

2025 青苗各區訓練時間表 (第三階段)

修訂於 8/7/2025

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
小西灣體育館 [乒乓球室] (CW)	A1 & B1	3.1	2025/ 9 月 9, 11, 13, 16, 18, 20, 23, 25, 27, 30	星期二 / 1900 - 2100 星期四 / 1900 - 2100 AorB : 星期六 / 1700 - 1900 A組出席 B組出席
		3.2	2025/ 10 月 2, 4, 9, 14, 16, 18, 21, 23, 25, 28	
		3.3	2025/ 10 月 30 2025/ 11 月 1, 4, 6, 8, 11, 13, 15, 18, 20	
		3.4	2025/ 11 月 22, 25, 27, 29 2025/ 12 月 2, 4, 6, 9, 11	
港灣道體育館 (WC)	A2 & B2	3.1	2025/ 9 月 24*, 27*, 29* 2025/ 10 月 4, 14, 21, 23, 25, 28, 30	港灣道體育館-主場 * 港灣道體育館-乒乓球室 [楊屋道體育館-主場] [何文田體育館-乒乓球室] 另附詳細訓練時間
		3.2	2025/ 11 月 1, 4, 6, 8, 11, 13, 18, 20, 22, 25	
		3.3	2025/ 11 月 27, 29 2025/ 12 月 1*, 3*, [7 TW, 9 TW, 11 TW], 13*, [16 HMT, 18 HMT]	
		3.4	2025/ 12 月 [20 HMT, 23 HMT, 27 HMT, 30 HMT]	
順利邨體育館 (KT)	A3 & B3	3.1	2025/ 8 月 28, 30 2025/ 9 月 2, 4, 6, 9, 11, 13, 16, 18	星期二 / 1900 - 2100 星期四 / 1900 - 2100 星期六 / 1600 - 1800
		3.2	2025/ 9 月 20, 23, 25, 27, 30 2025/ 10 月 2, 4, 9, 14, 16	
		3.3	2025/ 10 月 21, 23, 25, 28, 30 2025/ 11 月 1, 4, 8, 11, 15	
		3.4	2025/ 11 月 18, 20, 22, 25, 27, 29 2025/ 12 月 2, 4, 9, 11	
何文田體育館 (HMT)	A4 & B4	3.1	2025/ 8 月 19, 21, 23, 26, 28, 30 2025/ 9 月 2, 4, 6, 9	星期二 / 1900 - 2100 星期四 / 1900 - 2100 星期六 / 1500 - 1700
		3.2	2025/ 9 月 11, 13, 16, 18, 20, 23, 25, 27, 30 2025/ 10 月 2	
		3.3	2025/ 10 月 4, 9, 14, 16, 18, 21, 23, 25, 28, 30	
		3.4	2025/ 11 月 1, 4, 6, 8, 11, 13, 15, 18, 20, 22	
源禾路體育館 (ST)	A5 & B5	3.1	2025/ 8 月 18, 20, 23*, 25, 27, 30* 2025/ 9 月 1, 3, 6#, 8	星期一 / 1900 - 2100 星期三 / 1900 - 2100 * 星期六 1600 - 1800 # 星期六 1800 - 2000 [TP 大埔墟體育館] 星期三 / 1900 - 2100
		3.2	2025/ 9 月 10, 13#, 15, 17, 22, 24, 27#, 29 2025/ 10 月 4#, 8	
		3.3	2025/ 10 月 13, 15, 18#, 20, 22, 25*, 27, 29 2025/ 11 月 [5 TP, 12 TP]	
		3.4	2025/ 11 月 [19 TP, 26 TP] 2025/ 12 月 [3 TP, 10 TP], 17, 22, 24, 29, 31	
大埔墟體育館 (TPH)	A6 & B6	3.1	2025/ 8 月 18, 20, 23, 25, 27, 30 2025/ 9 月 1, 3, 6, 8	星期一 / 1900 - 2100 星期三 / 1900 - 2100 星期六 / 1600 - 1800
		3.2	2025/ 9 月 10, 13, 15, 17, 20, 22, 24, 27, 29 2025/ 10 月 4	
		3.3	2025/ 10 月 8, 13, 15, 18, 20, 22, 25, 27, 29 2025/ 11 月 1	
		3.4	2025/ 11 月 3, 8, 10, 15, 17, 22, 24, 29 2025/ 12 月 1, 6	
楊屋道體育館 (TW)	A7 & B7	3.1	2025/ 8 月 16, 19, 21, 23, 26, 28, 30 2025/ 9 月 2, 4, 6	星期二 / 1900 - 2100 星期四 / 1900 - 2100 星期六 / 1900 - 2100 星期日 / 1400 - 1600
		3.2	2025/ 9 月 9, 11, 13, 16, 18, 20, 23, 25, 27, 30	
		3.3	2025/ 10 月 2, 4, 9, 14, 16, 18, 21, 23, 25, 28	
		3.4	2025/ 10 月 30 2025/ 11 月 2, 4, 6, 9, 11, 13, 16, 18, 20	
大興體育館 (TM)	A8 & B8	3.1	2025/ 9 月 1, 3, 6, 8, 10, 13, 15, 17, 20, 22	星期一 / 1900 - 2100 星期三 / 1900 - 2100 星期六 / 1600 - 1800
		3.2	2025/ 9 月 24, 27, 29 2025/ 10 月 4, 8, 13, 15, 18, 20, 22	
		3.3	2025/ 10 月 25, 27 2025/ 11 月 1, 3, 5, 8, 10, 12, 15, 17	
		3.4	2025/ 11 月 19, 22, 24, 26, 29 2025/ 12 月 17, 20, 24, 27, 29	