

2025 青苗各區訓練時間表 (第一階段)

修訂於9/1/2025

時間及地點或需因應課程編排、場館維修或其他原因影響而作出相應調動或安排，如有更改將另行公布。

地點	組別	階段/期數	訓練日期	時間
柴灣體育館 (CW)	A1	1.1	2025/ 1 月 4,7,14,21,28 2025/ 2 月 4,8,11,18,22	星期二 / 1900 - 2100 星期六 / 1700 - 1900
		1.2	2025/ 2 月 25 2025/ 3 月 待定	
		1.3	2025/ 3 月 待定 2025/ 4 月 待定	
	B1	1.1	2025/ 1 月 9,11,16,23,25 2025/ 2 月 1,6,13,15,20,27	星期四 / 1900 - 2100 星期六 / 1700 - 1900
		1.2	2025/ 2 月 待定 2025/ 3 月 待定	
		1.3	2025/ 3 月 待定 2025/ 4 月 待定	
港灣道體育館 (WC)	A2	1.1	2025/ 1 月 4, 7, 11, 14, 18, 21, 25, 28 2025/ 2 月 1, 4	星期二 / 1800 - 2000 星期六 / 1600 - 1800
		1.2	2025/ 2 月 8, 11, 15, 18, 22, 25 2025/ 3 月 1, 4, 11, 15	
		1.3	2025/ 3 月 18, 22, 25, 29 2025/ 4 月 待定	
	B2	1.1	2025/ 1 月 2, 4, 9, 11, 16, 18, 23, 25 2025/ 2 月 1, 6	星期四 / 1800 - 2000 星期六 / 1800 - 2000
		1.2	2025/ 2 月 8, 13, 15, 20, 22, 27 2025/ 3 月 1, 6, 13, 15	
		1.3	2025/ 3 月 20, 22, 27, 29 2025/ 4 月 待定	
順利邨體育館 (KT)	A3	1.1	2025/ 1 月 4, 7, 11, 14, 18, 21, 25, 28 2025/ 2 月 1, 4	星期二 / 1900 - 2100 星期六 / 1400 - 1600
		1.2	2025/ 2 月 8, 11, 15, 18, 22, 25 2025/ 3 月 1, 4, 8, 11	
		1.3	2025/ 3 月 15, 18, 22, 25, 29 2025/ 4 月 1, 5, 8, 12, 15	
	B3	1.1	2025/ 1 月 2, 4, 9, 11, 16, 18, 23, 25 2025/ 2 月 1, 6	星期四 / 1900 - 2100 星期六 / 1600 - 1800
		1.2	2025/ 2 月 8, 13, 15, 20, 22, 27 2025/ 3 月 1, 6, 8, 13	
		1.3	2025/ 3 月 15, 20, 22, 27, 29 2025/ 4 月 3, 5, 10, 12, 17	
何文田體育館 (HMT)	A4	1.1	2025/ 1 月 4, 7, 11, 14, 18, 21, 25, 28 2025/ 2 月 1, 4	星期二 / 1900 - 2100 星期六 / 1500 - 1700
		1.2	2025/ 2 月 8, 11, 15, 18, 22, 25 2025/ 3 月 4, 8, 11, 15	
		1.3	2025/ 3 月 18, 22, 25, 29 2025/ 4 月 待定	
	B4	1.1	2025/ 1 月 2, 4, 9, 11, 16, 18, 23, 25 2025/ 2 月 1, 6	星期四 / 1900 - 2100 星期六 / 1700 - 1900
		1.2	2025/ 2 月 8, 13, 15, 20, 22, 27 2025/ 3 月 1, 6, 8, 13	
		1.3	2025/ 3 月 15, 20, 22, 27, 29 2025/ 4 月 待定	

2025 青苗各區訓練時間表 (第一階段)

修訂於9/1/2025

時間及地點或需因應課程編排、場館維修或其他原因影響而作出相應調動或安排，如有更改將另行公布。

地點	組別	階段/期數	訓練日期	時間
源禾路體育館 (ST)	A5	1.1	2025/ 1 月 4, 6, 11, 13, 18, 20, 25, 27 2025/ 2 月 1, 3	星期一 / 1900 - 2100 星期六 / 1600 - 1800
		1.2	2025/ 2 月 8, 10, 15, 17, 22, 24 2025/ 3 月 1, 3, 8, 10	
		1.3	2025/ 3 月 15, 17, 22, 24, 29, 31 2025/ 4 月 待定	
	B5	1.1	2025/ 1 月 4, 8, 11, 15, 18, 22, 25 2025/ 2 月 1, 5, 8	星期三 / 1900 - 2100 星期六 / 1800 - 2000
		1.2	2025/ 2 月 12, 15, 19, 22, 26 2025/ 3 月 1, 5, 8, 12, 15	
		1.3	2025/ 3 月 19, 22, 26, 29 2025/ 4 月 待定	
大埔墟體育館 (TP)	A6	1.1	2025/ 1 月 4, 6, 11, 13, 18, 20, 25, 27 2025/ 2 月 1, 3	星期一 / 1900 - 2100 星期六 / 1600 - 1800
		1.2	2025/ 2 月 8, 10, 15, 17, 22, 24 2025/ 3 月 1, 3, 8, 10	
		1.3	2025/ 3 月 15, 17, 22, 24, 29, 31 2025/ 4 月 5, 7, 19, 21	
	B6	1.1	2025/ 1 月 4, 8, 11, 15, 18, 22, 25 2025/ 2 月 1, 5, 8	星期三 / 1900 - 2100 星期六 / 1800 - 2000
		1.2	2025/ 2 月 12, 15, 19, 22, 26 2025/ 3 月 1, 5, 8, 12, 15	
		1.3	2025/ 3 月 19, 22, 26, 29 2025/ 4 月 2, 5, 9, 16, 19, 23	
楊屋道體育館 (TW)	A7	1.1	2025/ 1 月 5, 7, 12, 14, 19, 21, 26, 28 2025/ 2 月 2, 4	星期二 / 1900 - 2100 星期日 / 1400 - 1600
		1.2	2025/ 2 月 9, 11, 16, 18, 23, 25 2025/ 3 月 2, 4, 9, 11	
		1.3	2025/ 3 月 16, 18, 23, 25, 30 2025/ 4 月 待定	
	B7	1.1	2025/ 1 月 2, 5, 9, 12, 16, 19, 23, 26 2025/ 2 月 2, 6	星期四 / 1900 - 2100 星期日 / 1600 - 1800
		1.2	2025/ 2 月 9, 13, 16, 20, 23, 27 2025/ 3 月 2, 6, 9, 13	
		1.3	2025/ 3 月 16, 20, 23, 27, 30 2025/ 4 月 待定	
大興體育館 (TM)	A8	1.1	2025/ 1 月 4, 6, 11, 13, 18, 20, 25, 27 2025/ 2 月 1, 3	星期一 / 1900 - 2100 星期六 / 1600 - 1800
		1.2	2025/ 2 月 8, 10, 15, 17, 22, 24 2025/ 3 月 1, 3, 8, 10	
		1.3	2025/ 3 月 15, 17, 22, 24, 29, 31 2025/ 4 月 待定	
	B8	1.1	2025/ 1 月 4, 8, 11, 15, 18, 22, 25 2025/ 2 月 1, 5, 8	星期三 / 1900 - 2100 星期六 / 1800 - 2000
		1.2	2025/ 2 月 12, 15, 19, 22, 26 2025/ 3 月 1, 5, 8, 12, 15	
		1.3	2025/ 3 月 19, 22, 26, 29 2025/ 4 月 待定	