

Jogging Time Table 緩步跑時間表 8/2015 (1-15)

日期 Date	設施 Facilities	6:30 AM	7:00 AM	8:00 AM	9:00 AM	10:00 AM	11:00 AM	12:00 PM	1:00 PM	2:00 PM	3:00 PM	4:00 PM	5:00 PM	6:00 PM	7:00 PM	8:00 PM	9:00 PM	10:00 PM
		至 to 7:00 AM	至 to 8:00 AM	至 to 9:00 AM	至 to 10:00 AM	至 to 11:00 AM	至 to 12:00 PM	至 to 1:00 PM	至 to 2:00 PM	至 to 3:00 PM	至 to 4:00 PM	至 to 5:00 PM	至 to 6:00 PM	至 to 7:00 PM	至 to 8:00 PM	至 to 9:00 PM	至 to 10:00 PM	至 to 10:30 PM
1	主場 Main Field																	
(六)	副場 Secondary Field	暫停使用 Closed			足球 Soccer	足球 Soccer		田徑訓練 Athletic Training - 港隊			田徑訓練 - 西貢體育會			暫停使用				
2	主場 Main Field																	
(日)	副場 Secondary Field	暫停使用 Closed		長跑訓練班			足球 Soccer		足球 Soccer	足球 Soccer	足球 Soccer	暫停使用 Closed						
3	主場 Main Field	場地保養日 Venue Maintenance Day (草地保養 Turf Maintenance 13.7.2015 - 4.9.2015)																
(一)	副場 Secondary Field											田徑訓練 Athletic Training - 港隊			暫停使用			
4	主場 Main Field	場地保養日 Venue Maintenance Day																
(二)	副場 Secondary Field											暫停使用 Closed			田徑訓練 - 青苗		暫停使用 Closed	
5	主場 Main Field	暫停使用 Closed (草地保養 Turf Maintenance)																
(三)	副場 Secondary Field											暫停使用 Closed			田徑訓練 Athletic Training - 港隊			暫停使用
6	主場 Main Field																	
(四)	副場 Secondary Field											暫停使用 Closed			田徑訓練 - 青苗		暫停使用 Closed	
7	主場 Main Field																	
(五)	副場 Secondary Field											暫停使用 Closed			田徑訓練 Athletic Training - 港隊			暫停使用
8	主場 Main Field																	
(六)	副場 Secondary Field	暫停使用 Closed			足球 Soccer	足球 Soccer		田徑訓練 Athletic Training - 港隊			田徑訓練 - 西貢體育會			暫停使用				
9	主場 Main Field																	
(日)	副場 Secondary Field	暫停使用 Closed			足球 Soccer	足球 Soccer		足球 Soccer	足球 Soccer	足球 Soccer	暫停使用 Closed							
10	主場 Main Field	場地保養日 Venue Maintenance Day (草地保養 Turf Maintenance 13.7.2015 - 4.9.2015)																
(一)	副場 Secondary Field											田徑訓練 Athletic Training - 港隊			暫停使用			
11	主場 Main Field																	
(二)	副場 Secondary Field	暫停使用 Closed			足球 Soccer	足球 Soccer	暫停使用 Closed			田徑訓練 - 青苗			暫停使用 Closed					
12	主場 Main Field																	
(三)	副場 Secondary Field	暫停使用 Closed			足球 Soccer	足球 Soccer	暫停使用 Closed			田徑訓練 Athletic Training - 港隊			暫停使用					
13	主場 Main Field																	
(四)	副場 Secondary Field	暫停使用 Closed			足球 Soccer	足球 Soccer	暫停使用 Closed			田徑訓練 - 西貢體育會			暫停使用					
14	主場 Main Field																	
(五)	副場 Secondary Field	暫停使用 Closed			足球 Soccer	足球 Soccer	暫停使用 Closed			田徑訓練 Athletic Training - 港隊			暫停使用					
15	主場 Main Field																	
(六)	副場 Secondary Field	暫停使用 Closed			足球 Soccer	足球 Soccer		田徑訓練 Athletic Training - 港隊			田徑訓練 - 西貢體育會			暫停使用				

緩步跑時間 Jogging Hours

暫停使用 Closed

足球活動與緩步跑同時進行 (只開放6至8號線道供緩步跑用) For soccer and jogging at the same time (only Lanes 6 to 8 are open for jogging)

* 如有節目調動，上述開放時間可能會有更改。 Jogging hours will be changed subject to change of booking.

發出日期: 23/7/2015

Date of issue : 23/7/2015

最新更改日期: 30/7/2015

Date of revision : 30/7/2015

Jogging Time Table 緩步跑時間表 8/2015 (16-31)

日期	設施 Facilities	6:30 AM	7:00 AM	8:00 AM	9:00 AM	10:00 AM	11:00 AM	12:00 PM	1:00 PM	2:00 PM	3:00 PM	4:00 PM	5:00 PM	6:00 PM	7:00 PM	8:00 PM	9:00 PM	10:00 PM			
		至 to 7:00 AM	至 to 8:00 AM	至 to 9:00 AM	至 to 10:00 AM	至 to 11:00 AM	至 to 12:00 PM	至 to 1:00 PM	至 to 2:00 PM	至 to 3:00 PM	至 to 4:00 PM	至 to 5:00 PM	至 to 6:00 PM	至 to 7:00 PM	至 to 8:00 PM	至 to 9:00 PM	至 to 10:00 PM	至 to 10:30 PM			
16	主場 Main Field	緩步跑時間 Jogging Hours																			
(日)	副場 Secondary Field	暫停使用 Closed			足球 Soccer		足球 Soccer		足球 Soccer		足球 Soccer		足球 Soccer		競步班 - 田總		暫停使用 Closed				
17	主場 Main Field	場地保養日 Venue Maintenance Day (草地保養 Turf Maintenance 13.7.2015 - 4.9.2015)																			
(一)	副場 Secondary Field	緩步跑時間 Jogging Hours										田徑訓練 Athletic Training - 港隊				暫停使用 Closed					
18	主場 Main Field	場地保養日 Venue Maintenance Day																			
(二)	副場 Secondary Field	暫停使用 Closed																			
19	主場 Main Field	暫停使用 Closed (草地保養 Turf Maintenance)																			
(三)	副場 Secondary Field	暫停使用 Closed						緩步跑時間 Jogging Hours						田徑訓練 Athletic Training - 港隊				暫停使用 Closed			
20	主場 Main Field	緩步跑時間 Jogging Hours																			
(四)	副場 Secondary Field	暫停使用 Closed												緩步跑時間 Jogging Hours				田徑訓練 - 西貢體育會		暫停使用 Closed	
21	主場 Main Field	緩步跑時間 Jogging Hours																			
(五)	副場 Secondary Field	暫停使用 Closed										緩步跑時間 Jogging Hours				田徑訓練 Athletic Training - 港隊				暫停使用 Closed	
22	主場 Main Field	緩步跑時間 Jogging Hours																			
(六)	副場 Secondary Field	暫停使用 Closed			足球 Soccer		足球 Soccer		田徑訓練 Athletic Training - 港隊		田徑訓練 Athletic Training - 港隊		田徑訓練 - 西貢體育會		田徑訓練 - 西貢體育會		暫停使用 Closed				
23	主場 Main Field	緩步跑時間 Jogging Hours																			
(日)	副場 Secondary Field	暫停使用 Closed		長跑訓練班			足球 Soccer		足球 Soccer		足球 Soccer		足球 Soccer		競步班 - 田總		暫停使用 Closed				
24	主場 Main Field	場地保養日 Venue Maintenance Day (草地保養 Turf Maintenance 13.7.2015 - 4.9.2015)																			
(一)	副場 Secondary Field	緩步跑時間 Jogging Hours										田徑訓練 Athletic Training - 港隊				暫停使用 Closed					
25	主場 Main Field	暫停使用 Closed (草地保養 Turf Maintenance)																			
(二)	副場 Secondary Field	暫停使用 Closed																			
26	主場 Main Field	暫停使用 Closed (草地保養 Turf Maintenance)																			
(三)	副場 Secondary Field	暫停使用 Closed						緩步跑時間 Jogging Hours						田徑訓練 Athletic Training - 港隊				暫停使用 Closed			
27	主場 Main Field	緩步跑時間 Jogging Hours																			
(四)	副場 Secondary Field	暫停使用 Closed												緩步跑時間 Jogging Hours				田徑訓練 - 西貢體育會		暫停使用 Closed	
28	主場 Main Field	緩步跑時間 Jogging Hours										皇馬訓練營 Fundacion Real Madrid Clinic				緩步跑時間 Jogging Hours					
(五)	副場 Secondary Field	暫停使用 Closed			足球 Soccer		足球 Soccer		足球 Soccer		田徑訓練 Athletic Training - 港隊		田徑訓練 Athletic Training - 港隊				暫停使用 Closed				
29	主場 Main Field	緩步跑時間 Jogging Hours																			
(六)	副場 Secondary Field	暫停使用 Closed			足球 Soccer		足球 Soccer		田徑訓練 Athletic Training - 港隊		田徑訓練 Athletic Training - 港隊		田徑訓練 - 西貢體育會		田徑訓練 - 西貢體育會		暫停使用 Closed				
30	主場 Main Field	緩步跑時間 Jogging Hours																			
(日)	副場 Secondary Field	暫停使用 Closed			足球 Soccer		足球 Soccer		足球 Soccer		足球 Soccer		足球 Soccer		競步班 - 田總		暫停使用 Closed				
31	主場 Main Field	場地保養日 Venue Maintenance Day (草地保養 Turf Maintenance 13.7.2015 - 4.9.2015)																			
(一)	副場 Secondary Field	緩步跑時間 Jogging Hours										田徑訓練 Athletic Training - 港隊				暫停使用 Closed					

緩步跑時間 Jogging Hours
 暫停使用 Closed

足球活動與緩步跑同時進行 (只開放6至8號線道供緩步跑用) For soccer and jogging at the same time (only Lanes 6 to 8 are open for jogging)

* 上述開放時間會因應節目調動而更改。 Jogging hours will be changed subject to change of booking.

發出日期: 23/7/2015
 Date of issue :
 最新更改日期: 30/7/2015
 Date of revision :