



Be Live 運動聊域工作室 | 12月



● 筋膜痠痛放鬆調整 ● 特殊瑜伽課程 ● 肌力課程 ● 心肺減脂課程

星期日

星期一

另外報名

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

8:30 am
樂齡課程 (社區關懷據點)

11:20 am
全身性伸展 (滾筒放鬆)

2:00 pm
墊上皮拉提斯

6:20 pm
TRX拉伸瑜伽

7:30 pm
TRX懸吊肌力訓練

10:20 am
墊上皮拉提斯

10:20 am
功能性基礎肌力

6:20 pm
企業包班

7:30 pm
功能性基礎肌力

2:00 pm
整合式筋膜伸展

6:20 pm
企業包班

7:30 pm
下肢肌力強化訓練

久坐、身體緊繩必上
8:40 pm
全身性伸展 (滾筒放鬆)

9:10 am
流動伸展

10:20 am
TRX肌力訓練

2:00 pm
低強度心肺間歇燃脂

6:20 pm
呼吸與核心訓練

7:30 pm
低強度心肺間歇燃脂

※課程皆為60分鐘

2:00 pm
功能性基礎肌力

6:20 pm
墊上皮拉提斯

7:30 pm
筋膜體態調整

課程介紹

▶ 自我痠痛放鬆-滾筒

藉由泡棉滾筒並搭配不同姿勢的滾動，進而放鬆緊繩的身體。您有因坐式生活、不良姿勢引起的肩頸痠痛、腰背痠痛、大小腿、屁股痠痛的問題嗎？這堂課您絕對不可以錯過。

▶ TRX 懸吊肌力訓練

TRX懸吊式阻抗訓練，是全身性的肌力訓練，利用自己的體重作為阻力，調整傾斜角度或姿勢來控制運動強度。研究指出，TRX能訓練到深層肌肉，對肌肉的激活效果比在平面上施行肌力訓練好。

▶ TRX 瑜伽

透過TRX結合瑜伽，讓自己的肢體、肩膀、韌帶得到更好的伸展，讓訓練更順暢，更有意識地去連結每個動作及指令，可以提升體力及平衡力，強化核心肌群，進而提升身體柔軟度。

▶ 筋膜體態矯正

來自於人體筋膜及軟組織的氣球理論，課程中將介紹造成身體緊繩的真實原因，並利用徒手動作和瑜伽小球解鎖身體緊繩的狀態。

▶ 功能性基礎肌力訓練

結合彈力帶、藥球、滑行盤、滾筒等輔具，進行肌力訓練，課程適合各種程度，將予以不同強度適合自身身體，課程將會建立起肌力，遠離肌少想學發力就來上這堂課。

▶ 墊上皮拉提斯

是一種結合了身心、呼吸和運動的綜合性健身運動，運動手段包含了一系列的動作和呼吸練習，目的是增強身體的控制力、靈活性和平衡感。

▶ 關節活動度訓練

關節活動角度不夠時，容易使肌肉代償，久了就會受損、過勞，如果您平時舊傷都不會好、無限反覆痠痛，來上這堂課！

12月 方案優惠中

體驗價300元

相關規定

工作室保有最終修改、變更、活動解釋及取消本活動之權利。

來為您的健康老化做準備

教練課程 - 一對一功能性訓練

開課時間

團課外之
所有空堂時間

一對一教練課程

帶入六大主題：肌力、心肺、敏捷、平衡、筋膜放鬆、柔軟度，使您能慢慢找回自己的身體潛力。
教練為運動醫學背景，開立最適合您的運動處方。

不綁堂數一律優惠價格

▶▶ 立即預約

LINE



授課教練
皆為
高雄醫學大學
運動醫學系 背景

