



## 9 月台北班

日期	9 月 26 日	
上午 09:00~12:00	肌內效理論 肌內效思考模式 肌內效運用	
下午 13:00~16:00	分組實作(一) 分組實作(二) 分組實作及討論	
報名種類	<input type="checkbox"/> 會員 1800 <input type="checkbox"/> 非會員 2500	
付款方式	<input type="checkbox"/> 轉帳匯款:彰化銀行(009)帳號:5227-51-038914-00 <input type="checkbox"/> 信用卡	
付款資訊	<b>*轉出銀行帳號末五碼_/ 信用卡號碼與有效期限及背面末三碼</b>	
姓名	中	英
聯絡電話		
Email		
通訊地址		

報名傳真電話:02-27488928 ; 0928779623 電子信箱:alignment.fitness@gmail.com

## <<課程主旨>>

從日本引進的肌內效貼紮已經在台灣有數年，早期為運用在運動員防護中始用，最近也開始慢慢運用在臨床上的各種疾病或是健康人的運動訓練中，可以用來放鬆肌肉或是輔助運動訓練以增強肌肉鍛鍊的效果。

本課程將從肌內效貼紮的原理分析及運用，還有分組實際操作課程，且有具實際經驗的專業人員指導，使教練可以運用在自己的客戶上，讓自己的客戶能夠更有效、快速的達到目標。

## <<師資介紹>>



**Nate** 教官

專長：

私人訓練、STOTT Pilates、行銷企劃、教育

經歷：

亞力山大健身俱樂部	95 年全國最佳私人教練
亞力山大健身俱樂部	96 最佳私人教練團隊
亞力山大 96 年 5 月	百萬績效紀錄
亞力山大俱樂部	體適能部講師
亞爵會館	體適能部襄理
貝斯特運動管理公司	訓練總監
鴻金寶運動休閒會館	店經理
雙和運動休閒會館	體適能部顧問
AFAA 2004 年	明日之星
AFAA	PFT/WT/MAT 顧問
私立大同技術學院	休閒管理系 兼任講師
體線運動	負責人

證照：

ACSM 美國運動醫學協會 H/FS  
AFAA PFT/WT/MAT/PC/AQUA  
STOTT PILATES Instructor



**林宜潔** 物理治療師

專長：

Pilates Matwork、肌肉骨骼系統調整、兒童/成人體適能、肌內效貼紮

教育：

長庚大學物理治療系畢

經歷：

永誠復健科診所專任物理治療師  
2007 ING 馬拉松運動防護站物理治療師  
2009 富邦馬拉松運動防護站物理治療師

執照：

物理治療師高考合格