太和體育館健身室開放時間（2026年12月）Opening Hour of Fitness Room for Tai Wo Sports Centre in December 2026)

備註 Notes:

A	開放 Available
P	活動 Programme
T	訓練 Training
B	團體預訂 Block Booking
M	保養日 Maintenance
S	暫停開放時刻 Sessional break

時票名額 Quota for Hourly Ticket Users: 7
月票名額 Quota for Monthly Ticket Users: 15

日期 Date **時間 Time**	**1** 週二 Tue	**2** 週三 Wed	**3** 週四 Thu	**4** 週五 Fri	**5** 週六 Sat	**6** 週日 Sun	**7** 週一 Mon	**8** 週二 Tue	**9** 週三 Wed	**10** 週四 Thu	**11** 週五 Fri	**12** 週六 Sat	**13** 週日 Sun	**14** 週一 Mon	**15** 週二 Tue	**16** 週三 Wed	**17** 週四 Thu	**18** 週五 Fri	**19** 週六 Sat	**20** 週日 Sun	**21** 週一 Mon	**22** 週二 Tue	**23** 週三 Wed	**24** 週四 Thu	**25** 週五 Fri	**26** 週六 Sat	**27** 週日 Sun	**28** 週一 Mon	**29** 週二 Tue	**30** 週三 Wed	**31** 週四 Thu
07:00 - 08:00	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**M**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**M**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**
08:00 - 09:00	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**M**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**M**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**
09:00 - 10:00	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**M**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**M**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**
10:00 - 11:00	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**M**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**M**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**
11:00 - 12:00	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**M**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**M**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**
12:00 - 13:00	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**M**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**M**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**
13:00 - 14:00	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**
14:00 - 15:00	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**
15:00 - 16:00	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**
16:00 - 17:00	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**
17:00 - 18:00	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**
18:00 - 19:00	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**
19:00 - 20:00	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**
20:00 - 21:00	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**
21:00 - 22:00	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**
22:00 - 23:00	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**	**A**

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.

發出日期 Date of issue 01.11.2026

最新更新日期 Date of latest update 01.11.2026