



開幕流程

- 18:00 《武動館》環境、課程設備開放參觀
- 18:40 《Power Body課程》器材介紹
- 18:40 《Power Body課程》免費體驗 ※即日起請至1樓課務櫃台報名體驗課程，限15名，額滿截止
- 19:50 《拍照打卡》享課程優惠 ※上傳體驗課程照片，設公開並標記2位好友，即享課程報名優惠

課程內容說明

- ◆POWER BODY(基礎訓練)(50分鐘) — 運用繩梯、牛角包等多樣器材，增加核心肌群及肌耐力。
- ◆防身綜合格鬥課程(初階100分鐘) — 以POWER BODY做為基礎體能訓練，再學習防禦、閃避、攻擊等防身技巧。
- ◆防身綜合格鬥訓練(進階3小時) — 含自主訓練、POWER BODY、防身綜合格鬥課程及課後交流指導。
- ◆報名請洽 (02) 2258-8886 #211、212

雙月期課

課程名稱	星期	日期	時間	期別費用	堂數	師資
POWER BODY (基礎訓練)	二	9/10-10/29	19:00-19:50	\$2,400 元	8	李仲信 吳承恩
	四	9/12-10/31 (10/10 停課)		\$2,100 元	7	
	日	9/15-10/27		\$2,100 元	7	
防身格鬥課程 (初階)	二	9/10-10/29	19:00-20:50	\$4,000 元	8	
	四	9/12-10/31 (10/10 停課)		\$3,500 元	7	
	日	9/15-10/27		\$3,500 元	7	

單月期課

課程名稱	星期	日期	時間	單月費用	堂數	師資
防身綜合格鬥訓練 (進階)	二日	9/10-9/29	18:30-21:30	\$1,800	6	李仲信 吳承恩
		10/1-10/29		\$2,700	9	