



※課程皆為60分鐘

※其餘時間皆可預約一對一功能性訓練、MFT互動式拳擊訓練、包班開課

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
開放場租 - 老闆上學去	8:30 am 樂齡課程(社區關懷補點)	9:00 am 抗力球核心強化	9:00 am 頰球伸展瑜珈	9:00 am 關節活動度訓練	9:00 am 自我筋膜放鬆-滾筒	開放一對一課程預約
	11:20 am 花生球痠痛放鬆	10:20 am 筋膜體態調整	10:20 am 心肺燃脂有氧	10:20 am TRX拉伸瑜珈	10:20 am TRX 懸吊肌力訓練	
	2:00 pm 筋膜體態調整	2:00 pm TRX拉伸瑜珈	2:00 pm 整合式筋膜伸展	學發力上這堂 2:00 pm 功能性基礎肌力	2:00 pm 關節活動度訓練	
	6:20 pm TRX拉伸瑜珈	學發力上這堂 6:20 pm 功能性基礎肌力	6:20 pm 整合式筋膜放鬆	6:20 pm TRX 懸吊肌力訓練	(隔週開課) 6:20 pm 抗力球核心強化	
	7:40 pm TRX 懸吊肌力訓練	7:40 pm 筋膜體態調整	7:40 pm 下肢肌力強化訓練	7:40 pm 心肺減脂循環訓練	NEW (隔週開課) 7:40 pm 頰球伸展瑜珈	

● 筋膜痠痛放鬆調整 ● 特殊瑜珈課程 ● 肌力課程 ● 心肺減脂課程

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，進而放鬆緊繃的身體。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 瑜珈

透過TRX結合瑜珈，讓自己的肢體、肩膀、腕關節得到更好的伸展，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繃的真實原因，並利用徒手動作和瑜珈小球解鎖身體緊繃的狀態。

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上這堂課。

抗力球核心強化

核心是日常活動中最重要的穩定肌群，核心練好，一切沒煩惱，將打造您的穩定核心，使您遠離下背疼痛、代償等問題。

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！

團課收費方式

06 月 方案優惠價

使用青春動滋券 團課再贈一堂

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

每堂優惠價格 1199元

一對一教練課程 (原價1500元)

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。

不綁堂數一律優惠價格

立即預約

LINE



購課者 一律進行 運動風險ParQ檢測

