



# 第一階段訓練時間表

地區	訓練場地	班別	日期 (2019)	星期	時間
屯門	良田體育館	A1	1月4, 6, 11, 13, 18, 20, 25, 27日	五	1800 - 1930
				日	1500 - 1630
		B1	2月1, 3, 10, 15, 17, 22日	五	1930 - 2100
				日	1630 - 1800
葵青	青衣體育館	C1	1月3, 5, 10, 12, 17, 19, 24, 26, 31日	四	1900 - 2030
				六	1700 - 1830
		B2	2月2, 9, 14, 16, 21日	四	2030 - 2200
				六	1830 - 2000
沙田	美林體育館	A2	1月*5, *12, *19, ^22, ^24, *26, ^29, ^31日	^二四	1800 - 1930
				#三	1800 - 1930
				*六	1700 - 1830
		B3	2月*9, #13, *16, #20, *23, #27	^二四	1930 - 2100
				#三	1930 - 2100
				*六	1830 - 2000
西貢	將軍澳體育館	C2	1月8, 15, 19, *20, 22, 29日	二	1800 - 1930
				六	1900 - 2030
				日	1100 - 1230
				*日	1800 - 1930
		B4	2月9, 16, 17, 23日	二	1930 - 2100
				六	2030 - 2200
				日	1230 - 1400
黃大仙	摩士公園體育館	A3	1月6, 8, 13, 15, 20, 22, 27, 29日	二	1900 - 2030
				日	1300 - 1430
		B5	2月10, 12, 17, 19, 24, 26日	二	2030 - 2200
深水埗	長沙灣體育館	D1	1月2, *6, 9, *13, 16, *20, 23, *27, 30日	三	1800 - 1930
				*日	1100 - 1230
		B6	2月*3, *10, 13, 20, 27日	三	1930 - 2100
				*日	1230 - 1400
中西區	士美非路體育館	C3	1月5, 7, 12, 14, 19, 21, 26, 28日	一	1800 - 1930
				六	1300 - 1430
		B7	2月2, 9, 11, 16, 18, 23日	一	1930 - 2100
				六	1430 - 1600
南區	黃竹坑體育館	A4	1月2, 6, 7, 14, 21, 27, 28日	一/三	1800 - 1930
				日	1700 - 1830
		B8	2月3, 10, 11, 17, 18, 24, 25日	一/三	1930 - 2100
				日	1830 - 2000