

功率訓練課程

一堂課80-90分鐘，由專業教練指導。使用功率計以及訓練軟體進行自行車訓練。上課必須自備自己的自行車、ANT+心跳帶。依照學生比賽需求安排課表，定期追蹤體能表現。

收費方式

FTP 測試

800 NT /次

FTP(Functional Threshold Power) 閾值功率測試，含功率/心跳強度區間分析。測試前請準備好自己的單車、毛巾、水壺、ANT+規格心跳帶。測時前請保持新鮮的身體狀況，勿空腹、稍微吃點東西。以獲得最佳的測試結果。需預約。

單堂功率課程

600 NT /次

單次加入課程，每次80-90分鐘，需提前預約。若第一次上課請先測試 FTP。

包月功率課程

4000 NT /月

每周兩堂課，建議中間隔一天。每次80-90分鐘，需使用自己的單車/ANT+心跳帶。

一個月繳 (4000 NT) 8堂功率課程，一個月內上完。

三個月繳 (11400 NT) 24堂功率課程，三個月內上完 (緩衝時間2週)。

六個月繳 (21600 NT) 48堂功率課程，六個月內上完 (緩衝時間4週)。

20堂方案(9500 NT) 20堂功率課程，四個月內上完。

功率課上課時段為週一~週五 16:00-17:30 / 18:00-19:30 / 20:00-21:30，請提早預約

***課程僅限本人使用不得轉讓**



功率訓練相關收費

為方便同學上課，本中心提供20個自行車位供上課同學擺放。

心跳帶租用及停放單車收費方式

ANT+ 心跳帶 租用

50 NT/次

提供ANT+規格心跳帶租用。可選擇手臂或是胸戴方式心跳帶。

停放單車收費

50 NT/天

放置費用 50NT/天。

月繳方案上課同學 平日免費停放，假日 50NT/天

20堂繳方案上課同學 每周可免費放三天，假日 50NT/天

以上僅提供停車空間服務，不負責保管責任。





IRONMAN 認證教練

個人客製化課表與全程追蹤服務

收費方式

個人化課表

6000 NT/月

- 1.依照個人生活習慣與可運用時間，靈活設計可確實執行的課表。
- 2.依照個人賽事目標，訂立週期化訓練，達到體能最佳化。
- 3.根據個人體能狀況不同，針對弱點加強達到均衡發展的目標。
- 4.定期安排個人體能測試，追蹤進步幅度並調整課表。

制式化課表

2500-3000 NT/月

- 制式化鐵人或馬拉松課表規劃，根據個人目標設計課表(不含追蹤服務)，採用 TrainingPeaks 軟體開立課表。
- 鐵人課表一個月3000元。
- 馬拉松課表一個月2500元。

以上為個人線上課表，不含訓練中心實體課程以及器材使用

購買個人化線上課表者，若參加本中心其他實體訓練課程可享額外折扣。



肌力訓練團體班

肌力訓練內容: 運用TRX、壺鈴、啞鈴、藥球等器材，搭配徒手肌力，增強學員的整體肌力。
提升運動表現並減少受傷機率。

收費方式

肌力訓練團體班

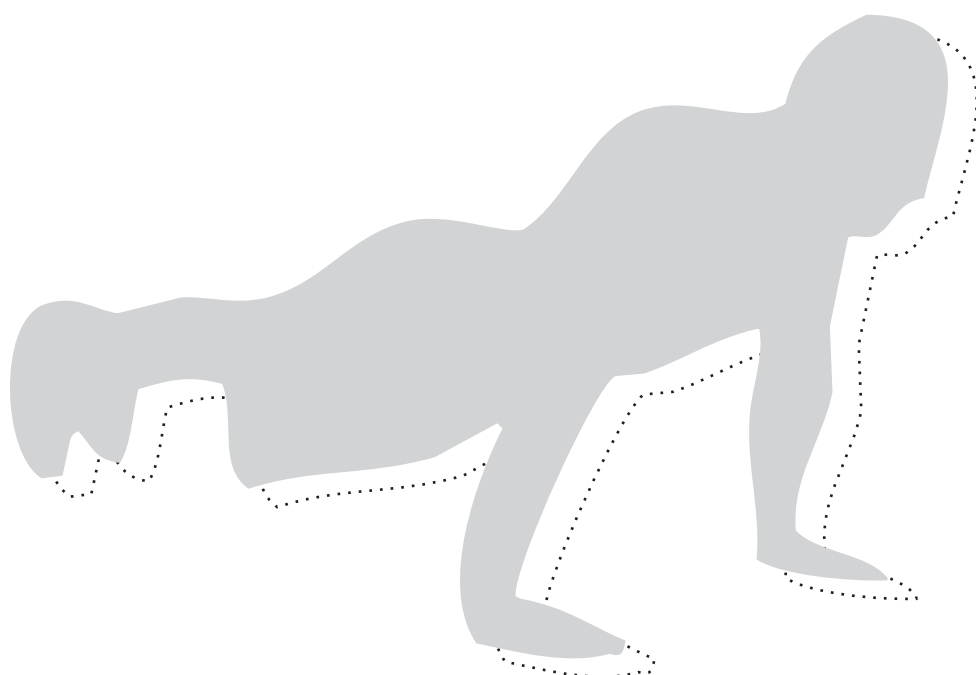
3600 NT/人

肌力訓練團體班: 一班8個人、滿6人開班，一期八堂課，每週二 19:00 上課。

壺鈴訓練團體班

3600 NT/人

壺鈴訓練團體班: 一班8個人、滿6人開班，一期八堂課，每週五 19:00 上課。



瑜珈放鬆練團體課程

針對鐵人以及單車跑步需求設計之瑜珈放鬆課程，由專業瑜珈老師指導，需自行準備瑜珈墊

收費方式

瑜珈放鬆團體課程

4000 NT/人

一班8-10個人，額滿開班，一期八周，每周三/五晚上20:00開班。
一期4000元。



游泳團體課程

根據能力分組，4-6人一個游泳教練，進行分級以及主題訓練。

收費方式

游泳 團體課程

3200 NT/人

中正國中游泳池，每週四晚上19:30-21:00開課。分初學與進階班。一期8周、一個人3200元。



跑步團練課程

根據能力分組，進行分級以及間歇訓練。

收費方式

跑步團練課程

200 NT/人

每周三晚上開團練，一個人200元，每周一開團登記。6個人成團，最多15人。

