

2020 / 2021 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 2020 / 2021 – 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	2020年10月 Oct 2020	(一 Mon)	5	12	19		4:30pm - 6:30pm 星期一 & 五 Mon & Fri	楊皓偉 Yeung Ho Wai
			(五 Fri)	9	16	23	30		
		2020年11月 Nov 2020	(一 Mon)	2	9	16	23		
			(五 Fri)	6	13	20	27		
		2020年12月 Dec 2020	(一 Mon)	7	14				
			(五 Fri)	4	11	18			
H02	香港壁球中心 Hong Kong Squash Centre	2020年10月 Oct 2020	(三 Wed)	7	14	21	28	4:30pm - 6:30pm 星期三 & 五 Wed & Fri	羅浩賢 Lo Ho Yin
			(五 Fri)	9	16	23	30		
		2020年11月 Nov 2020	(三 Wed)	4	11	18	25		
			(五 Fri)	6	13	20			
		2020年12月 Dec 2020	(三 Wed)	9	16	30			
			(五 Fri)	11	18				
H03	港灣道體育館 Harbour Road Sports Centre	2020年10月 Oct 2020	(日 Sun)	4	11	18		2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun	李德新 Raymond Li
			(五 Fri)	9	16	23	30		
		2020年11月 Nov 2020	(日 Sun)	1	8	15	22	29	
			(五 Fri)	6	13	20	27		
		2020年12月 Dec 2020	(日 Sun)	6	13				
			(五 Fri)	4	11				
H04	渣華道體育館 Java Road Sports Centre	2020年10月 Oct 2020	(日 Sun)	11	18			11:00am - 1:00pm 星期日 Sun	劉少維 Dick Lau
			(三 Wed)	7	14	21	28		
		2020年11月 Nov 2020	(日 Sun)	1	8	15	22	29	
			(三 Wed)	4	11	18	25		
		2020年12月 Dec 2020	(日 Sun)	6	13				
			(三 Wed)	2	9	16			
H05	香港仔網球及壁球中心 Aberdeen Tennis & Squash Centre	2020年10月 Oct 2020	(日 Sun)	18				2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun	林天意 Lam Tin Yi
			(五 Fri)	16	23	30			
		2020年11月 Nov 2020	(日 Sun)	1	8	15	22	29	
			(五 Fri)	6	13	20	27		
		2020年12月 Dec 2020	(日 Sun)	6	13	20			
			(五 Fri)	4	11	18			
		2021年1月 Jan 2021	(日 Sun)	3				5:00pm - 7:00pm 星期五 Fri	

2020 / 2021 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 2020 / 2021 – 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	2020年10月 Oct 2020	(五 Fri)	30					10:00am - 12:00nn 星期日 Sun	鄺于淳 Anson Kwong
		2020年11月 Nov 2020	(日 Sun)	1	8	15	22	29		
		2020年12月 Dec 2020	(日 Sun)	6	13	20	27		4:30pm - 6:30pm 星期五 Fri	
		2021年1月 Jan 2021	(日 Sun)	3						
		(五 Fri)	4	11	18					
K02	九龍塘歌和老街壁球及乒乓球中心 Cornwall Street Squash and Table Tennis Centre	2020年10月 Oct 2020	(日 Sun)	18					10:00am - 12:00nn 星期日 Sun	黃競傲 Wong King Ngo
		2020年11月 Nov 2020	(日 Sun)	1	8	15	22	29		
		2020年12月 Dec 2020	(日 Sun)	6	13	20			5:00pm - 7:00pm 星期四 Thur	
		2021年1月 Jan 2021	(日 Sun)	3						
		(四 Thur)	22	29						
K03	花園街體育館 Fa Yuen Street Sports Centre	2020年10月 Oct 2020	(日 Sun)	4	11	18			10:00am - 12:00nn 星期日 Sun	周達志 Chow Tat Chi
		2020年11月 Nov 2020	(日 Sun)	1	8	15	22	29		
		2020年12月 Dec 2020	(日 Sun)	6	13				4:30pm - 6:30pm 星期四 Thur	
				(四 Thur)	3	10				
		(四 Thur)	8	15	22	29				
K04	官涌體育館 Kwun Chung Sports Centre	2020年10月 Oct 2020	(日 Sun)	4	11	18			1:00pm - 3:00pm 星期日 Sun	梁志佳 Leung Chi Kai
		2020年11月 Nov 2020	(日 Sun)	1	8	15	22	29		
		2020年12月 Dec 2020	(日 Sun)	6	13				4:30pm - 6:30pm 星期三 Wed	
				(三 Wed)	2	9				
		(三 Wed)	7	14	21	28				
K05	北河街體育館 Pei Ho Street Sports Centre	2020年10月 Oct 2020	(日 Sun)	4	11	18			4:30pm - 6:30pm 星期日 Sun	葉浩倫 Danny Yip
		2020年11月 Nov 2020	(日 Sun)	1	8	15	22	29		
		2020年12月 Dec 2020	(日 Sun)	6	13				5:00pm - 7:00pm 星期五 Fri	
				(五 Fri)	4	11				
		(五 Fri)	9	16	23	30				
K06	蒲崗村道體育館 Po Kong Village Sports Centre	2020年10月 Oct 2020	(六 Sat)	3	10	17	24	31	4:00pm - 6:00pm 星期六 Sat	馮詠明 Fung Wing Ming
		2020年11月 Nov 2020	(六 Sat)	7	14	28				
		2020年12月 Dec 2020	(六 Sat)	5	12				5:00pm - 7:00pm 星期三 Wed	
				(三 Wed)	2	9				
		(三 Wed)	4	11	18	25				
K07	佛光街體育館 Fat Kwong Street Sports Centre	2020年10月 Oct 2020	(日 Sun)	4	11	18			12:00nn - 2:00pm 星期日 Sun	馮詠明 Fung Wing Ming
		2020年11月 Nov 2020	(日 Sun)	1	8	15	22	29		
		2020年12月 Dec 2020	(日 Sun)	6	13				5:00pm - 7:00pm 星期五 Fri	
				(五 Fri)	4	11				
		(五 Fri)	9	16	23	30				

2020 / 2021 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 2020 / 2021 – 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	2020年10月 Oct 2020	(六 Sat)	10	17	24	31	11:30am - 1:30pm 星期六 Sat	商瑋晴 Seung Wai Ching	
			(四 Thur)	15	22	29				
		2020年11月 Nov 2020	(六 Sat)	7	14	21	28	5:30pm - 7:30pm 星期四 Thur		
			(四 Thur)	5	12	19	26			
		2020年12月 Dec 2020	(六 Sat)	5	12					
			(四 Thur)	3	110	17				
N02	將軍澳體育館 Tseung Kwan O Sports Centre	2020年10月 Oct 2020	(六 Sat)	3	17	24	31	11:00am - 1:00pm 星期六 Sat	林天意 Lam Tin Yi	
			(四 Thur)	8	15	22	29			
		2020年11月 Nov 2020	(六 Sat)	7	14	21	28	5:00pm - 7:00pm 星期四 Thur		
			(四 Thur)	5	12	19	26			
		2020年12月 Dec 2020	(六 Sat)	5	12					
			(四 Thur)	3	10					
N03	源禾路體育館 Yuen Wo Road Sports Centre	2020年10月 Oct 2020	(日 Sun)	4	11	18	10:00am - 12:00nn 星期日 Sun	葉浩倫 Danny Yip		
			(三 Wed)	7	14	21			28	
	小瀝源路遊樂場 Siu Lek Yuen Road Playground	2020年11月 Nov 2020	(日 Sun)	1	8	15	22		29	
			(三 Wed)	4	11	18	25			
	2020年12月 Dec 2020	(日 Sun)	6	13						
		(三 Wed)	2	9						
N04	沙田賽馬會公眾壁球場 Shatin Jockey Club Public Squash Courts	2020年10月 Oct 2020	(日 Sun)	11	18		10:00am - 12:00nn 星期日 Sun	萬子杰 Man Tsz Kit		
			(五 Fri)	16	23	30				
		2020年11月 Nov 2020	(日 Sun)	1	8				5:00pm - 7:00pm 星期五 Fri	
			(五 Fri)	6	13	20	27			
		2020年12月 Dec 2020	(日 Sun)	6	13	20				
			(五 Fri)	4	11	18				
2021年1月 Jan 2021	(日 Sun)	3	17							
	(五 Fri)	15								
N05	大埔運動場壁球室 Tai Po Sportsground Squash Courts	2020年10月 Oct 2020	(日 Sun)	11	18		2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun	黎嘉傑 Lai Ka Kit		
			(五 Fri)	16	23	30				
		2020年11月 Nov 2020	(日 Sun)	1	8	15	22		29	
			(五 Fri)	6	13	20	27			
		2020年12月 Dec 2020	(日 Sun)	6	13	20				
			(五 Fri)	4	11	18				
N06	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館 Tuen Mun Butterfly Beach Sports Centre	2020年10月 Oct 2020	(日 Sun)	4	11	18	10:00am - 12:00nn 星期日 Sun	李耀祥 Victor Lee		
			(三 Wed)	7	14	21			28	
		2020年11月 Nov 2020	(日 Sun)	1	8	15	22		29	
			(三 Wed)	4	11	18	25			
		2020年12月 Dec 2020	(日 Sun)	6	13					
			(三 Wed)	2	9					
N07	青衣體育館 Tsing Yi Sports Centre	2020年10月 Oct 2020	(日 Sun)	4	11	18	9:00am - 11:00am 星期日 Sun	楊翠芬 Michelle Yeung		
			(五 Fri)	9	16	23			30	
		2020年11月 Nov 2020	(日 Sun)	22	29				4:30pm - 6:30pm 星期五 Fri	
			(五 Fri)	6	13	20	27			
		2020年12月 Dec 2020	(日 Sun)	13	20					
			(五 Fri)	4	11	18				
2021年1月 Jan 2021	(日 Sun)	3								
	(五 Fri)	15								
N08	天水圍體育館 Tin Shui Wai Sports Centre	2020年10月 Oct 2020	(日 Sun)	4			9:00am - 11:00am 星期日 Sun	劉少南 Lau Siu Nam		
			(五 Fri)	9	16	23			30	
		2020年11月 Nov 2020	(日 Sun)	1	8	15	22		29	
			(五 Fri)	6	13	20	27			
		2020年12月 Dec 2020	(日 Sun)	6	13	20				
			(五 Fri)	4	11	18				