

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	1810-1900	9	3600	康康
	TR11910	TRX循環訓練(4/6停課)	1910-2000	8	3200	紅龍
二	TR20730	TRX肌力新手村(3/10停課)	0730-0820	8	3200	PeggyChou
	TR21010	TRX肌力新手村(3/10停課)	1010-1100	8	3200	PeggyChou
	TR21110	TRX肌力新手村(3/10停課)	1110-1200	8	3200	PeggyChou
	TR21210	TRX-燃脂無極限(3/10停課)	1210-1300	8	3200	PeggyChou
	TR21930	TRX綜合肌力	1930-2020	9	3600	Daniel
三	TR31215	TRX基礎班	1215-1305	9	3600	Daniel
	TR31910	TRX初階訓練	1910-2000	9	3600	佐一
	TR32010	TRX中階肌力循環	2010-2100	9	3600	佐一
四	TR41215	TRX基礎綜合	1215-1305	9	3600	將將
	TR41710	TRX肌力新手村(3/5停課)	1710-1800	8	3200	PeggyChou
	TR41810	TRX-燃脂無極限(3/5停課)	1810-1900	8	3200	PeggyChou
	TR41910	TRX-燃脂無極限(3/5停課)	1910-2000	8	3200	PeggyChou
	TR42010	TRX初階班	2010-2100	9	3600	紅龍
五	TR51210	TRX混合肌力訓練(3/13停課)	1210-1300	7	2800	Frank
	TR51910	TRX初級班(4/3停課)	1910-2000	7	2800	汪達
	TR52010	TRX初階班(4/3停課)	2010-2100	7	2800	紅龍
六	TR61930	TRX美肌雕塑(3/14停課)	1930-2020	6	2400	尹菲
日	TR71200	TRX基礎綜合	1200-1250	8	3200	Lori文斌
	TR71900	TRX女神養成班	1900-1950	8	3200	Michael