

2024 / 2025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 2024 / 2025 – 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)	2024年10月 Oct 2024	(二 Tue)	8	15	22	29		4:30pm - 6:30pm 星期二 & 四 Tue & Thur	萬子杰 Man Tsz Kit	
		(四 Thur)	3	10	17	24	31			
		(六 Sat)	5	26						
	2024年11月 Nov 2024	(二 Tue)	5	12	19	26				
		(四 Thur)	7	14	21	28				
		(六 Sat)	23	30						
	2024年12月 Dec 2024	(二 Tue)	3	10	17	31				2:30pm - 4:30pm 星期六 Sat
		(四 Thur)	5	12	19					
		(六 Sat)	7	14	21					
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10月 Oct 2024	(三 Wed)	2	9	16	23	30	5:00pm - 7:00pm 星期三 & 五 Wed & Fri	黃競傲 Wong King Ngo	
		(五 Fri)	4	11	18	25				
		(日 Sun)	6	27						
	2024年11月 Nov 2024	(三 Wed)	6	13	20	27				
		(五 Fri)	1	8	15	22	29			
		(日 Sun)	24							
	2024年12月 Dec 2024	(三 Wed)	4	11	18					2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun
		(五 Fri)	6	13	20					
		(日 Sun)	1	15	22					
香港壁球中心 Hong Kong Squash Centre (HKSC)	2024年10月 Oct 2024	(二 Tue)	8	15	22	29		4:30pm - 6:30pm 星期二 & 四 Tue & Thur	楊皓偉 Yeung Ho Wai	
		(四 Thur)	3	10	17	24	31			
		(六 Sat)	5	12	19	26				
	2024年11月 Nov 2024	(二 Tue)	5	12	19	26				
		(四 Thur)	7	14	21	28				
		(六 Sat)	23							
	2024年12月 Dec 2024	(二 Tue)	10	17	31					2:30pm - 4:30pm 星期六 Sat
		(四 Thur)	12	19						
		(六 Sat)	14	21						
渣華道體育館 Java Road Sports Centre (JRSC)	2024年10月 Oct 2024	(二 Tue)	8	15	22	29		4:30pm - 6:30pm 星期二 & 四 Tue & Thur	周達志 Chow Tat Chi	
		(四 Thur)	3	10	17	24	31			
		(六 Sat)	5	12	19	26				
	2024年11月 Nov 2024	(二 Tue)	5	12	19	26				
		(四 Thur)	7	14	21	28				
		(六 Sat)	23	30						
	2024年12月 Dec 2024	(二 Tue)	3	10	17					3:00pm - 5:00pm 星期六 Sat
		(四 Thur)	5	12	19					
		(六 Sat)	7	14	21					
官涌體育館 Kwun Chung Sports Centre (KCSC)	2024年10月 Oct 2024	(二 Tue)	8	15	22	29		4:30pm - 6:30pm 星期二 & 四 Tue & Thur	黎嘉傑 Lai Ka Kit	
		(四 Thur)	3	10	17	24	31			
		(日 Sun)	6	13	20	27				
	2024年11月 Nov 2024	(二 Tue)	5	12	19	26				
		(四 Thur)	7	14	21	28				
		(日 Sun)	24							
	2024年12月 Dec 2024	(二 Tue)	3	10	17	31				3:00pm - 5:00pm 星期日 Sun
		(四 Thur)	5	12	19					
		(日 Sun)	1	15	22					
北河街體育館 Pei Ho Street Sports Centre (PHSSC)	2024年10月 Oct 2024	(一 Mon)	7	14	21	28		5:00pm - 7:00pm 星期一 & 四 Mon & Thur	葉浩倫 Danny Yip	
		(四 Thur)	3	10	17	24	31			
		(六 Sat)	5	12	19	26				
	2024年11月 Nov 2024	(一 Mon)	4	11	18	25				
		(四 Thur)	7	14	21	28				
		(六 Sat)	23	30						
	2024年12月 Dec 2024	(一 Mon)	2	9	16	23	30			2:00pm - 4:00pm 星期六 Sat
		(四 Thur)	5	12	19					
		(六 Sat)	7	14	21					
大埔運動場壁球中心 Tai Po Sports Ground Squash Centre (TPSG)	2024年10月 Oct 2024	(二 Tue)	8	15	22	29		5:00pm - 7:00pm 星期二 & 四 Tue & Thur	陳兆昇 Chan Siu Sing	
		(四 Thur)	3	10	17	24	31			
		(六 Sat)	5	12	19	26				
	2024年11月 Nov 2024	(二 Tue)	5	12	19	26				
		(四 Thur)	7	14	21	28				
		(六 Sat)	23	30						
	2024年12月 Dec 2024	(二 Tue)	3	10	17	31				3:00pm - 5:00pm 星期六 Sat
		(四 Thur)	5	12	19					
		(六 Sat)	7	14	21					
元朗賽馬會壁球場 Yuen Long Jockey Club Public Squash Court (YLJCSC)	2024年10月 Oct 2024	(一 Mon)	7	14	21	28		5:00pm - 7:00pm 星期一 & 三 Mon & Wed	劉少南 Lau Siu Nam	
		(三 Wed)	2	9	16	23	30			
		(六 Sat)	5	12	19	26				
	2024年11月 Nov 2024	(一 Mon)	4	11	18	25				
		(三 Wed)	6	13	20	27				
		(六 Sat)	23	30						
	2024年12月 Dec 2024	(一 Mon)	2	9	16	23	30			5:30pm - 7:30pm 星期六 Sat
		(三 Wed)	4	11	18					
		(六 Sat)	7	14	21					