

TR 懸吊式訓練-TRX

★TRX為高強度課程，切勿空腹上課，並斟酌自身狀況。

參課建議年齡：16歲以上

★若課程中有使用到瑜珈墊，請勿穿著鞋子上墊，並於使用後用酒精、抹布清潔。

星期	課程代碼	課程名稱	上課時間	堂數	費用	授課教師
一	TR11810	TRX基礎綜合(1/5停課)	1810-1900	6	2400	康康
	TR11910	TRX循環訓練(1/5停課)	1910-2000	6	2400	紅龍
二	TR21010	TRX肌力新手村	1010-1100	7	2800	PeggyChou
	TR21110	TRX肌力新手村	1110-1200	7	2800	PeggyChou
	TR21210	TRX-燃脂無極限(1/6停課)	1210-1300	6	2400	PeggyChou
	TR21930	TRX綜合肌力(1/6停課)	1930-2020	6	2400	Daniel
三	TR31215	TRX基礎班(1/7停課)	1215-1305	6	2400	Daniel
	TR31910	TRX初階訓練(1/7停課)	1910-2000	6	2400	佐一
	TR32010	TRX中階肌力循環(1/7停課)	2010-2100	6	2400	佐一
四	TR41215	TRX基礎綜合(1/8停課)	1215-1305	6	2400	中心師資
	TR41710	TRX肌力新手村(1/8停課)	1710-1800	6	2400	PeggyChou
	TR41810	TRX-燃脂無極限(1/8停課)	1810-1900	6	2400	PeggyChou
	TR41910	TRX-燃脂無極限(1/8停課)	1910-2000	6	2400	PeggyChou
	TR42010	TRX初階班(1/8停課)	2010-2100	6	2400	紅龍
五	TR50940	TRX初階班(1/30停課)	0940-1030	7	2800	Ching
	TR51210	TRX混合肌力訓練(1/2停課)	1210-1300	7	2800	Frank
	TR51910	TRX初級班(1/2停課)	1910-2000	7	2800	汪達
	TR52010	TRX初階班(1/2、1/9停課)	2010-2100	6	2400	紅龍
六	TR61930	TRX美肌雕塑(1/24停課)	1930-2020	5	2000	尹菲
日	TR71900	TRX女神養成班	1900-1950	6	2400	Michael