|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 時間 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
| 09:00-10:00 |  |  |  |  |  |  |
| 18:00-19:00 |  | TRX進階訓練(志銘) |  | 功能性訓練(志銘) |  |  |
| 19:00-20:00 | TRX初階訓練(郁誠) | 功能性訓練(志銘) | TRX進階訓練(佳芬) | TRX進階訓練(志銘) |  | TRX初階訓練(郁誠) |
| 20:00-21:00 |  |  | TRX初階訓練(郁誠) |  |  |  |