

PFT私人教練養成班

PERSONAL FITNESS TRAINING

課程 內容

運動生理學

健康篩選與風險評估

解剖學

體能檢測

肌動學

體態評估

心肺功能訓練計畫

徒手訓練

肌力與耐力訓練計畫

應用阻力訓練安全與指導技巧

柔軟度訓練計畫

開課 資訊

上課日期：109/02/01~109/03/07，每週六，09:00~18:00

預計考試日期：3月14日(六) 授課教官保有更改日期之權利

授課地點：One way 啟動模式(新北市板橋區中正路69號B1)

授課教官 何杰恩 Victor 0981-861-117

- ✍ 美國運動體適能協會 PFT-檢定官
- ✍ One way 啟動模式 營運長
- ✍ ALIVE循環動能健身工作室執行總監兼創辦人
- ✍ Adidas簽約大使
- ✍ B平方教育學院M.E.T系統兼任講師



報名連結



LINE