

## 2026 青苗各區訓練時間表 (第二階段)

修訂於 15/4/2026

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	2.1	2026/ 5 月 5,9,12,16,19,23,26,30 2026/ 6 月 16,20	星期二 / 1900 - 2100 星期六 / 1700 - 1900
		2.2	2026/ 6 月 23,27,30 2026/ 7 月 4,7,11,14,18,21,25	
		2.3	2026/ 7 月 28 2026/ 8 月 1,4,8,11,15,18,22,25,29	
	B1	2.1	2026/ 5 月 2,7,9,14,16,21,23,28,30 2026/ 6 月 18	星期四 / 1900 - 2100 星期六 / 1900 - 2100
		2.2	2026/ 6 月 20,25,27 2026/ 7 月 2,4,9,11,16,18,23	
		2.3	2026/ 7 月 25,30 2026/ 8 月 1,6,8,13,15,20,22,27	
港灣道體育館 (WC)	A2	2.1	2026/ 5 月 12,16,19,23,26,30 2026/ 6 月 16,20	星期二 / 1800 - 2000 星期六 / 1600 - 1800
		2.2	2026/ 6 月 23,27,30 2026/ 7 月 7,11,14,18,21,	
		2.3	2026/ 7 月 25,28 2026/ 8 月 4,11,15,18,25	
	B2	2.1	2026/ 5 月 7,9,14,16,21,23,28,30	星期四 / 1800 - 2000 星期六 / 1800 - 2000
		2.2	2026/ 6 月 18,20,25,27 2026/ 7 月 2,9,11,16	
		2.3	2026/ 7 月 18,23,25,30 2026/ 8 月 6,13,15,20	
順利邨體育館 (KT)	A3	2.1	2026/ 5 月 2,5,9,12,16,19,23,26,30 2026/ 6 月 16	星期二 / 1900 - 2100 星期六 / 1400 - 1600
		2.2	2026/ 6 月 20,23,27,30 2026/ 7 月 4,7,11,14,18,21	
		2.3	2026/ 7 月 25,28 2026/ 8 月 1,4,8,11,15,18,22,25	
	B3	2.1	2026/ 4 月 30 2026/ 5 月 2,7,9,14,16,21,23,28,30	星期四 / 1900 - 2100 星期六 / 1600 - 1800
		2.2	2026/ 6 月 18,20,25,27 2026/ 7 月 2,4,9,11,16,18	
		2.3	2026/ 7 月 23,25,30 2026/ 8 月 1,6,8,13,15,20,22	
何文田體育館 (HMT)	A4	2.1	2026/ 5 月 2,5,9,12,16,19,23,26,30 2026/ 6 月 16	星期二 / 1900 - 2100 星期六 / 1700 - 1900 星期四 / 1900 - 2100
		2.2	2026/ 6 月 23,27,30 2026/ 7 月 4,7,11,14,18,21,25	
		2.3	2026/ 7 月 28 2026/ 8 月 1,4,8,11,15,18,22,25,27	
	B4	2.1	2026/ 4 月 30 2026/ 5 月 2,7,9,14,16,21,23,28,30	星期四 / 1900 - 2100 星期六 / 1900 - 2100
		2.2	2026/ 6 月 18,20,25,27 2026/ 7 月 2,4,9,11,16,18	
		2.3	2026/ 7 月 23,25,30 2026/ 8 月 1,6,8,13,15,20,22	

## 2026 青苗各區訓練時間表 (第二階段)

修訂於 15/4/2026

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	2.1	2026/ 5 月 9,11,16,18,23,30 2026/ 6 月 15,20,22,27	星期一 / 1900 - 2100 星期六 / 1600 - 1800
		2.2	2026/ 6 月 29 2026/ 7 月 4,6,11,13,18,20,25,27 2026/ 8 月 1	
		2.3	2026/ 8 月 3,8,10,15,17,22,24,29,31 2026/ 9 月 5	
	B5	2.1	2026/ 5 月 2,6,9,13,16,20,23,27,30 2026/ 6 月 18	星期三 / 1900 - 2100 星期四 / 1900 - 2100 星期六 / 1800 - 2000
		2.2	2026/ 6 月 20,25,27 2026/ 7 月 4,8,11,15,18,22,25	
		2.3	2026/ 7 月 29 2026/ 8 月 1,5,8,12,15,19,22,26 2026/ 9 月 2	
大埔墟體育館 (TP)	A6	2.1	2026/ 5 月 2,4,9,11,16,18,23,30 2026/ 6 月 15,20	星期一 / 1900 - 2100 星期六 / 1600 - 1800
		2.2	2026/ 6 月 22,27,29 2026/ 7 月 4,6,11,13,18,20,25	
		2.3	2026/ 7 月 27 2026/ 8 月 1,3,8,10,15,17,22,24,29	
	B6	2.1	2026/ 4 月 29 2026/ 5 月 2,6,9,13,16,20,23,27,30	星期三 / 1900 - 2100 星期六 / 1800 - 2000
		2.2	2026/ 6 月 17,20,24,27 2026/ 7 月 4,8,11,15,18,22	
		2.3	2026/ 7 月 25,29 2026/ 8 月 1,5,8,12,15,19,22,26	
楊屋道體育館 (TW)	A7	2.1	2026/ 5 月 3,5,10,12,17,19,26 2026/ 6 月 14,16,21	星期二 / 1900 - 2100 星期六 / 1600 - 1800 星期日 / 1400 - 1600
		2.2	2026/ 6 月 23,28,30 2026/ 7 月 5,7,12,14,19,21,26	
		2.3	2026/ 7 月 28, 2026/ 8 月 1,4,8,11,15,18,22,25,29	
	B7	2.1	2026/ 4 月 30 2026/ 5 月 3,7,10,14,17,21,28 2026/ 6 月 14,18	星期四 / 1900 - 2100 星期六 / 1800 - 2000 星期日 / 1600 - 1800
		2.2	2026/ 6 月 21,25,28 2026/ 7 月 2,5,9,12,16,19,23,	
		2.3	2026/ 7 月 26,30 2026/ 8 月 1,6,8,13,15,20,22,27	
大興體育館 (TM)	A8	2.1	2026/ 5 月 3,4,9,11,16,18,23,30 2026/ 6 月 15,20	星期一 / 1900 - 2100 星期六 / 1600 - 1800 星期日 / 1600 - 1800
		2.2	2026/ 6 月 22,27,29 2026/ 7 月 4,6,11,13,18,20,25	
		2.3	2026/ 7 月 27 2026/ 8 月 1,3,8,10,15,17,22,24,29	
	B8	2.1	2026/ 4 月 29 2026/ 5 月 3,6,9,13,16,20,23,27,30	星期三 / 1900 - 2100 星期六 / 1800 - 2000 星期日 / 1800 - 2000
		2.2	2026/ 6 月 17,20,24,27 2026/ 7 月 4,8,11,15,18,22	
		2.3	2026/ 7 月 25,29 2026/ 8 月 1,5,8,12,15,19,22,26	