

全方位平衡運動社招生

核心、心肺、肌力、伸展、節氣

報名網址：<https://forms.gle/gqAfc7Akqzqt2Dgc9>

課程內容主要著重核心訓練，包括心肺，肌力，伸展，同時加入節氣元素，達到全方位平衡的效果

第一期課程開始日期：8/28

時間：12:10 - 13:10

地點：中研院體育館3F籃排球場

名額：20人

費用：本期8堂課共880元，不包含入館費及設備費（遇颱風自動延期）

設備：上課需使用瑜伽墊，彈力帶與抗力球

彈力帶130元，抗力球170元，有需求的同仁可於表單中登記，或於體驗課結束時登記。

體驗課進行方式

每人僅能體驗一次，費用：110元（請自備零錢，感謝）

請自備瑜伽墊，有彈力帶與抗力球可有更佳的體驗

廣告時間

老師在每堂課的暖身時間會觀察同學當天的狀況，彈性安排適合同學的課程，達到團體課程中的客製化，是經驗相當豐富的老師。另外課堂中會走動巡視每位同學的動作，在安全前提下調整同學的動作，達到最佳化的運動效果

以下則為上過金子老師課程的學員心得分享（每個人狀況不同，沒有掛保證，純粹分享給有興趣的人參考）

睡眠品質提升，肌力增加較少受傷或恢復速度加快，舊傷沾黏改善，生理期腰痠改善，冰凍肩舒緩，整體體態改善

