

## 3-4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!  
 [燃脂曲線班] 利用間歇的方式燃出你的曲線，消滅你的體脂肪!  
 [辣妹曲線班] 要的通通有，無論你想要直角肩、翹臀還是小蠻腰，這堂課通通幫你「塑」出來!

星期	課程代碼	課程名稱	時間	3-4月		教練
				堂數	費用	
一	PT11200	重訓零基礎班	12:00-13:00	9	4500	Will 詠文
	PT11600	精緻迷你班(3/16停課)	16:00-17:00	8	4000	Frank 余聖方
	PT11800	重訓團班(3/16停課)	18:00-19:00	8	4000	
	PT12030	翹臀養成班(3/16停課)	20:30-21:30	8	4000	
二	CUPTB21800	重訓基礎強化班(3/17停課)	18:00-19:00	8	4000	Frank 余聖方
三	PT31100	精緻迷你班	11:00-12:00	9	4500	Frank 余聖方
	PT31200	重訓零基礎班	12:00-13:00	9	4500	Will 詠文
	CUPTA31800		18:00-19:00	9	4500	
	CUPTA31900		19:00-20:00	9	4500	
四	CUPTA41200	重訓零基礎班(3/19停課)	12:00-13:00	8	4000	Jason 賴子豫
五	PT51100	重訓零基礎班	11:00-12:00	8	4000	Will 黃詠文
	PT51200		12:00-13:00	8	4000	
	PT51800	重訓零基礎班(3/6停課)	18:00-19:00	7	3500	Eddie 葉俊禱
	PT51900	體態與體能基礎(3/6停課)	19:00-20:00	7	3500	
	PT52000	燃脂曲線班(女性專班)	20:00-21:00	8	4000	Daisy李育瑄
六	PT61500	辣妹曲線班(女性專班)(4/4停課)	15:00-16:00	7	3500	Daisy李育瑄

**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.如報名單堂課程，請於課程當天臨櫃報名，費用\$600/堂，歡迎先致電詢問剩餘名額。

本場館之團體課程，課程契約總金額皆於5000元以內。