

2024-25青苗(第三階段)訓練時間表

地區	場地	班別	日期	星期	時間
屯門	良田體育館	A1	3, *5, #7, 10, *12, #14, 17, *19, #21, 24, *26, #28/ 6/ 2025 *3, #5, 8, *10, #12, 15, *17, #19/7/ 2025	Tue/ *Thu	1800 - 1930
				#Sat	1700 - 1830
		B1		Tue/ *Thu	1930 - 2100
				#Sat	1830 - 2000
荃灣	荃灣西約體育館	A2	6, *7, 13, *14, 20, *21, 27, *28/6/2025 4, *5, 11, *12, 18, *19, 25, *26/7/2025 1, *2/8/2025	Fri/ *Sat	1800 - 1930
	楊屋道體育館		15, 22/6/2025	Sun	
	荃灣西約體育館	B2	6, *7, 13, *14, 20, *21, 27, *28/6/2025 4, *5, 11, *12, 18, *19, 25, *26/7/2025 1, *2/8/2025	Fri/ *Sat	1930 - 2100
	楊屋道體育館		15, 22/6/2025	Sun	
葵青	大窩口體育館	D1	3, 10, 17, 24/6/2025 8, 15, 22, 29/7/2025	Tue	1900 - 2030
			7, 14, 21, 28/6/2025 5, 12, 19, 26/7/2025 2/8/2025	Sat	1600 - 1730
			荔枝角公園體育館	22, 29/6; 27/7/2025	Sun
	大窩口體育館	B3	3, 10, 17, 24/6/2025 8, 15, 22, 29/7/2025	Tue	2030 - 2200
			7, 14, 21, 28/6/2025 5, 12, 19, 26/7/2025 2/8/2025	Sat	1730 - 1900
			荔枝角公園體育館	22, 29/6; 27/7/2025	Sun
深水埗	石硤尾公園體育館	C1	2, *4, #7, 9, *11, #14, 16, *18, #21, 23, *25, #28, 30/6/2025 *2, #5, 7, *9, #12, 14, *16/7/2025	Mon/ *Wed/ #Sat	1900 - 2030
		B4			2030 - 2200
沙田	美林體育館	D2	4, *6, #8, 11, *13, #15, 18, *20, #22, 25, *27, #29/6/2025 2, *4, #6, 9, *11, #13, 16, *18/7/2025	Wed/ *Fri/ #Sun	1800 - 1930
		B5			1930 - 2100
黃大仙	摩士公園體育館	C2	7, 14, 17, 21, *22, 24, #26, 28, *29/6/2025 5, *6, 8, 12, *13, 15, *20, 22, *27, 29/7/2025 *10/8/2025	Tue/#Thu/Sat	1900 - 2030
				*Sun	1300 - 1430
		B6		Tue/Thu/Sat	2030 - 2200
				*Sun	1430 - 1600
西貢	將軍澳體育館	A3	3, *6, #7, 10, *13, #14, 17, *20, #21, 24, *27, #28/6/2025 8, *11, #12, 15, *18, #19, 22, *25/7/2025	Tue/ *Fri/#Sat	1800 - 1930
		B7			1930 - 2100
南區	黃竹坑體育館	A4	2, *4, #7, 9, *11, #14, 16, *18, #21, 23, *25, #28, 30/6/2025 *2, #5, 7, *9, #12, 14, *16/7/2025	Mon/*Wed/#Sat	1900 - 2030
		B8			2030 - 2200