



一對一指導課程

首次體驗價 \$800/堂

4堂
\$2,180/堂

12堂
\$2,000/堂

24堂
\$1880/堂

48堂
\$1680/堂

一對一課程可改為一對二，每堂課程加價\$750

- 為您設計3個月、6個月以上運動指導計畫
- 觀念建立、動作調整與優化、培養運動習慣
- 每堂60分鐘，建議每週1-2堂，由教練給予您客製化的個人運動指導

團體期班課程

一期兩個月，每期7-9堂

單堂課程
\$650/堂

小班精緻團體課程：
包含肌力、心肺、伸展，
與其他特色化課程

期班報名
\$600/堂

期班形式：
一期2個月，每期7-9堂，
每堂50分鐘

運動醫學諮詢

單次 \$700

- 由同時具肌力與體能訓練師專業的物理治療師進行
- 提供運動傷害、肌肉骨骼疾病、運動醫學相關的諮詢服務
- 每次約10-20分鐘，建議後續方案如運動健身、醫療服務、飲食調整等

物理治療

單次\$2500-3500

- 徒手治療、運動治療
- 術後運動復健
- 特殊族群運動處方

訓練後恢復

運動按摩

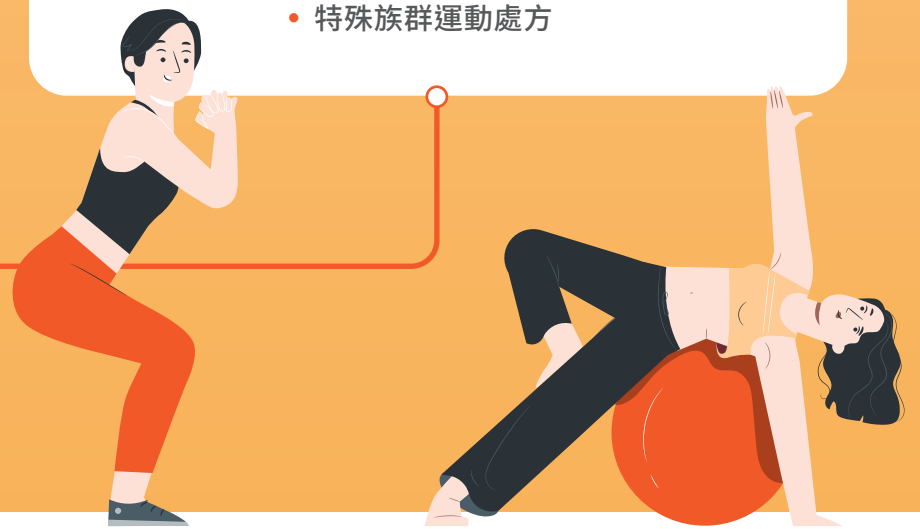
60分鐘（全身）
\$2500

由物理治療師
進行服務

營養補充

營養補充飲品
\$120/瓶

由營養師調配
黃金營養比例



運動指導課程與精準檢測

堂數	單堂價格	內容
4	\$2,180	完整體適能檢測評估 × 1 進階AI靜態/動態姿勢檢測 × 1 標準身體組成分析 × 1
12	\$2,000	完整體適能檢測評估 × 1 進階AI靜態/動態姿勢檢測 × 1 標準身體組成分析 禮 × 2 禮 訓練總結報告書 × 1
24	\$1,880	完整體適能檢測評估 × 1 進階AI靜態/動態姿勢檢測 禮 × 2 標準身體組成分析 禮 × 6 禮 訓練總結報告書 × 1 禮 高階DEXA肌肉/骨密/體脂檢測 × 1
48	\$1,680	完整體適能檢測評估 × 1 進階AI靜態/動態姿勢檢測 禮 × 2 標準身體組成分析 禮 × 6 禮 訓練總結報告書 × 1 禮 高階DEXA肌肉/骨密/體脂檢測 禮 × 2



完整體適能 檢測評估

首創健檢報告等級的詳盡體適能檢測報告書，完整涵蓋您的身體組成、姿勢體態、心肺適能和肌力體能狀況，才能給予您最客製化、精準的運動處方。



訓練總結報告書

有成效追蹤檢測，才能給您看得見的進步！在您整期的課程結束後，此份總結報告書，提供您包含當期訓練計畫、運動學習的歷程紀錄。



高階DEXA肌肉/ 骨密/體脂檢測

醫院/診所規格的高階醫療儀器，除了提供您更精確的身體各部位肌肉量、脂肪分佈比例，更提供您骨質密度的檢測，追蹤骨質情形。



進階AI靜態/ 動態姿勢檢測

CrossPoint技術，透過數位攝影機捕捉身體姿勢，並搭配先進AI影像分析系統，為您進行精準的姿勢、體態分析與紀錄。



標準身體組成分析

為您量測體重、體脂、肌肉量的數據紀錄，判定身體肌肉/脂肪的組成比例，並提供進一步內臟脂肪分析、腹部肥胖等追蹤指標。