30pm - 6:30pm 星期二 & 四 Tue & Thur	楊皓偉 Yeung Ho Wai
		(四 Thur)	4	11	18	25			
		(六 Sat)	6	13	20	27			
	2024年2月 February 2023	(二 Tue)	6	20	27				
		(四 Thur)	1	8	15	22	29		
		(六 Sat)	3	17					
	2024年3月 March 2023	(二 Tue)	5	12	19	26			
		(四 Thur)	7	14	21	28			
		(六 Sat)	2	9	16	23	30		
渣華道體育館 Java Road Sports Centre (JRSC)	2024年1月 January 2023	(二 Tue)	2	9	16	23	30	4:30pm - 6:30pm 星期二 & 四 Tue & Thur	周達志 Chow Tat Chi
		(四 Thur)	4	11	18	25			
		(六 Sat)	6	13	20	27			
	2024年2月 February 2023	(二 Tue)	6	13	20	27			
		(四 Thur)	1	8	15	22	29		
		(六 Sat)	3	17	24				
	2024年3月 March 2023	(二 Tue)	5	12	19	26			
		(四 Thur)	7	14	21	28			
		(六 Sat)	2	9	16	23	30		
官涌體育館 Kwun Chung Sports Centre (KCSC)	2024年1月 January 2023	(二 Tue)	2	9	16	23	30	4:30pm - 6:30pm 星期二 & 四 Tue & Thur	馮詠明 Fung Wing Ming
		(四 Thur)	4	11	18	25			
		(日 Sun)	7	14	21	28			
	2024年2月 February 2023	(二 Tue)	6	20	27				
		(四 Thur)	1	8	15	22	29		
		(日 Sun)	4	18	25				
	2024年3月 March 2023	(二 Tue)	5	12	19	26			
		(四 Thur)	7	14	21	28			
		(日 Sun)	3	10	31				
北河街體育館 Pei Ho Street Sports Centre (PHSSC)	2024年1月 January 2023	(一 Mon)	1	8	15	22	29	5:00pm - 7:00pm 星期一 & 四 Mon & Thur	葉浩倫 Danny Yip
		(四 Thur)	4	11	18	25			
		(六 Sat)	6	13	20	27			
	2024年2月 February 2023	(一 Mon)	5	19	26				
		(四 Thur)	1	8	15	22	29		
		(六 Sat)	3	17	24				
	2024年3月 March 2023	(一 Mon)	4	11	18	25			
		(四 Thur)	7	14	21	28			
		(六 Sat)	2	9	16	23	30		
大埔運動場壁球中心 Tai Po Sports Ground Squash Centre (TPSG)	2024年1月 January 2023	(二 Tue)	2	9	16	23	30	5:00pm - 7:00pm 星期二 & 四 Tue & Thur	黎嘉傑 Lai Ka Kit
		(四 Thur)	4	11	18	25			
		(六 Sat)	6	13	20	27			
	2024年2月 February 2023	(二 Tue)	6	13	20	27			
		(四 Thur)	8	15	22	29			
		(六 Sat)	3	17	24				
	2024年3月 March 2023	(二 Tue)	5	12	19	26			
		(四 Thur)	7	14	21	28			
		(六 Sat)	2	9	16	23	30		
元朗賽馬會壁球場 Yuen Long Jockey Club Public Squash Court (YLJCS)	2024年1月 January 2023	(一 Mon)	1	8	15	22	29	5:00pm - 7:00pm 星期一 & 三 Mon & Wed	劉少南 Lau Siu Nam
		(三 Wed)	3	10	17	24	31		
		(六 Sat)	6	13	20	27			
	2024年2月 February 2023	(一 Mon)	5	19	26				
		(三 Wed)	7	14	21	28			
		(六 Sat)	3	17	24				
	2024年3月 March 2023	(一 Mon)	4	11	18	25			
		(三 Wed)	6	13	20	27			
		(六 Sat)	2	9	16	23	30		