

2025 / 2026 年度青苗壁球培訓計劃 - 第二階段的訓練時間表

Young Athletes Squash Training Scheme 2025 / 2026 – Phase 2 Training Schedule

				補堂make-up class							
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	2025年7月 Jul 2025	(一 Mon)	7	14	21	28		4:30pm - 6:30pm 星期一 & 五 Mon & Fri	楊皓偉 Yeung Ho Wai	
			(五 Fri)	4	11	18	25				
		2025年8月 Aug 2025	(一 Mon)	11	18	25					
			(五 Fri)	1	15	22	29				
		2025年9月 Sep 2025	(一 Mon)	1	8	15					
			(五 Fri)	5	12						
			2025年7月 Jul 2025	(三 Wed)	9	16	23	30			
		2025年8月 Aug 2025		(三 Wed)	13	20	27				
			2025年9月 Sep 2025	(三 Wed)	3	10	17				
		(五 Fri)		5	12						
	港灣道體育館 Harbour Road Sport Centre	2025年7月 Jul 2025	(日 Sun)	6	13	20	27		2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun	李德新 Raymond Li	
			(五 Fri)	4	11	18	25				
		2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	17	24	31					
			(五 Fri)	15	22	29					
		2025年9月 Sep 2025	(日 Sun)	7	14	21					
		2025年10月 Oct 2025	(五 Fri)	5	12	19			4:30pm - 6:30pm 星期五 Fri		
		2025年7月 Jul 2025	(日 Sun)	6	13	20	27		11:00am - 1:00pm 星期日 Sun		周達志 Chow Tat Chi
			(三 Wed)	2	9	16	23	30			
		2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	17	24	31					
(三 Wed)	13		20	27							
	渣華道體育館 Java Road Sports Centre	2025年9月 Sep 2025	(日 Sun)	7	14	21			5:00pm - 7:00pm 星期三 Wed		
			(三 Wed)	3	10	17					
		2025年7月 Jul 2025	(日 Sun)	6	13	20	27		2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun		林天意 Lam Tin Yi
			(五 Fri)	11	18	25					
		2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	17	24	31					
(五 Fri)	1		15	22	29						
	香港仔網球及壁球中心 Aberdeen Tennis & Squash Centre	2025年9月 Sep 2025	(日 Sun)	7	14	21			5:00pm - 7:00pm 星期五 Fri		
			(五 Fri)	5	12	19	26				

2025 / 2026 年度青苗壁球培訓計劃 - 第二階段的訓練時間表

Young Athletes Squash Training Scheme 2025 / 2026 – Phase 2 Training Schedule

				補堂make-up class								
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	2025年7月 Jul 2025	(日 Sun)	13	20	27			10:00am - 12:00nn 星期日 Sun	萬子杰 Man Tsz Kit		
			(五 Fri)	18	25							
		2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	17	24	31			4:30pm - 6:30pm 星期五 Fri			
			(五 Fri)	1	15	22	29					
		2025年9月 Sep 2025	(日 Sun)	7	14	21						
2025年10月 Oct 2025	(五 Fri)	5	12	19	26							
K02	九龍塘歌和老街壁球及乒乓球中心 Cornwall Street Squash and Table Tennis Centre	2025年7月 Jul 2025	(日 Sun)	13	20	27			10:00am - 12:00nn 星期日 Sun	黃競傲 Wong King Ngo		
			(四 Thur)	10	17	24	31					
		2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	31							5:00pm - 7:00pm 星期四 Thur	
			(四 Thur)	14	21	28						
		2025年9月 Sep 2025	(日 Sun)	7	14	21						
			(四 Thur)	4	11	18	25					
2025年10月 Oct 2025	(日 Sun)	12										
	(四 Thur)	2	9									
	K03	花園街體育館 Fa Yuen Street Sports Centre	2025年7月 Jul 2025	(日 Sun)	6	13	20	27		10:00am - 12:00nn 星期日 Sun	袁志豪 Lawson Yuen	
(四 Thur)				3	10	17	24	31				
2025年8月 Aug 2025			(日 Sun)	17	24	31			4:30pm - 6:30pm 星期四 Thur			
			(四 Thur)	14	21	28						
2025年9月 Sep 2025	(日 Sun)	7	14	21								
	(四 Thur)	4	11	18								
K04	官涌體育館 Kwun Chung Sports Centre	2025年7月 Jul 2025	(三 Wed)	2	9	16	23	30	4:30pm - 6:30pm 星期三 Wed	黎嘉傑 Lai Ka Kit		
			(六 Sat)	5	12	19	26					
		2025年8月 Aug 2025	(三 Wed)	13	20	27			1:00pm - 3:00pm 星期六 Sat			
			(六 Sat)	2	16	23	30					
2025年9月 Sep 2025	(三 Wed)	3	10									
	(六 Sat)	6	13									
K05	北河街體育館 Pei Ho Street Sports Centre	2025年7月 Jul 2025	(日 Sun)	6	13	20	27		4:30pm - 6:30pm 星期日 Sun	葉浩倫 Danny Yip		
			(五 Fri)	4	11	18	25					
		2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	17	24	31			5:00pm - 7:00pm 星期五 Fri			
			(五 Fri)	1	15	22	29					
2025年9月 Sep 2025	(日 Sun)	7	14	21								
	(五 Fri)	5	12	19								
K06	蒲崗村道體育館 Po Kong Village Sports Centre	2025年7月 Jul 2025	(一 Mon)	7	14	21	28		5:00pm - 7:00pm 星期一 Mon	黎嘉傑 Lai Ka Kit		
			(六 Sat)	5	12	19	26					
		2025年8月 Aug 2025	(一 Mon)	4	11	18	25		4:00pm - 6:00pm 星期六 Sat			
			(六 Sat)	2	16	23	30					
2025年9月 Sep 2025	(一 Mon)	1	8									
	(六 Sat)	6	13									
K07	佛光街體育館 Fat Kwong Street Sports Centre	2025年7月 Jul 2025	(日 Sun)	6	13	20	27		12:00nn - 2:00pm 星期日 Sun	劉媛章 Lau Wun Cheung		
			(五 Fri)	11	18	25						
		2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	17	24	31			5:00pm - 7:00pm 星期五 Fri			
			(五 Fri)	1	15	22	29					
2025年9月 Sep 2025	(日 Sun)	7	14	21								
	(五 Fri)	5	12	19	26							

2025 / 2026 年度青苗壁球培訓計劃 - 第二階段的訓練時間表

Young Athletes Squash Training Scheme 2025 / 2026 – Phase 2 Training Schedule

				補堂make-up class								
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	2025年7月 Jul 2025	(二 Tue)	8	15	22	29		11:30am - 1:30pm 星期六 Sat	商瑋晴 Seung Wai Ching		
			(六 Sat)	5	12	19	26					
		2025年8月 Aug 2025	(二 Tue)	12	19	26			5:00pm - 7:00pm 星期二 Tue			
			(六 Sat)	16	23	30						
N02	將軍澳體育館 Tseung Kwan O Sports Centre	2025年7月 Jul 2025	(四 Thur)	3	10	17	24	31	11:00am - 1:00pm 星期六 Sat	何偉傑 Ho Wai Kit		
			(六 Sat)	5	12	19	26					
		2025年8月 Aug 2025	(四 Thur)	14	21	28			5:00pm - 7:00pm 星期四 Thur			
	(六 Sat)		16	23	30							
	寶林體育館 Po Lam Sports Centre	2025年10月 Oct 2025	(四 Thur)	2								
N03	源禾路體育館 Yuen Wo Road Sports Centre	2025年7月 Jul 2025	(日 Sun)	6	13	20	27		10:00am - 12:00nn 星期日 Sun	葉浩倫 Danny Yip		
			(三 Wed)	2	9	16	23	30				
		2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	17	24	31			4:30pm - 6:30pm 星期三 Wed			
			(三 Wed)	13	20	27						
N04	沙田賽馬會公眾壁球場 Shatin Jockey Club Public Squash Courts	2025年7月 Jul 2025	(五 Fri)	11	18	25			10:00am - 12:00nn 星期日 Sun	袁浚熙 Yuen Tsun Hei		
			(日 Sun)	13	27							
		2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	17	24	31			5:00pm - 7:00pm 星期五 Fri			
	(五 Fri)		1	15	22	29						
	九龍塘歌和老街壁球及乒乓球中心 Cornwall Street Squash and Table Tennis Centre	2025年10月 Oct 2025	(日 Sun)	To Be confirmed								
			(五 Fri)									
N05	大埔運動場壁球室 Tai Po Sportsground Squash Courts	2025年7月 Jul 2025	(日 Sun)	6	3	10	27		2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun	陳兆昇 Chan Siu Sing		
			(五 Fri)	4	11	18	25					
		2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	17	24	31			4:30pm - 6:30pm 星期五 Fri			
			(五 Fri)	1	15	22	29					
N06	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館 Tuen Mun Butterfly Beach Sports Centre	2025年7月 Jul 2025	(日 Sun)	6	13	20	27		10:00am - 12:00nn 星期日 Sun	李耀祥 Victor Lee		
			(三 Wed)	2	9	16	23	30				
		2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	17	24	31			4:30pm - 6:30pm 星期三 Wed			
			(三 Wed)	13	20	27						
N07	青衣體育館 Tsing Yi Sports Centre	2025年7月 Jul 2025	(日 Sun)	6	13	20	27		9:00am - 11:00am 星期日 Sun	楊翠芬 Michelle Yeung		
			(五 Fri)	11	18	25						
		2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	17	24	31			4:30pm - 6:30pm 星期五 Fri			
	(五 Fri)		1	15	22	29						
	蕙荃體育館Wai Tsuen Sports Centre 長發體育館Cheung Fat Sports Centre	2025年9月 Sep 2025	(日 Sun)	7	14	21						
			(五 Fri)	5	12	19	26					
N08	天水圍體育館 Tin Shui Wai Sports Centre	2025年7月 Jul 2025	(五 Fri)	4	11	18	25		9:00am - 11:00am 星期日 Sun	劉少南 Lau Siu Nam		
			2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	17	24	31					
		2025年9月 Sep 2025		(日 Sun)	7	14	21					
			(五 Fri)	5	12	19	26					
N09	天水圍體育館 Tin Shui Wai Sports Centre	2025年7月 Jul 2025	(二 Tue)	8	15	22	29		2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun	文健昌 Man Kin Cheong		
			2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	17	24	31					
		2025年9月 Sep 2025		(日 Sun)	7	14	21					
			(二 Tue)	2	9	16	23	30				
N10	天水圍體育館 Tin Shui Wai Sports Centre	2025年10月 Oct 2025	(日 Sun)	To Be confirmed								
			(五 Fri)									
		2025年7月 Jul 2025	(日 Sun)	17	24	31			2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun			
			(二 Tue)	12	19	26						
2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	7	14	21			5:00pm - 7:00pm 星期二 Tue					
	(二 Tue)	2	9	16	23	30						
N11	天水圍體育館 Tin Shui Wai Sports Centre	2025年9月 Sep 2025	(日 Sun)	4	11	18	25		2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun			
			(二 Tue)	12	19	26						
		2025年10月 Oct 2025	(日 Sun)	7	14	21			5:00pm - 7:00pm 星期二 Tue			
			(二 Tue)	2	9	16	23	30				
N12	天水圍體育館 Tin Shui Wai Sports Centre	2025年7月 Jul 2025	(日 Sun)	17	24	31			2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun			
			(二 Tue)	12	19	26						
		2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	7	14	21			5:00pm - 7:00pm 星期二 Tue			
			(二 Tue)	2	9	16	23	30				
N13	天水圍體育館 Tin Shui Wai Sports Centre	2025年9月 Sep 2025	(日 Sun)	4	11	18	25		2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun			
			(二 Tue)	12	19	26						
		2025年10月 Oct 2025	(日 Sun)	7	14	21			5:00pm - 7:00pm 星期二 Tue			
			(二 Tue)	2	9	16	23	30				
N14	天水圍體育館 Tin Shui Wai Sports Centre	2025年7月 Jul 2025	(日 Sun)	17	24	31			2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun			
			(二 Tue)	12	19	26						
		2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	7	14	21			5:00pm - 7:00pm 星期二 Tue			
			(二 Tue)	2	9	16	23	30				
N15	天水圍體育館 Tin Shui Wai Sports Centre	2025年9月 Sep 2025	(日 Sun)	4	11	18	25		2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun			
			(二 Tue)	12	19	26						
		2025年10月 Oct 2025	(日 Sun)	7	14	21			5:00pm - 7:00pm 星期二 Tue			
			(二 Tue)	2	9	16	23	30				
N16	天水圍體育館 Tin Shui Wai Sports Centre	2025年7月 Jul 2025	(日 Sun)	17	24	31			2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun			
			(二 Tue)	12	19	26						
		2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	7	14	21			5:00pm - 7:00pm 星期二 Tue			
			(二 Tue)	2	9	16	23	30				
N17	天水圍體育館 Tin Shui Wai Sports Centre	2025年9月 Sep 2025	(日 Sun)	4	11	18	25		2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun			
			(二 Tue)	12	19	26						
		2025年10月 Oct 2025	(日 Sun)	7	14	21			5:00pm - 7:00pm 星期二 Tue			
			(二 Tue)	2	9	16	23	30				
N18	天水圍體育館 Tin Shui Wai Sports Centre	2025年7月 Jul 2025	(日 Sun)	17	24	31			2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun			
			(二 Tue)	12	19	26						
		2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	7	14	21			5:00pm - 7:00pm 星期二 Tue			
			(二 Tue)	2	9	16	23	30				
N19	天水圍體育館 Tin Shui Wai Sports Centre	2025年9月 Sep 2025	(日 Sun)	4	11	18	25		2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun			
			(二 Tue)	12	19	26						
		2025年10月 Oct 2025	(日 Sun)	7	14	21			5:00pm - 7:00pm 星期二 Tue			
			(二 Tue)	2	9	16	23	30				
N20	天水圍體育館 Tin Shui Wai Sports Centre	2025年7月 Jul 2025	(日 Sun)	17	24	31			2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun			
			(二 Tue)	12	19	26						
		2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	7	14	21			5:00pm - 7:00pm 星期二 Tue			
			(二 Tue)	2	9	16	23	30				
N21	天水圍體育館 Tin Shui Wai Sports Centre	2025年9月 Sep 2025	(日 Sun)	4	11	18	25		2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun			
			(二 Tue)	12	19	26						
		2025年10月 Oct 2025	(日 Sun)	7	14	21			5:00pm - 7:00pm 星期二 Tue			
			(二 Tue)	2	9	16	23	30				
N22	天水圍體育館 Tin Shui Wai Sports Centre	2025年7月 Jul 2025	(日 Sun)	17	24	31			2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun			
			(二 Tue)	12	19	26						
		2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	7	14	21			5:00pm - 7:00pm 星期二 Tue			
			(二 Tue)	2	9	16	23	30				
N23	天水圍體育館 Tin Shui Wai Sports Centre	2025年9月 Sep 2025	(日 Sun)	4	11	18	25		2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun			
			(二 Tue)	12	19	26						
		2025年10月 Oct 2025	(日 Sun)	7	14	21			5:00pm - 7:00pm 星期二 Tue			
			(二 Tue)	2	9	16	23	30				
N24	天水圍體育館 Tin Shui Wai Sports Centre	2025年7月 Jul 2025	(日 Sun)	17	24	31			2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun			
			(二 Tue)	12	19	26						
		2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	7	14	21			5:00pm - 7:00pm 星期二 Tue			
			(二 Tue)	2	9	16	23	30				
N25	天水圍體育館 Tin Shui Wai Sports Centre	2025年9月 Sep 2025	(日 Sun)	4	11	18	25		2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun			
			(二 Tue)	12	19	26						
		2025年10月 Oct 2025	(日 Sun)	7	14	21			5:00pm - 7:00pm 星期二 Tue			
			(二 Tue)	2	9	16	23	30				
N26	天水圍體育館 Tin Shui Wai Sports Centre	2025年7月 Jul 2025	(日 Sun)	17	24	31			2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun			
			(二 Tue)	12	19	26						
		2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	7	14	21			5:00pm - 7:00pm 星期二 Tue			
			(二 Tue)	2	9	16	23	30				
N27	天水圍體育館 Tin Shui Wai Sports Centre	2025年9月 Sep 2025	(日 Sun)	4	11	18	25		2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun			
			(二 Tue)	12	19	26						
		2025年10月 Oct 2025	(日 Sun)	7	14	21			5:00pm - 7:00pm 星期二 Tue			
			(二 Tue)	2	9	16	23	30				
N28	天水圍體育館 Tin Shui Wai Sports Centre	2025年7月 Jul 2025	(日 Sun)	17	24	31			2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun			
			(二 Tue)	12	19	26						
		2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	7	14	21			5:00pm - 7:00pm 星期二 Tue			
			(二 Tue)	2	9	16	23	30				
N29	天水圍體育館 Tin Shui Wai Sports Centre	2025年9月 Sep 2025	(日 Sun)	4	11	18	25		2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun			
			(二 Tue)	12	19	26						
		2025年10月 Oct 2025	(日 Sun)	7	14	21			5:00pm - 7:00pm 星期二 Tue			
			(二 Tue)	2	9	16	23	30				
N30	天水圍體育館 Tin Shui Wai Sports Centre	2025年7月 Jul 2025	(日 Sun)	17	24	31			2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun			
			(二 Tue)	12	19	26						
		2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	7	14	21			5:00pm - 7:00pm 星期二 Tue			
			(二 Tue)	2	9	16	23	30				
N31	天水圍體育館 Tin Shui Wai Sports Centre	2025年9月 Sep 2025	(日 Sun)	4	11	18	25		2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun			
			(二 Tue)	12	19	26						
		2025年10月 Oct 2025	(日 Sun)	7	14	21			5:00pm - 7:00pm 星期二 Tue			
			(二 Tue)	2	9	16	23	30				
N32	天水圍體育館 Tin Shui Wai Sports Centre	2025年7月 Jul 2025	(日 Sun)	17	24	31			2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun			
			(二 Tue)	12	19	26						
		2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	7	14	21			5:00pm - 7:00pm 星期二 Tue			
			(二 Tue)	2	9	16	23	30				
N33	天水圍體育館 Tin Shui Wai Sports Centre	2025年9月 Sep 2025	(日 Sun)	4	11	18	25		2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun			
			(二 Tue)	12	19	26						
		2025年10月 Oct 2025	(日 Sun)	7	14	21			5:00pm - 7:00pm 星期二 Tue			
			(二 Tue)	2	9	16	23	30				
N34	天水圍體育館 Tin Shui Wai Sports Centre	2025年7月 Jul 2025	(日 Sun)	17	24	31			2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun			
			(二 Tue)	12	19	26						
		2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	7	14	21			5:00pm - 7:00pm 星期二 Tue			
			(二 Tue)	2	9	16	23	30				
N35	天水圍體育館 Tin Shui Wai Sports Centre	2025年9月 Sep 2025	(日 Sun)	4	11	18	25		2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun			
			(二 Tue)	12	19	26						
		2025年10月 Oct 2025	(日 Sun)	7	14	21			5:00pm - 7:00pm 星期二 Tue			
			(二 Tue)	2	9	16	23	30				
N36	天水圍體育館 Tin Shui Wai Sports Centre	2025年7月 Jul 2025	(日 Sun)	17	24	31			2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun			
			(二 Tue)	12	19	26						
		2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	7	14	21			5:00pm - 7:00pm 星期二 Tue			
			(二 Tue)	2	9	16	23	30				
N37	天水圍體育館 Tin Shui Wai Sports Centre	2025年9月 Sep 2025	(日 Sun)	4	11	18	25		2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun			
			(二 Tue)	12	19	26						
		2025年10月 Oct 2025	(日 Sun)	7	14	21			5:00pm - 7:00pm 星期二 Tue			
			(二 Tue)	2	9	16	23	30				
N38	天水圍體育館 Tin Shui Wai Sports Centre	2025年7月 Jul 2025	(日 Sun)	17	24	31		</				