蒲 崗 村 道 體 育 館
Po Kong Village Road Sports Centre

健身室時間表
Timetable for Fitness Room

2024 年 Year　3 月 Month

T/P	訓練/活動	Training / Programme
B	團體預訂	Block Booking
M	保養日	Maintenance
D	消毒	Disinfection

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	31
Time 時間	(五) Fri	(六) Sat	(日) Sun	(一) Mon	XT(F 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
7 - 8 am	T/P			T/P														T/P		T/P		T/P			T/P		T/P				
8 - 9 am	T/P			T/P														T/P		T/P		T/P			T/P		T/P				
9 - 10 am											M														M						
10 - 11 am											M														M						
11 - 12 nn											M														M						
12 - 1 pm											M														M						
1 - 2 pm											M														M						
2 - 3 pm										T/P	M						T/P								M						
3 - 4 pm										T/P							T/P														
4 - 5 pm										T/P																					
5 - 6 pm																															
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																															
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.

Quota for Hourly Ticket User 時票名額：5

Quota for Monthly Ticket User 月票名額：20