



國立勤益科技大學
National Chin-Yi University of Technology

勤益學苑114年夏季班招生

共 享 共 學 終 身 學 習

活力拳擊有氧

提升心肺耐力 增強肌力 雕塑身材 療癒心靈



開課日期：114/06/06~ 114/08/08

開課時間：週五 19：00-20：00

費用：1,500元 (10週) / 請自備乾淨運動鞋

授課老師：鐘健哲老師 資深健身房教練

課程介紹：

將有氧與肌力結合，藉由上半身打拳、下半身踢腿動作進行鍛煉，在一個小時的高強度心肺運動中，提升身體協調性、肌耐力，爆汗燃脂，更能增加基礎代謝、心肺功能，兼備紓解壓力和瘦身甩油。

JOIN NOW



掃一掃
看課程
瞭解詳情



04-23924505分機7855



<https://reurl.cc/qGZWWp>

