

鯽魚涌體育館 Quarry Bay Sports Centre

健身室時間表 Timetable for Fitness Room

2024 年 4 月
Year Month

T/P	訓練/活動	Training / Programme
B	團體預訂	Block Booking
M	保養日	Maintenance Day
S	暫停開放時段	Sessional Break

時票名額 Hourly Ticket Quota: 10 月票名額 Monthly Ticket Quota: 23

日期 Date	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Time 時間	(一) Mon	(二) Tue	(三) Wed	(四) Thu	(五) Fri	(六) Sat	(日) Sun	(一) Mon	(二) Tue	(三) Wed	(四) Thu	(五) Fri	(六) Sat	(日) Sun	(一) Mon	(二) Tue	(三) Wed	(四) Thu	(五) Fri	(六) Sat	(日) Sun	(一) Mon	(二) Tue	(三) Wed	(四) Thu	(五) Fri	(六) Sat	(日) Sun	(一) Mon	(二) Tue	
7 - 8 am										M		T/P			T/P		T/P		T/P			T/P		M		T/P			T/P		
8 - 9 am										M		T/P			T/P		T/P		T/P			T/P		M		T/P			T/P		
9 - 10 am									T/P	M	T/P	T/P			T/P	T/P	T/P	T/P	T/P			T/P	T/P	M	T/P	T/P			T/P	T/P	
10 - 11 am									T/P	M	T/P	T/P			T/P	T/P	T/P	T/P	T/P			T/P	T/P	M	T/P	T/P			T/P	T/P	T/P
11 - 12 nn										M					T/P									M					T/P		
12 - 1 pm										M					T/P									M					T/P		
1 - 2 pm															T/P																
2 - 3 pm						T/P				T/P		T/P					T/P		T/P					T/P		T/P					T/P
3 - 4 pm						T/P			T/P	T/P	T/P	T/P	T/P			T/P	T/P	T/P	T/P	T/P			T/P	T/P	T/P	T/P	T/P			T/P	T/P
4 - 5 pm						T/P			T/P		T/P	T/P	T/P			T/P		T/P	T/P	T/P			T/P		T/P	T/P	T/P			T/P	
5 - 6 pm						T/P			T/P		T/P		T/P			T/P		T/P		T/P			T/P		T/P		T/P			T/P	
6 - 7 pm																															
7 - 8 pm										T/P		T/P						T/P		T/P				T/P		T/P					T/P
8 - 9 pm										T/P		T/P						T/P		T/P				T/P		T/P					T/P
9 - 10 pm										T/P		T/P						T/P		T/P				T/P		T/P					T/P
10 - 11 pm																															

PH: Public Holiday 公眾假期

am/nn/pm: 上午/中午/下午

時間表只供參考，請向場地職員查詢最新預訂情況。

The timetable is for reference only. Please contact venue staff for the latest booking status.