

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	2023年9月 Sep 2023	(五 Fri)	29					4:30pm - 6:30pm 星期一 & 五 Mon & Fri	楊皓偉 Yeung Ho Wai
		2023年10月 Oct 2023	(一 Mon)	9	16	30				
			(五 Fri)	6	13	27				
		2023年11月 Nov 2023	(一 Mon)	6	13	20				
(五 Fri)	3		10	17	24					
H02	香港壁球中心 Hong Kong Squash Centre	2023年9月 Sep 2023	(五 Fri)	29					4:30pm - 6:30pm 星期三 & 五 Wed & Fri	羅浩賢 Lo Ho Yin
		2023年10月 Oct 2023	(三 Wed)	4	11	18	25			
			(五 Fri)	6	13	20	27			
		2023年11月 Nov 2023	(三 Wed)	1	8	15				
(五 Fri)	3		10							
H03	Harbour Road Sport Centre 港灣道體育館	2023年10月 Oct 2023	(日 Sun)	15	22				2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun	李德新 Raymond Li
		2023年11月 Nov 2023	(日 Sun)	19	26					
			(五 Fri)	3	10	17	24			
		2023年12月 Dec 2023	(日 Sun)	10	17	24	31			
(五 Fri)	1		8	15	22					
H04	渣華道體育館 Java Road Sports Centre	2023年9月 Sep 2023	(三 Wed)	27					11:00am - 1:00pm 星期日 Sun	周達志 Chow Tat Chi
		2023年10月 Oct 2023	(日 Sun)	15	22					
			(三 Wed)	4	11	18	25			
		2023年11月 Nov 2023	(日 Sun)	19	26					
(三 Wed)	1		8	15	22	29				
H05	香港仔網球及壁球中心 Aberdeen Tennis & Squash Centre	2023年9月 Sep 2023	(五 Fri)	29					2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun	林天意 Lam Tin Yi
		2023年10月 Oct 2023	(日 Sun)	15	22					
			(五 Fri)	6	13	20	27			
		2023年11月 Nov 2023	(日 Sun)	19						
	(五 Fri)		3	10	17					
	2023年12月 Dec 2023	(日 Sun)	10	17	24	31				
(五 Fri)		15	22							
	*香港壁球中心 *Hong Kong Squash Centre	2024年1月 Jan 2024	(日 Sun)	7				5:00pm - 7:00pm 星期五 Fri		
		(五 Fri)	5	12						

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	2023年10月 Oct 2023	(五 Fri)	13	20	27		10:00am - 12:00nn 星期日 Sun	鄺于淳 Anson Kwong
		2023年11月 Nov 2023	(日 Sun)	19	26			4:30pm - 6:30pm 星期五 Fri	
			(五 Fri)	3	10	17	24		
		2023年12月 Dec 2023	(日 Sun)	10	17	24	31	4:30pm - 6:30pm 星期一 Mon	
			(五 Fri)	1	8	15	22		
(一 Mon)	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	2023年9月 Sep 2023	(日 Sun)	24				10:00am - 12:00nn 星期日 Sun	黃競傲 Wong King Ngo
			(四 Thur)	28					
		2023年10月 Oct 2023	(四 Thur)	5	12	19	26	5:00pm - 7:00pm 星期四 Thur	
			(日 Sun)	19	26				
		2023年11月 Nov 2023	(四 Thur)	2	9	16	23	30	
(日 Sun)	10		17	24	31				
2023年12月 Dec 2023	(四 Thur)	7	14	21					
K03	花園街體育館 Fa Yuen Street Sports Centre	2023年10月 Oct 2023	(日 Sun)	15	22			10:00am - 12:00nn 星期日 Sun	袁志豪 Lawson Yuen
			(四 Thur)	5	12	19	26		
		2023年11月 Nov 2023	(日 Sun)	19	26			4:30pm - 6:30pm 星期四 Thur	
			(四 Thur)	2	9	16	23		
2023年12月 Dec 2023	(日 Sun)	10	17	24	31				
	(四 Thur)	7	14	21					
K04	官涌體育館 Kwun Chung Sports Centre	2023年9月 Sep 2023	(日 Sun)	24				1:00pm - 3:00pm 星期日 Sun	梁志佳 Leung Chi Kai
			(三 Wed)	27					
		2023年10月 Oct 2023	(三 Wed)	4	11	18	25	4:30pm - 6:30pm 星期三 Wed	
			(日 Sun)	19	26				
2023年11月 Nov 2023	(三 Wed)	1	8	15	22	29			
	(日 Sun)	10	17	24	31				
2023年12月 Dec 2023	(三 Wed)	6	13	20					
	(日 Sun)	15	22						
K05	北河街體育館 Pei Ho Street Sports Centre	2023年10月 Oct 2023	(日 Sun)	15	22			4:30pm - 6:30pm 星期日 Sun	葉浩倫 Danny Yip
			(五 Fri)	6	13	20	27		
		2023年11月 Nov 2023	(日 Sun)	19	26			5:00pm - 7:00pm 星期五 Fri	
			(五 Fri)	3	10	17	24		
2023年12月 Dec 2023	(日 Sun)	10	17	24	31				
	(五 Fri)	1	8	15	22				
K06	Po Kong Village Sports Centre 蒲崗村道體育館	2023年10月 Oct 2023	(六 Sat)	14	21			4:00pm - 6:00pm 星期六 Sat	馮詠明 Fung Wing Ming
			(三 Wed)	4	11	18	25		
		2023年11月 Nov 2023	(六 Sat)	18	25			5:00pm - 7:00pm 星期三 Wed	
			(三 Wed)	1	8	15	22		
		2023年12月 Dec 2023	(六 Sat)	2	9	16	23		
(三 Wed)	6		13	20					
K07	佛光街體育館 Fat Kwong Street Sports Centre	2023年10月 Oct 2023	(日 Sun)	15	22			12:00nn - 2:00pm 星期日 Sun	劉煥章 Lau Wun Cheung
			(五 Fri)	6	13	20	27		
		2023年11月 Nov 2023	(日 Sun)	19	26			5:00pm - 7:00pm 星期五 Fri	
			(五 Fri)	3	10	17	24		
		2023年12月 Dec 2023	(日 Sun)	10	17	24	31		
(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	九龍塘歌和老街壁球及乒乓球中心 Cornwall Street Squash and Table Tennis Centre	2023年10月 Oct 2023	(六 Sat)	14	21			11:30am - 1:30pm	商瑋晴 Seung Wai Ching	
			(二 Tue)	3	10	17	24	31		5:00pm - 7:00pm
	蕙荃體育館 Wai Tsuen Sports Centre	2023年11月 Nov 2023	(六 Sat)	18	25			11:30am - 1:30pm 星期六 Sat		
			(二 Tue)	7	14	21	28			
2023年12月 Dec 2023	(六 Sat)	2	9	16	23		5:30pm - 7:30pm 星期二 Tue			
		(二 Tue)	5	12	19					
N02	Tseung Kwan O Sports Centre 將軍澳體育館	2023年10月 Oct 2023	(六 Sat)	14	21			11:00am - 1:00pm 星期六 Sat	何偉傑 Ho Wai Kit	
				(四 Thur)	5	12	19			26
		2023年11月 Nov 2023	(六 Sat)	18	25			5:00pm - 7:00pm 星期四 Thur		
				(四 Thur)	2	9	16			23
2023年12月 Dec 2023	(六 Sat)	2	9	16	23					
		(四 Thur)	7	14	21					
N03	源禾路體育館 Yuen Wo Road Sports Centre	2023年10月 Oct 2023	(日 Sun)	15	22			11:00am - 1:00pm	葉浩倫 Danny Yip	
				(三 Wed)	4	11	18	25		4:30pm - 6:30pm
		2023年11月 Nov 2023	(日 Sun)	19	26			10:00am - 12:00nn 星期日 Sun		
				(三 Wed)	1	8	15	22		29
2023年12月 Dec 2023	(日 Sun)	10	17	24	31	4:30pm - 6:30pm 星期三 Wed				
		(三 Wed)	6	13	20					
N04	沙田賽馬會公眾壁球場 Shatin Jockey Club Public Squash Courts	2023年10月 Oct 2023	(日 Sun)	15	22			10:00am - 12:00nn 星期日 Sun	萬子杰 Man Tsz Kit	
				(五 Fri)	20	27				
		2023年11月 Nov 2023	(日 Sun)	19	26			5:00pm - 7:00pm 星期五 Fri		
				(五 Fri)	3	10	17			24
2023年12月 Dec 2023	(日 Sun)	10	17	24	31					
		(五 Fri)	1	8	15	22				
2024年1月 Jan 2024	(日 Sun)	7								
		(五 Fri)	5							
N05	大埔運動場壁球室 Tai Po Sportsground Squash Courts	2023年9月 Sep 2023	(五 Fri)	29				2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun	黎嘉傑 Lai Ka Kit	
		2023年10月 Oct 2023	(日 Sun)	15	22					
				(五 Fri)	6	13	20			27
		2023年11月 Nov 2023	(日 Sun)	19	26					4:30pm - 6:30pm 星期五 Fri
	(五 Fri)		3	10	17	24				
2023年12月 Dec 2023	(日 Sun)	24	31							
		(五 Fri)	1	8	15	22				
2024年1月 Jan 2024	(五 Fri)	5								
N06	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館 Tuen Mun Butterfly Beach Sports Centre	2023年10月 Oct 2023	(日 Sun)	15	22			10:00am - 12:00nn 星期日 Sun	李耀祥 Victor Lee	
				(三 Wed)	4	11	18			25
		2023年11月 Nov 2023	(日 Sun)	19	26			4:30pm - 6:30pm 星期三 Wed		
				(三 Wed)	1	8	15			22
2023年12月 Dec 2023	(日 Sun)	10	17	24	31					
		(三 Wed)	6	13	20					
N07	青衣體育館 Tsing Yi Sports Centre	2023年10月 Oct 2023	(日 Sun)	15	22			9:00am - 11:00am 星期日 Sun	楊翠芬 Michelle Yeung	
				(五 Fri)	6	13	20			27
		2023年11月 Nov 2023	(日 Sun)	19	26			4:30pm - 6:30pm 星期五 Fri		
				(五 Fri)	3	10	17			24
2023年12月 Dec 2023	(日 Sun)	10	17	24	31					
		(五 Fri)	1	8	15	22				
N08	Tin Shui Wai Sports Centre 天水圍體育館	2023年10月 Oct 2023	(日 Sun)	15	22			9:00am - 11:00am 星期日 Sun	劉少南 Lau Siu Nam	
				(五 Fri)	20	27				
		2023年11月 Nov 2023	(日 Sun)	19	26			5:00pm - 7:00pm 星期五 Fri		
				(五 Fri)	3	10	17			24
2023年12月 Dec 2023	(日 Sun)	10	17	24	31					
		(五 Fri)	1	8	15	22				
2024年1月 Jan 2024	(日 Sun)	7								
		(五 Fri)	5							
N09	Tin Shui Wai Sports Centre 天水圍體育館	2023年10月 Oct 2023	(日 Sun)	15	22			2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun	文健昌 Man Kin Cheong	
				(二 Tue)	3	10	17			24
		2023年11月 Nov 2023	(日 Sun)	19	26			5:00pm - 7:00pm 星期二 Tue		
				(二 Tue)	7	14	21			28
2023年12月 Dec 2023	(日 Sun)	10	17	24	31					
		(二 Tue)	5	12	19					