

寶林體育館

Po Lam Sports Centre

健身室時間表

Timetable for Fitness Room

月票名額: 12 時票名額: 5

年 月
2022 Year 6 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	(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)	(一)	(二)	(三)	(四)	
	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	Mon	Tue	Wed	Thu	
7 - 8 am		T/P				M	T/P		T/P					T/P		T/P				M	T/P		T/P					T/P		T/P	
8 - 9 am	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M
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	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	
3 - 4 pm							T/P		T/P					T/P																	
4 - 5 pm							T/P		T/P					T/P																	
5 - 6 pm																															
6 - 7 pm																															
7 - 8 pm																															
8 - 9 pm																															
9 - 10 pm																															
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.