

2023 / 2024 年度青苗壁球培訓計劃 - 第三階段的訓練時間表

Young Athletes Squash Training Scheme 2023 / 2024 – Phase 3 Training Schedule

Class No. 班別	Training Venue 上堂地點	Date 日期							Time 時間	In-charge Coach 負責教練
H01	香港壁球中心 Hong Kong Squash Centre	2024年1月 Jan 2024	(一 Mon)	8	15	22	29	4:30pm - 6:30pm 星期一 & 五 Mon & Fri	楊皓偉 Yeung Ho Wai	
			(五 Fri)	5	12	19	26			
		2024年2月 Feb 2024	(一 Mon)	5	19	26				
			(五 Fri)	2	16	23				
		2024年3月 Mar 2024	(一 Mon)	4	11	18				
			(五 Fri)	1	8	15				
H02	香港壁球中心 Hong Kong Squash Centre	2024年1月 Jan 2024	(三 Wed)	3	10	17	24	4:30pm - 6:30pm 星期三 & 五 Wed & Fri	羅浩賢 Lo Ho Yin	
			(五 Fri)	5	12	19	26			
		2024年2月 Feb 2024	(三 Wed)	7	14	21	28			
			(五 Fri)	2	16	23				
		2024年3月 Mar 2024	(三 Wed)	6	13					
			(五 Fri)	1	8					
H03	Harbour Road Sport Centre 港灣道體育館	2024年1月 Jan 2024	(日 Sun)	7	14	21	28	2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun	李德新 Raymond Li	
			(五 Fri)	5	12	19	26			
		2024年2月 Feb 2024	(日 Sun)	4	18	25				
			(五 Fri)	2	16	23				
		2024年3月 Mar 2024	(日 Sun)	3	10					
			(五 Fri)	1	8	15	22			
H04	渣華道體育館 Java Road Sports Centre	2024年1月 Jan 2024	(日 Sun)	7	14	21	28	11:00am - 1:00pm 星期日 Sun	周達志 Chow Tat Chi	
			(三 Wed)	3	10	17	24			31
		2024年2月 Feb 2024	(日 Sun)	4	18	25				
			(三 Wed)	7	14	21	28			
		2024年3月 Mar 2024	(日 Sun)	3	10					
			(三 Wed)	6	13					
H05	香港仔網球及壁球中心 Aberdeen Tennis & Squash Centre	2024年1月 Jan 2024	(日 Sun)	14	21	28		2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun	林天意 Lam Tin Yi	
			(五 Fri)	19	26					
		2024年2月 Feb 2024	(日 Sun)	4	18	25				
			(五 Fri)	2	16	23				
		2024年3月 Mar 2024	(日 Sun)	3	10	31				
			(五 Fri)	1	8	15	22	29		
		2024年4月 Apr 2024	(日 Sun)	5				5:00pm - 7:00pm 星期五 Fri		

2023 / 2024 年度青苗壁球培訓計劃 - 第三階段的訓練時間表

Young Athletes Squash Training Scheme 2023 / 2024 – Phase 3 Training Schedule

Class No. 班別	Training Venue 上堂地點	Date 日期						Time 時間	In-charge Coach 負責教練	
K01	九龍塘歌和老街壁球及乒乓球中心 Cornwall Street Squash and Table Tennis Centre	2024年1月 Jan 2024	(日 Sun)	7	28			10:00am - 12:00nn 星期日 Sun	鄺于淳 Anson Kwong	
			(五 Fri)	5	12	19	26			
		2024年2月 Feb 2024	(日 Sun)	4	18	25		4:30pm - 6:30pm 星期五 Fri		
			(五 Fri)	2	16	23				
花園街體育館 Fa Yuen Street Sports Centre	2024年3月 Mar 2024	(日 Sun)	3	10	31					
		(五 Fri)	1	8	15	22	29			
K02	九龍塘歌和老街壁球及乒乓球中心 Cornwall Street Squash and Table Tennis Centre	2024年1月 Jan 2024	(日 Sun)	7	28			10:00am - 12:00nn 星期日 Sun	黃競傲 Wong King Ngo	
			(五 Fri)	4	11	18	25			
		2024年2月 Feb 2024	(日 Sun)	4	18	25		5:00pm - 7:00pm 星期四 Thur		
			(五 Fri)	1	8	15	22			29
2024年3月 Mar 2024	(日 Sun)	31								
	(五 Fri)	7	14	21	28					
K03	花園街體育館 Fa Yuen Street Sports Centre	2024年1月 Jan 2024	(日 Sun)	7	14	21	28	10:00am - 12:00nn 星期日 Sun	袁志豪 Lawson Yuen	
			(四 Thur)	4	11	18	25			
		2024年2月 Feb 2024	(日 Sun)	4	18	25		4:30pm - 6:30pm 星期四 Thur		
			(四 Thur)	1	8	15	22			29
2024年3月 Mar 2024	(四 Thur)	7	14	21	28					
K04	官涌體育館 Kwun Chung Sports Centre	2024年1月 Jan 2024	(日 Sun)	7	14	21	28	1:00pm - 3:00pm 星期日 Sun	梁志佳 Leung Chi Kai	
			(三 Wed)	3	10	17	24			31
		2024年2月 Feb 2024	(日 Sun)	4	18	25		4:30pm - 6:30pm 星期三 Wed		
			(三 Wed)	7	14	21	28			
2024年3月 Mar 2024	(日 Sun)	3	10							
	(三 Wed)	6	13							
K05	北河街體育館 Pei Ho Street Sports Centre	2024年1月 Jan 2024	(日 Sun)	7	14	21	28	4:30pm - 6:30pm 星期日 Sun	葉浩倫 Danny Yip	
			(五 Fri)	5	12	19	26			
		2024年2月 Feb 2024	(日 Sun)	4	18	25		5:00pm - 7:00pm 星期五 Fri		
			(五 Fri)	2	16	23				
2024年3月 Mar 2024	(日 Sun)	3	10							
	(五 Fri)	1	8	15	22					
K06	花園街體育館 Fa Yuen Street Sports Centre	2024年1月 Jan 2024	(三 Wed)	3	10	17	24	31	4:00pm - 6:00pm 星期六 Sat	馮詠明 Fung Wing Ming
			(六 Sat)	3	17	24				
	2024年2月 Feb 2024	(三 Wed)	7	14	21	28		5:00pm - 7:00pm 星期三 Wed		
		(六 Sat)	2	9	16	23				
Po Kong Village Sports Centre 蒲崗村道體育館	2024年3月 Mar 2024	(三 Wed)	6	13	20	27				
K07	佛光街體育館 Fat Kwong Street Sports Centre	2024年1月 Jan 2024	(日 Sun)	7	14	21	28	12:00nn - 2:00pm 星期日 Sun	劉媛章 Lau Wun Cheung	
			(五 Fri)	5	12	19	26			
		2024年2月 Feb 2024	(日 Sun)	4	18	25		5:00pm - 7:00pm 星期五 Fri		
			(五 Fri)	2	16	23				
2024年3月 Mar 2024	(日 Sun)	3	10							
	(五 Fri)	1	8	15	22					

2023 / 2024 年度青苗壁球培訓計劃 - 第三階段的訓練時間表

Young Athletes Squash Training Scheme 2023 / 2024 – Phase 3 Training Schedule

Class No. 班別	Training Venue 上堂地點	Date 日期							Time 時間	In-charge Coach 負責教練
N01	蕙荃體育館 Wai Tsuen Sports Centre	2024年1月 Jan 2024	(六 Sat)	6	13	20	27	11:30am - 1:30pm 星期六 Sat	商瑋晴 Seung Wai Ching	
			(二 Tue)	2	9	16	23			30
		2024年2月 Feb 2024	(六 Sat)	3	17	24		5:30pm - 7:30pm 星期二 Tue		
			(二 Tue)	6	20	27				
		2024年3月 Mar 2024	(六 Sat)	2	9	16				
			(二 Tue)	5	12					
N02	Tseung Kwan O Sports Centre 將軍澳體育館	2024年1月 Jan 2024	(六 Sat)	6	13	20	27	11:00am - 1:00pm 星期六 Sat	何偉傑 Ho Wai Kit	
			(四 Thur)	4	11	18	25			
		2024年2月 Feb 2024	(六 Sat)	3	17	24		5:00pm - 7:00pm 星期四 Thur		
			(四 Thur)	1	8	15	22			29
		2024年3月 Mar 2024	(六 Sat)	2	9					
			(四 Thur)	7	14					
N03	源禾路體育館 Yuen Wo Road Sports Centre	2024年1月 Jan 2024	(日 Sun)	7	14	21	28	10:00am - 12:00nn 星期日 Sun	葉浩倫 Danny Yip	
			(三 Wed)	3	10	17	24			31
		2024年2月 Feb 2024	(日 Sun)	4	18	25		4:30pm - 6:30pm 星期三 Wed		
			(三 Wed)	7	14	21	28			
		2024年3月 Mar 2024	(日 Sun)	10						
			(三 Wed)	6	13	20				
N04	沙田賽馬會公眾壁球場 Shatin Jockey Club Public Squash Courts	2024年1月 Jan 2024	(日 Sun)	14	21	28		10:00am - 12:00nn 星期日 Sun	萬子杰 Man Tsz Kit	
			(五 Fri)	12	19	26				
		2024年2月 Feb 2024	(日 Sun)	4	18	25		5:00pm - 7:00pm 星期五 Fri		
			(五 Fri)	2	16	23				
		2024年3月 Mar 2024	(日 Sun)	10	31					
			(五 Fri)	1	8	15	22	29		
2024年4月 Apr 2024	(五 Fri)	5								
N05	大埔運動場壁球室 Tai Po Sportsground Squash Courts	2024年1月 Jan 2024	(日 Sun)	7	14	21	28	2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun	黎嘉傑 Lai Ka Kit	
			(五 Fri)	12	19	26				
		2024年2月 Feb 2024	(日 Sun)	4	18	25		4:30pm - 6:30pm 星期五 Fri		
			(五 Fri)	2	16	23				
		2024年3月 Mar 2024	(日 Sun)	3	10					
			(五 Fri)	1	8	15	22	29		
N06	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館 Tuen Mun Butterfly Beach Sports Centre	2024年1月 Jan 2024	(日 Sun)	7	14	21	28	10:00am - 12:00nn 星期日 Sun	李耀祥 Victor Lee	
			(三 Wed)	3	10	17	24			31
		2024年2月 Feb 2024	(日 Sun)	4	18	25		4:30pm - 6:30pm 星期三 Wed		
			(三 Wed)	7	14	21	28			
		2024年3月 Mar 2024	(日 Sun)	3	10					
			(三 Wed)	6	13					
N07	青衣體育館 Tsing Yi Sports Centre	2024年1月 Jan 2024	(日 Sun)	7	14	21	28	9:00am - 11:00am 星期日 Sun	楊翠芬 Michelle Yeung	
			(五 Fri)	5	12	19	26			
		2024年2月 Feb 2024	(日 Sun)	4	18	25		4:30pm - 6:30pm 星期五 Fri		
			(五 Fri)	2	16	23				
		2024年3月 Mar 2024	(日 Sun)	3	10					
			(五 Fri)	1	8	15	22			
N08	Tin Shui Wai Sports Centre 天水圍體育館	2024年1月 Jan 2024	(日 Sun)	14	21	28		9:00am - 11:00am 星期日 Sun	劉少南 Lau Siu Nam	
			(五 Fri)	12	19	26				
		2024年2月 Feb 2024	(日 Sun)	4	18	25		5:00pm - 7:00pm 星期五 Fri		
			(五 Fri)	2	16	23				
		2024年3月 Mar 2024	(日 Sun)	3	10	31				
			(五 Fri)	1	8	15	22	29		
N09	Tin Shui Wai Sports Centre 天水圍體育館	2024年1月 Jan 2024	(日 Sun)	7	14	21	28	2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun	文健昌 Man Kin Cheong	
			(二 Tue)	2	9	16	23			30
		2024年2月 Feb 2024	(日 Sun)	4	18	25		5:00pm - 7:00pm 星期二 Tue		
			(二 Tue)	6	20	27				
		2024年3月 Mar 2024	(日 Sun)	3	10					
			(二 Tue)	5	12	19				