

媽咪產後雕塑班

招生對象：產後六週且身體無特殊狀況媽咪們

專業的課程，帶領您往自己目標邁進！

想讓自己更好，卻又不知道什麼適合自己嗎？

想開始運動，卻又不知道如何開始嗎？

想瘦，卻又怕瘦的不健康嗎？



體態 × 調整

肌力 × 雕塑曲線

延展 × 肌肉彈性

感受 × 身心平衡

營養 × 均衡飲食

上課時間：星期二、五 下午 14:30 ~ 15:30 (每週兩堂，共十堂)

上課地點：臺安醫院健康管理大樓七樓 新起點運動中心



臺安醫院

新起點運動中心

開課時間及課程費用請洽運動中心

諮詢電話：2771 - 8151 轉 2387、2388