

# 北葵涌鄧肇堅體育館 North Kwai Chung Tang Shiu Kin Sports Centre

## 健身室時間表 Timetable for Fitness Room

年 月  
2024 Year 6 Month

T/P	訓練/活動	Training /
B	團體預訂	Block Booking
M	保養日	Maintenance
SB	暫停開放時段	Sessional Break
PH	公眾假期	Public Holiday

時票名額 Hourly Ticket Quota : 5 月票名額 Monthly Ticket Quota : 8

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	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			
	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			M														M																
8 - 9 am				T/P		T/P					T/P		T/P					T/P															
9 - 10 am				T/P		T/P					T/P		T/P				M																
10 - 11 am																																	
11 - 12 nn																																	
12 - 1 pm																																	
1 - 2 pm																																	
2 - 3 pm																																	
3 - 4 pm																																	
4 - 5 pm		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.