TRX懸吊

特點：利用懸吊設備進行的全身性訓練，主要強化核心肌群和增強肌力。

適合人群：適合所有運動水平的人，可根據個人強度調整。

訓練效果：提高核心穩定性、身體協調性，增強肌肉力量和耐力。

空中核心

特點：結合了空中設備和核心訓練，提高核心穩定性和身體協調性。

適合人群：適合尋求挑戰和新鮮感的人，需要一定的身體平衡能力。

訓練效果：加強核心肌群、改善身體姿勢，增強全身肌肉力量。

樂齡肌力訓練

特點：針對年長者設計的訓練課程，主要強化肌肉和提高身體功能。

適合人群：適合年紀較大或身體條件較差的人，注重運動的安全性和效果。

訓練效果：增強肌肉力量、提高關節穩定性，改善日常活動功能。

核心訓練

特點：專注於強化身體核心肌群，增強穩定性和平衡能力。

適合人群：適合所有人，尤其適合需要改善姿勢和預防傷害的人。

訓練效果：提高核心肌群的力量和穩定性，改善身體姿勢，減少背部疼痛。

間歇肌力

特點：結合高強度運動和休息，提高心肺功能和肌力。

適合人群：適合尋求高效訓練的人，需要一定的耐力和心肺功能。

訓練效果：增強肌肉力量和耐力、提高代謝率，促進脂肪燃燒。

阻力訓練

特點：使用各種設備和重量，增強肌肉力量和耐力。

適合人群：適合想要增加肌肉質量和塑造身材的人，可根據個人目標調整訓練強度。

訓練效果：增加肌肉質量、提高基礎代謝率，促進身體塑形。

槓鈴訓練

特點：利用槓鈴進行的全身性訓練，主要強化肌肉和增加力量。

適合人群：適合想要增加肌肉力量和改善身材比例的人，需要一定的技術指導。

訓練效果：增強肌肉力量和耐力、改善身體線條和塑形。

哈達瑜珈

特點：注重體位法和呼吸控制的瑜珈流派，提升靈活性和平衡性。

適合人群：適合尋求身心靈平衡和伸展的人，無年齡限制。

訓練效果：提高靈活性、減輕壓力、改善呼吸和放鬆身心。

瑜珈提斯

特點：結合瑜珈和普拉提的元素，強化核心肌群並改善姿勢。

適合人群：適合尋求身體塑形和改善體態的人，對於初學者也很友好。

訓練效果：增強核心肌群、改善姿勢、提高身體柔軟性。

八肢瑜珈

特點：流動的瑜珈形式，強調身體的力量、靈活性和耐力。

適合人群：適合有一定瑜珈基礎的人，對於想要挑戰自己的人也很適合。

訓練效果：提高身體靈活性、增強肌肉力量、促進內心平靜。

瑜珈輪

特點：輔助性設備，用於增加瑜珈練習的深度和強度。

適合人群：適合瑜珈愛好者和尋求挑戰的人，需要一定的身體柔軟度。

訓練效果：加深瑜珈練習的伸展、強化核心肌群、改善身體姿勢。

椅瑜珈

特點：適合需要坐姿練習的人，提升靈活性和舒緩壓力。

適合人群：適合長時間坐辦公室的人、老年人和身體不便的人。

訓練效果：增加靈活性、減輕壓力、改善坐姿和鬆弛身心。

球瑜珈

特點：利用彈性球進行的訓練，加強肌肉平衡和核心穩定性。

適合人群：適合尋求挑戰和改善平衡的人，可調整球的大小和硬度。

訓練效果：增強肌肉平衡、強化核心肌群、改善身體穩定性。

空中瑜珈

特點：結合瑜珈和空中設備，增加練習的挑戰和樂趣。

適合人群：適合喜歡挑戰的人，無年齡限制，需要一定的身體協調能力。

訓練效果：提高靈活性、強化肌肉、促進血液循環和身心放鬆。

陰陽瑜珈

特點：結合陰性和陽性元素，平衡身心並增加靈活性。

適合人群：適合尋求身心靈平衡的人，對於舒緩壓力和放鬆身心很有效。

訓練效果：平衡身心、增加靈活性、改善呼吸和提升內心安寧。

流動瑜珈

特點：以流暢的動作和呼吸配合，增強身體力量和柔韌性。

適合人群：適合所有人，尤其適合想要增強靈活性和減輕壓力的人。

訓練效果：提高靈活性、強化肌肉、促進身心放鬆和內心平靜。

BodyJam

特點：高能量的舞蹈課程，結合了各種音樂風格和舞步。

適合人群：適合喜歡跳舞和音樂的人，無需舞蹈基礎，適合所有年齡層。

訓練效果：增強心肺功能、提高代謝率、燃燒卡路里、增強身體協調性。

Zumba

特點：拉丁舞風格的有氧運動，以動感的音樂和舞步為特色。

適合人群：適合喜歡跳舞和享受音樂的人，無需舞蹈基礎。

訓練效果：增強心肺功能、提高代謝率、燃燒脂肪、促進身體協調性。

中東肚皮舞

特點：優雅的舞蹈形式，強調腰部和臀部的動作。

適合人群：適合喜歡優雅舞蹈和肚皮舞的人，可幫助塑造身體線條。

訓練效果：增強核心肌群、提高臀部柔軟度、改善身體協調性。

MV舞蹈

特點：模仿音樂錄影帶中的舞蹈動作，充滿活力和樂趣。

適合人群：適合喜歡跳舞和模仿的人，無需舞蹈基礎。

訓練效果：增強心肺功能、提高代謝率、燃燒卡路里、促進身體協調性。

拳擊有氧

特點：結合拳擊動作和有氧運動，提高心肺功能和耐力。

適合人群：適合想要釋放壓力和減肥的人，無需拳擊基礎。

訓練效果：增強心肺功能、燃燒卡路里、提高代謝率、塑造身體線條。

拳擊體適能

特點：專注於拳擊技巧和全身訓練，提升身體素質和力量。

適合人群：適合想要學習拳擊技巧和提高身體素質的人。

訓練效果：增強心肺功能、提高肌肉力量和耐力、改善身體協調性。

初階拳擊

特點：介紹基本的拳擊技巧和動作，適合初學者。

適合人群：適合對拳擊感興趣但沒有經驗的人。

訓練效果：提高心肺功能、燃燒卡路里、增強肌肉力量。

進階拳擊

特點：挑戰技巧和耐力，深入探討拳擊技術和戰術。

適合人群：適合有一定拳擊基礎和想要挑戰自己的人。

訓練效果：提高心肺功能、增強肌肉力量和耐力

初階重量訓練

特點：介紹基本的舉重動作和訓練原則，安全有效地進行訓練。

適合人群：適合想要開始重量訓練的初學者，無需先前的舉重經驗。

訓練效果：增加肌肉質量、提高基礎代謝率、強化骨骼、促進身體塑形。

中階重量訓練

特點：提升訓練強度和技術，挑戰肌肉力量和耐力。

適合人群：適合已經有一定舉重基礎的人，想要進一步提升訓練水平。

訓練效果：增加肌肉力量和肌耐力、促進肌肉生長、提高運動效率。

進階重量訓練

特點：適合有經驗的訓練者，注重肌肉塑造和訓練進階技巧。

適合人群：適合已經有多年重量訓練經驗，對於挑戰自己有興趣的人。

訓練效果：強化肌肉群、提高最大肌肉力量、促進肌肉形成、提高運動表現。

全方位雕塑

特點：全方位雕塑訓練涵蓋了肌肉力量、心血管耐力和靈活性等多個健身要素，使身體各部位均得到全面發展。

適合人群：全方位雕塑訓練是一個完美的選擇，能夠全面刺激身體各個方面，達到更好的訓練效果。

訓練效果：伸展訓練和平衡訓練有助於提升身體的柔軟度和平衡性，減少運動受傷的風險，同時增加身體的靈活性和穩定性。

芭蕾雕塑

特點：雕塑身體線條、提高柔韌性、增強核心肌肉力量。

適合人群：芭雷雕塑通常適合任何年齡和健身水平的人，它能夠提供身體雕塑和靈活性的訓練效果，同時也能夠增進心肺健康和精神愉悅感。

訓練效果：以音樂為背景，注重身體的動作流暢性和舒展性，同時通過肌肉收縮和伸展來強化身體各個部位。

皮拉提斯

特點：皮拉提斯訓練著重於加強身體核心肌肉，包括腹部、背部和骨盆地區的肌肉，從而改善身體的穩定性和平衡性。

適合人群：皮拉提斯訓練可以提高身體的穩定性、柔軟度和力量，對於希望塑造身材、提升運動表現的人群有著顯著的效果。

訓練效果：皮拉提斯訓練主要鍛煉身體核心肌群，包括腹部、背部和骨盆地區的肌肉，從而改善身體穩定性和平衡性。