

朗屏體育館 Long Ping Sports Centre

健身室時間表 Timetable for Fitness Room

年 月
2024 Year 4 Month

T/P 訓練/活動 Training / Programme
M 保養日 Maintenance

日期 Date	PH		PH																											
	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			T/P		T/P			M		T/P		T/P											M		T/P		T/P			
8 - 9 am			T/P		T/P			M		T/P		T/P											M		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																														
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							
5 - 6 pm																							T/P							
6 - 7 pm					T/P			T/P				T/P			T/P				T/P				T/P				T/P			
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

*本健身室可供入場配額：時票：8/月票：11

*The quota of this fitness room : Hourly Ticket : 8/ Monthly Ticket : 11

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.