

朗屏體育館 Long Ping Sports Centre

健身室時間表 Timetable for Fitness Room

年 月
2022 Year 7 Month

T/P	訓練/活動	Training / Programme
B	團體預訂	Block Booking
M	保養日	Maintenance
S	清潔時段	Sessional Break

PH																																	
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)	(六)	(日)	(一)	(二)	(三)	(四)	(五)	(六)	(日)	(一)	(二)	(三)	(四)	(五)	(六)	(日)	(一)	(二)	(三)	(四)	(五)	(六)	(日)	(一)	(二)	(三)	(四)	(五)	(六)	(日)		
	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun		
7 - 8 am						T/P		T/P			M		T/P		T/P						T/P		T/P			M		T/P					
8 - 9 am						T/P		T/P			M		T/P		T/P						T/P		T/P			M		T/P					
9 - 10 am											M														M								
10 - 11 am											M							T/P						T/P		M							
11 - 12 nn											M							T/P						T/P		M							
12 - 1 pm											M														M								
1 - 2 pm	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	
2 - 3 pm																																	
3 - 4 pm																																	
4 - 5 pm			T/P																														
5 - 6 pm			T/P																														
6 - 7 pm	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	
7 - 8 pm				T/P				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			T/P	T/P		T/P	T/P			
9 - 10 pm					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：6/月票：9

*The quota of this fitness room : Hourly Ticket : 6 / Monthly Ticket : 9

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.