

附件 1

會館運動器材、設備種類

項次	品項	數量	項次	品項	數量
1	划船機	2	16	多功能交叉訓練機	1
2	心肺交叉訓練機	4	17	伸展機	3
3	斜臥式健身車	12	18	啞鈴(包膠*22, 未包膠*20)	42
4	直立式健身車	8	19	羅馬椅	1
5	電腦跑步機	16	20	仰臥椅	1
6	高拉滑輪機	1	21	階梯機	4
7	肩部上推機	1	22	可調式腰部旋轉機	1
8	躺姿胸推機	2	23	臀部彎曲機	1
9	坐姿划船機	1	24	三頭肌訓練機	1
10	臀部訓練機	1	25	腹部前屈肌	1
11	胸部推舉訓練機	1	26	蝴蝶訓練機	1
12	腿部彎曲機	1	27	飛輪訓練車	1
13	腿部伸直機	1	28	二頭訓練架	1
14	腿部推蹬機	2	29	可調式仰臥起坐椅	1
15	史密斯訓練站	2	30	可調式訓練椅	3



附件 2

一對一私人訓練課程 會館教練或指導員及具備之證照

AFAA PFT Certification 美國有氧體適能協會私人體適能教練證照*2 人

CPR Certified 心肺復甦及 AED 證照*8 人

全真集團健身指導員證照*3 人

FISAF FFI 國際運動有氧體適能聯盟指導員*9 人

IHFI 國際康體專業學院私人教練*1 人

EMT-1 初級緊急急救員*2 人

BLS+AED 基本救命術*1