

1-2月份
重訓團體課

[零基礎] 適合給零基礎的你，課程核心價值在於讓你訓練有效又安全!並搭配簡單又實用的訓練動作!
 [基礎強化] 適合給稍微熟悉六大訓練動作的你，接下來的課程內容更加豐富且多變，滿足想進步的你!
 [翹臀養成] 適合給專注刺激臀部肌群，結合深蹲、臀橋等動作，打造完美翹臀曲線!
 [精緻迷你] 小團體訓練，教練專注細節與品質，個人化指導，讓您輕鬆達成健身目標!
 [體態與體能入門] 雕塑身材的同時，結合爆發力、敏捷度與核心穩定的訓練，從零開始也不怕!

停課日：1/1(元旦)、2/16-2/20(春節)

星期	課程代碼	課程名稱	時間	1-2月		教練
				堂數	費用	
一	PT11200	重訓零基礎班	12:00-13:00	7	3500	Will 詠文
	PT11600	精緻迷你班	16:00-17:00	7	3500	Frank 余聖方
	PT11800	重訓團班	18:00-19:00	7	3500	
	PT12030	翹臀養成班	20:30-21:30	7	3500	
二	CUPTB21800	重訓基礎強化班	18:00-19:00	7	3500	Frank 余聖方
三	PT31100	精緻迷你班	11:00-12:00	7	3500	Frank 余聖方
	PT31200	重訓零基礎班	12:00-13:00	7	3500	Will 詠文
	CUPTA31800		18:00-19:00	7	3500	
	CUPTA31900		19:00-20:00	7	3500	
四	CUPTA41200	重訓零基礎班	12:00-13:00	7	3500	Jason 賴子豫
五	PT51100	重訓零基礎班 (1/2、2/27停課)	11:00-12:00	6	3000	Will 黃詠文
	PT51200		12:00-13:00	6	3000	
	PT51800	重訓零基礎班	18:00-19:00	8	4000	Eddie 葉俊禕
	PT51900	體態與體能基礎	19:00-20:00	8	4000	

注意事項：

- 1.如未達開班人數將於開課前1日以簡訊通知！
- 2.本課程將進行拍攝，其影像供本中心日後教育推廣及成果宣傳使用。若不同意授予肖像權者，請於報名時特別註明，並於錄影與拍攝時留意迴避。

本場館之團體課程，課程契約總金額皆於5000元以內。