

體育中心 105-2

健康運動 完美雕塑

準備好一起動身動身了嗎?
準備好甩掉過年大餐的肥油了嗎?
準備好迎接更好的體態人生了嗎?

第一梯次「健康運動、完美雕塑課程」已經開始報名囉!!

第一梯次時間為: 106年03月04日-106年03月29日

♥ 完美雕塑課程 ♥

★ TRX 初階訓練(吳佳芬老師)★

每週二 中午 12:00~13:00 (3/7、3/14、3/21、3/28)

報名網址



★ TRX 初階訓練(張育誠老師)★

每週六 下午 15:00~16:00 (3/4、3/11、3/18、3/25)

報名網址



每週六 下午 16:00~17:00 (3/4、3/11、3/18、3/25)

報名網址



★ TRX 進階訓練(古志銘老師)★

每週二 下午 19:00~20:00 (3/7、3/14、3/21、3/28)

報名網址



★ 功能性訓練(古志銘老師)★

每週三 下午 19:00~20:00 (3/8、3/15、3/22、3/29)

報名網址



★ TRX 指導員訓練班(古志銘老師)★

每週二 下午 20:00~21:00 (3/7、3/14、3/21、3/28、4/4)

報名網址



更多訊息請看
粉絲專頁!!



上課費用:

1. TRX 初階訓練、TRX 進階訓練與功能性訓練課程費用採梯次繳費(四次)以及單次上課。

梯次上課: 800 元/人

單次上課: 250 元/人

2. TRX 指導員訓練班採梯次繳費(五次)(無單次上課)。

梯次上課: 1000 元/人

報名時間:

梯次報名即日起至 3/28, 單次報名上課當天上課前都可以報名參加。

優惠辦法:

舊生可享有 9 折優惠, 舊生介紹的新學員享有 95 折優惠。

※需要公務人員終身學習時數, 可向體育中心申請喔!!※