

肌力體能 STRENGTH AND CONDITIONING ROOM

- 體適能團課，因採精緻班開課，恕無法提供延期，可選擇轉班或退費(未滿班級)。
- 家教班新生、舊生 95折。

【報名請至三樓體適能櫃台或電洽 02-22588886 轉 206】



課程資訊

活力環狀燃脂 【五人開班 七人滿班】

星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練	課程介紹		
一	10/11-11/15	5人開班	10:00-11:00	\$300	\$1,500	6堂	彥綸	〈環狀燃脂課程〉是以控制運動周期和休息時段來提高訓練強度。結合肌力訓練、有氧運動和曲線伸展，鍛練全身肌肉，並配合學員能力運用 TRX、戰繩、啞鈴、壺鈴、藥球等多樣器材，達到最有效率的燃脂增肌效果。		
			17:40-18:40				丁丁			
			19:50-20:50				Alex			
			21:00-22:00				Alex			
二	10/12-11/23		17:40-18:40			\$1,750	7堂		丁丁	
			18:40-19:40						丁丁	
			19:50-20:50						彥綸	
			21:00-22:00						彥綸	
三	10/13-11/24		09:00-10:00				\$1,750		7堂	佳贏
			10:00-11:00							偉誠
			17:40-18:40							Alex
			18:40-19:40							Alex
			19:50-20:50		彥綸					
			21:00-22:00		彥綸					
四	10/14-11/25		10:00-11:00		\$1,750				7堂	政邦
			17:40-18:40							彥綸
			18:40-19:40			彥綸				
			19:50-20:50			偉誠				
			21:00-22:00			彥綸				
五	10/15-11/26		09:00-10:00			\$1,750			7堂	婷婷
			10:00-11:00				彥綸			
			17:40-18:40				Alex			
			18:40-19:40				Alex			
			19:50-20:50				彥綸			
六	10/16-11/27		10:00-11:00				\$1,750		7堂	明桂
日	10/17-11/28		08:00-09:00				\$1,750		7堂	家珍
			11:00-12:00		彥綸					
			14:00-15:00		彥綸					
		15:00-16:00	丁丁							
		16:00-17:00	丁丁							

肌力體能 STRENGTH AND CONDITIONING ROOM

- 體適能團課，因採精緻班開課，恕無法提供延期，可選擇轉班或退費(未滿班級)。
- 家教班新生、舊生 95折。

【報名請至三樓體適能櫃台或電洽 02-22588886 轉 206】



課程資訊

女神曲線燃脂

【五人開班 七人滿班】

星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練	課程介紹
六	10/16-11/27	5人開班	08:00-09:00	\$300	\$1,750	7堂	婷婷	女性會員專屬，全程由女性教練悉心指導，體驗備受呵護的運動課程。運用多樣器材交互訓練，達到最有效率的曲線雕塑、燃脂減重效果。
			09:00-10:00				婷婷	
			15:00-16:00				明桂	
日	10/17-11/28	5人開班	09:00-10:00	\$1,750	7堂	婷婷		
			10:00-11:00			婷婷		

健齡肌力體能

【五人開班 七人滿班】

星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練	課程介紹
一	10/11-11/15	5人開班	14:00-15:00	\$300	\$1,500	6堂	語麗	透過輕強度肌力、耐力訓練，配合簡單的動作設計以及各式器材組合，有效率地為運動量較少的健身新手與 55 歲以上健齡者，建立運動基礎、提升體能。
四	10/14-11/25		14:00-15:00		\$1,750	7堂	語麗	
			15:00-16:00		\$1,750	7堂	語麗	
六	10/16-11/27	14:00-15:00	\$1,750	7堂	語麗			

私人教練 / 團體課自組班 / Inbody 檢測

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	課程介紹	
體適能家教班	一至日	開課後三個月內完成課程	1對1	需配合現場時段與教練預約	\$1,500	\$12,000	10hr	由專業教練根據學員體能及健身目標，客製化課程，並利用科學化訓練方式，幫助學員快速達成目標。	
			1對2		\$900	\$7,000			
			1對1		\$1,500	\$7,000	5hr		
			1對2		\$900	\$4,200			
			1對1體驗		\$1,500		1hr		送免費Inbody一次
			1對2體驗		\$900				
團體包班	依開課日期		8人滿班		\$1,500/班	\$15,000/班	10hr	彈性預約時段的團體課，請參見環狀燃脂課程說明。	
Inbody 檢測		現場檢測			\$200/次			Inbody 身體組成分析儀是以生物阻抗檢測體脂肪率、BMI 及身體各部位肌肉量等數值，提供學員最詳盡的身體狀況，檢測後由專業教練進行諮詢並附贈詳細報告。 ★建議運動前/飯前量測，或飯後兩小時/運動後兩小時測量為佳。	