寶 林 體 育 館
Po Lam Sports Centre

健身室時間表
Timetable for Fitness Room

月票名額: **17** 時票名額: **7**

年 **2024** **Year** 月 **4** **Month**

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

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**				**M**	**T/P**		**T/P**					**T/P**		**T/P**				**T/P**	
8 - 9 am		**M**													**M**																
9 - 10 am		**M**				**T/P**			**T/P**		**T/P**		**T/P**		**M**	**T/P**		**T/P**		**T/P**			**T/P**		**T/P**		**T/P**			**T/P**	
10 - 11 am		**M**				**T/P**			**T/P**		**T/P**		**T/P**		**M**	**T/P**		**T/P**		**T/P**			**T/P**		**T/P**		**T/P**			**T/P**	
11 - 12 nn		**M**													**M**																
12 - 1 pm		**M**													**M**																
1 - 2 pm																															
2 - 3 pm																															
3 - 4 pm									**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**	
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**				**T/P**		
9 - 10 pm			**T/P**					**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.