

# 國立中正大學體育中心

## 115年運動休閒訓練班招生簡章

- 一、主辦單位：國立中正大學體育中心(嘉義縣民雄鄉大學路168號)。
- 二、活動時間：自115年1月份至12月份；分為團體小班、家教班及個人(PT)指導班。
- 三、活動地點：本校之體育館。
- 四、活動內容：各項運動訓練項目如：羽球、桌球、網球、游泳、高爾夫、射箭…等運動, 射箭及高爾夫7號鐵桿(本中心有提供)，其他球具、器材請學員自備。
- 五、師資陣容：本課程由專項學生擔任教練協助授課(皆有合格教練證)，另聘請本校運動競技學系專業師資群擔任本次訓練班之技術指導顧問。
- 六、費用計算：每8堂為一期，每堂課為60分鐘  
(以下費用皆含體育館門票及場地費)

### 全方位體適能 (個人PT指導)

- 強化身體BMI
- 建立運動處方
- 獨立運動能力
- 降低運動傷害
- 1對1-\$16,000元/人
- 1對2-\$12,000元/人
- 1對3-\$9,600元/人

### 運動家教班 (1人/2人/3人) 最多4人

- 依照個人時間安排
- 適合親子一起運動
- 1對1-\$10,800元/人
- 1對2-\$7,600元/人
- 1對3-\$6,400元/人
- 1對4-\$5,200元/人

### 休閒運動 團體班 (6人含以上)

- 適合公司團體包班
- 社區眷屬團體包班
- \$4,000元/人



上班時間 歡迎來電-承辦人古小姐

洽詢專線：05-272 0411轉51301