

長發體育館  
Cheung Fat 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 / Programme
- B** 團體預訂 Block Booking
- SB** 暫停開放時段 Session Break
- M** 保養日 Maintenance

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	
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			M		T/P		T/P					T/P		T/P			M														
9 - 10 am			M		T/P		T/P					T/P		T/P			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																															
4 - 5 pm																															
5 - 6 pm																															
6 - 7 pm																T/P															
7 - 8 pm	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																		
9 - 10 pm																															
10 - 11 pm																															

PH: Public Holiday 公眾假期

am/nn/pm: 上午/中午/下午

時票: 5人 月票: 18人

時間表只供參考, 請向場地職員查詢最新預訂情況。

Hourly: 5 persons, Monthly: 18 persons

The timetable is for reference only. Please contact venue staff for the latest booking status.