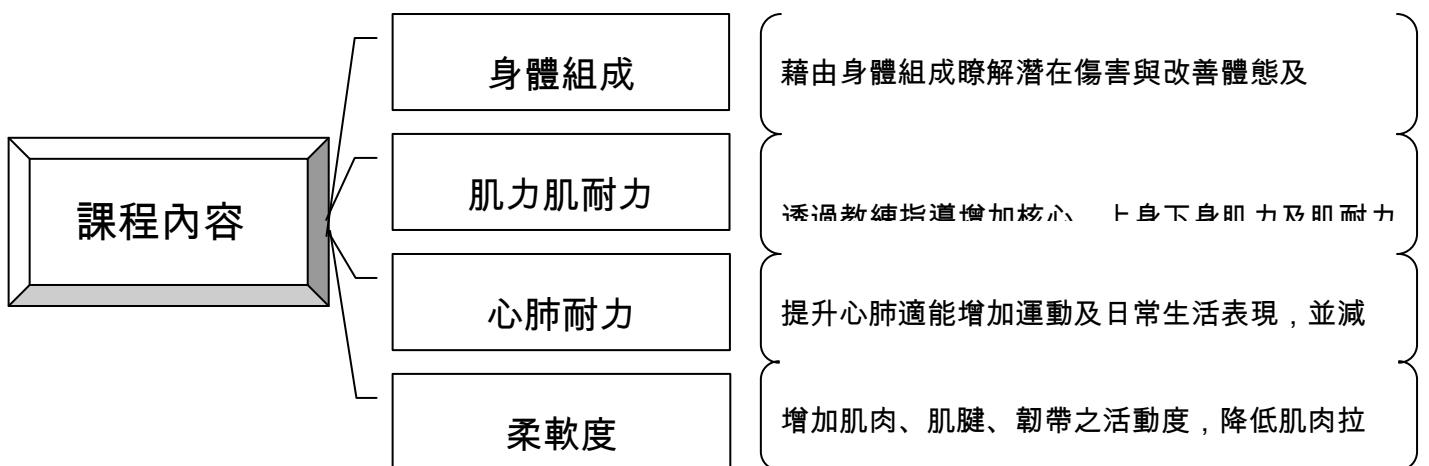


體適能教學課程招生簡章

- ◎**學習環境**：會館經營管理，並設有固定式器材區、自由重訓區、懸吊器材區、心肺適能區（另現場免費提供小毛巾、置物櫃、盥洗清潔用品及吹風機）。
- ◎**專業師資**：本會館之教練均符合教育部體育署國民體適能指導員資格，以及國際證照私人教練認證，可依個人需求及教練評估，提供多元化的教學內容。
- ◎**報名方式**：請親至本會館 B1 休閒中心櫃檯填寫報名表，繳交學費後（2 堂 3,000 元，5 堂 7,000 元、10 堂 13,000 元，每堂課 1 小時），由本會館安排或現場指定教練預約授課。
- ◎**教學方式**：採一對一教學，學習效果佳，學生與教練互相搭配上課時段。
- ◎**招收對象**：喜歡運動、注重健康、想要自我改變，瞭解正確運動觀念及方法之民眾。
- ◎**注意事項**：
 - 為確保您的運動安全，參加課程前請務必瞭解此運動可能造成的風險及評估自身狀況是否適宜，若有腦、心血管疾病、高血壓、糖尿病、氣喘、骨質疏鬆、癲癇等疾病或其他傳染病者，請於報名前告知，以利協助您評估適合運動項目，並簽閱相關必要文件(如身體狀況調查表切結書等)。
 - 上課期間應注意身體狀況，若有不適，應主動告知教練。
 - 上課請穿著運動服裝、止滑運動鞋，自行攜帶水杯。
 - 上課前後以外時間使用健身房須購買門票。
 - 一堂課一小時，請提前十分鐘進場，以免耽誤上課時間。
 - 報名繳費後，會館將儘快安排教練與您聯絡確認。



※開放時間為每日 06:00~22:00，最後進場時間為 21:30。但每日 06:00~8:00、12:00~13:30 及 16:30~18:30 優先保留提供人力學院在班講座、學員及員工使用。

地點：(10660)臺北市大安區新生南路 3 段 30 號 B1 休閒中心(龍安國小正對面)。

服務專線：(02)7712-2323 #2013(櫃檯)、2014(泳池) 或直撥(02)7712-2329。

網頁：<http://www.howard-hotels.com.tw/civil-service/>