

2026台中星燃計畫 燃脂升級行動 《燃油減脂班》課程資訊 - 第三波【報名已截止】

更新日期：115年7月13日

●參加對象：

完成「2026台中星燃計畫」報名（含量測紀錄上傳完畢）且符合資格者，每人限報名1期。

●課程內容：

每期6堂免費健康促進課程，以公告時間為主，課程期間如遇天災或疫情將彈性調整。

●報名方式：

(1)請留意各期課程報名期限，開課資訊將持續更新。

(2)活動一律採線上報名，依報名先後順序錄取，錄取名單將有由專人聯繫通知。未達開課人數將不予開班。

(3)報名後無法更改報名資料(例如改報其他班別)，請確認可參與再報名，並請主動聯繫《燃油減脂班》報名聯繫窗口告知，避免影響候補作業及您報名下一批次課程的權益。其他期開班資訊請以後續最新公告為準。

(4)錄取因故不克參加者，請於活動前3日以E-Mail或來電給下方《燃油減脂班》報名聯繫窗口告知取消報名，主辦單位將依序通知備取民眾遞補。

●注意事項：

(1)於第一堂課將引導加入「班級專屬官方LINE群組」，後續課務皆以此群組發布為主。

(2)每堂課皆須完成現場簽到，且整體課程出席率須達80%以上。

(3)本課程包含高強度燃脂運動，報名前請評估自身健康狀況。

(4)課程現場將進行拍照、錄影，並用於活動紀錄、行銷宣傳等相關用途。

●《燃油減脂班》課程聯繫窗口：

(1)電子信箱：lohas.lohas2021@gmail.com

(2)連絡電話：0919-493639 許小姐

(3)《燃油減脂班》官方帳號：@957edeqq

行政區：大肚區

班別	地點(地址)	報名時間	上課日期	上課時間	課程主題	名額
A班	【未達開課人數，無法開班】 大肚區衛生所 (臺中市大肚區頂街里榮華街1號)	【已截止】 115/07/07(二)12時起 至 115/07/13(一)17時止	115/08/06(四)	13:00-14:00	健康指標量測與判讀	25名 備取5名 (未達開課 人數，無法 開班)
			115/08/13(四)		代謝症候群預防與管理	
			115/09/03(四)		全方位體適能	
			115/09/10(四)		全方位體適能	
			115/09/17(四)		基礎肌力訓練	
			115/09/24(四)		基礎肌力訓練	
B班	【未達開課人數，無法開班】 大肚區衛生所 (臺中市大肚區頂街里榮華街1號)	【已截止】 115/07/07(二)12時起 至 115/07/13(一)17時止	115/08/06(四)	14:30-15:30	健康指標量測與判讀	25名 備取5名 (未達開課 人數，無法 開班)
			115/08/13(四)		代謝症候群預防與管理	
			115/09/03(四)		全方位體適能	
			115/09/10(四)		全方位體適能	
			115/09/17(四)		基礎肌力訓練	
			115/09/24(四)		基礎肌力訓練	

2026台中星燃計畫 燃脂升級行動 《燃油減脂班》課程資訊 - 第三波【報名已截止】

C班	【未達開課人數，無法開班】 大肚區衛生所 (臺中市大肚區頂街里榮華街1號)	【已截止】 115/07/07(二)12時起 至 115/07/13(一)17時止	115/08/06(四)	16:00-17:00	健康指標量測與判讀	25名 備取5名 (未達開課 人數，無法 開班)
			115/08/13(四)		代謝症候群預防與管理	
			115/09/03(四)		基礎肌力訓練	
			115/09/10(四)		基礎肌力訓練	
			115/09/17(四)		高效燃脂有氧運動	
			115/09/24(四)		高效燃脂有氧運動	

行政區：外埔區						
班別	地點(地址)	報名時間	上課日期	上課時間	課程主題	名額
A班	【未達開課人數，無法開班】 外埔中山里活動中心一樓會議室 (臺中市外埔區中山里大馬路196號)	【已截止】 115/07/07(二)12時起 至 115/07/13(一)17時止	115/07/21(二)	15:30-16:30	健康管理課程	25名 備取5名 (未達開課 人數，無法 開班)
			115/07/28(二)		基礎肌力訓練	
			115/08/04(二)		健康管理課程	
			115/08/11(二)		高效燃脂有氧運動	
			115/08/18(二)		徒手肌力運動趣	
			115/08/25(二)		全方位體適能	

行政區：新社區						
班別	地點(地址)	報名時間	上課日期	上課時間	課程主題	名額
A班	【未達開課人數，無法開班】 新社區國小活動中心 (中市新社區新社區里興社街四段2號1巷1號)	【已截止】 115/07/07(二)12時起 至 115/07/13(一)17時止	115/07/26(日)	10:30-11:30	健康管理課程	25名 備取5名 (未達開課 人數，無法 開班)
			115/08/02(日)		健康管理課程	
			115/08/09(日)		活力拳擊有氧	
			115/08/16(日)		基礎肌力訓練	
			115/08/23(日)		基礎肌力訓練	
			115/08/30(日)		基礎肌力訓練	

行政區：后里區						
班別	地點(地址)	報名時間	上課日期	上課時間	課程主題	名額
A班	【未達開課人數，無法開班】 義德里義里里聯合活動中心二樓 (臺中市后里區義德里大山路211號)	【已截止】 115/07/07(二)12時起 至 115/07/13(一)17時止	115/07/18(六)	13:15-14:15	徒手肌力運動趣	25名 備取5名 (未達開課 人數，無法 開班)
			115/07/25(六)		健康管理課程	
			115/08/01(六)		健康管理課程	
			115/08/15(六)		基礎肌力訓練	
			115/08/22(六)		高效燃脂有氧運動	
			115/08/29(六)		Tabata 高效燃脂	

2026台中星燃計畫 燃脂升級行動 《燃油減脂班》課程資訊 - 第三波【報名已截止】

B班	【未達開課人數，無法開班】 義德里義里里聯合活動中心二樓 (臺中市后里區義德里大山路211號)	【已截止】 115/07/07(二)12時起 至 115/07/13(一)17時止	115/07/18(六)	14:30-15:30	徒手肌力運動趣	25名 備取5名 (未達開課 人數，無法 開班)
			115/07/25(六)		健康管理課程	
			115/08/01(六)		健康管理課程	
			115/08/15(六)		基礎肌力訓練	
			115/08/22(六)		高效燃脂有氧運動	
			115/08/29(六)		Tabata 高效燃脂	
C班	【未達開課人數，無法開班】 義德里義里里聯合活動中心二樓 (臺中市后里區義德里大山路211號)	【已截止】 115/07/07(二)12時起 至 115/07/13(一)17時止	115/07/18(六)	16:00-17:00	徒手肌力運動趣	25名 備取5名 (未達開課 人數，無法 開班)
			115/07/25(六)		健康管理課程	
			115/08/01(六)		健康管理課程	
			115/08/15(六)		基礎肌力訓練	
			115/08/22(六)		高效燃脂有氧運動	
			115/08/29(六)		Tabata 高效燃脂	

行政區：大雅區						
班別	地點(地址)		上課日期	上課時間	課程主題	名額
C班	初來健身大雅店 (臺中市大雅區大雅里中清路三段1090 號2 樓)	【已截止】 115/07/07(二)12時起 至 115/07/13(一)17時止	115/07/19(日)	16:00-17:00	體適能課程	25名 備取5名 (已額滿)
			115/07/26(日)		健康管理課程	
			115/08/02(日)		體適能課程	
			115/08/09(日)		體適能課程	
			115/08/16(日)		體適能課程	
			115/08/23(日)		健康管理課程	

行政區：大雅區						
班別	地點(地址)	報名時間	上課日期	上課時間	課程主題	名額
A班	大雅長安診所 (臺中市大雅區大雅里民興街57號)	【已截止】 115/07/07(二)12時起 至 115/07/13(一)17時止	115/07/24(五)	16:45-17:45	如何打造不復胖的易瘦體質	25名 備取5名 (未達開課 人數，無法 開班)
			115/07/31(五)		肌力啟動練習	
			115/08/07(五)		核心穩定練習	
			115/08/14(五)		我的餐盤我做主	
			115/08/21(五)		有氧肌力整合	
			115/08/28(五)		動作整合訓練	
B班	大雅長安診所 (臺中市大雅區大雅里民興街57號)	【已截止】 115/07/07(二)12時起 至 115/07/13(一)17時止	115/07/24(五)	18:00-19:00	如何打造不復胖的易瘦體質	25名 備取5名 (未達開課 人數，無法 開班)
			115/07/31(五)		基礎有氧活動	
			115/08/07(五)		下肢肌力訓練	
			115/08/14(五)		我的餐盤我做主	
			115/08/21(五)		循環肌力訓練	
			115/08/28(五)		全身有氧循環	

2026台中星燃計畫 燃脂升級行動 《燃油減脂班》課程資訊 - 第三波【報名已截止】

行政區：大甲區						
班別	地點(地址)	報名時間	上課日期	上課時間	課程主題	名額
A班	【未達開課人數，無法開班】 大甲紅牛健身俱樂部 (臺中市大甲區文武里順天路405號5樓)	【已截止】 115/07/07(二)12時起 至 115/07/13(一)17時止	115/07/18(六)	10:00-11:00	健康指標量測與判讀	25名 備取5名 (未達開課 人數，無法 開班)
			115/07/25(六)		代謝症候群預防與管理	
			115/08/01(六)		運動體適能	
			115/08/15(六)		運動體適能	
			115/08/22(六)		運動體適能	
			115/08/29(六)		運動體適能	
B班	【未達開課人數，無法開班】 大甲紅牛健身俱樂部 (臺中市大甲區文武里順天路405號5樓)	【已截止】 115/07/07(二)12時起 至 115/07/13(一)17時止	115/07/18(六)	16:50-17:50	運動體適能	25名 備取5名 (未達開課 人數，無法 開班)
			115/07/25(六)		健康指標量測與判讀	
			115/08/01(六)		代謝症候群預防與管理	
			115/08/15(六)		運動體適能	
			115/08/22(六)		運動體適能	
			115/08/29(六)		運動體適能	
C班	【未達開課人數，無法開班】 大甲紅牛健身俱樂部 (臺中市大甲區文武里順天路405號5樓)	【已截止】 115/07/07(二)12時起 至 115/07/13(一)17時止	115/07/21(二)	20:30-21:30	運動體適能	25名 備取5名 (未達開課 人數，無法 開班)
			115/07/28(二)		運動體適能	
			115/08/04(二)		健康指標量測與判讀	
			115/08/11(二)		代謝症候群預防與管理	
			115/08/18(二)		運動體適能	
			115/08/25(二)		運動體適能	

行政區：霧峰區						
班別	地點(地址)	報名時間	上課日期	上課時間	課程主題	名額
A班	霧峰區花東新村活動中心 (臺中市霧峰區峰堤路189巷88號)	【已截止】 115/07/07(二)12時起 至 115/07/13(一)17時止	115/07/20(一)	18:30-19:30	代謝症候群預防與管理	25名 備取5名 (未達開課 人數，無法 開班)
			115/07/27(一)		減重行為改變與復胖預防	
			115/08/03(一)		基礎肌力訓練	
			115/08/10(一)		全方位體適能	
			115/08/17(一)		高效燃脂有氧運動	
			115/08/24(一)		活力拳擊有氧	
B班	霧峰區花東新村活動中心 (臺中市霧峰區峰堤路189巷89號)	【已截止】 115/07/07(二)12時起 至 115/07/13(一)17時止	115/07/20(一)	20:00-21:00	代謝症候群預防與管理	25名 備取5名 (已額滿)
			115/07/27(一)		減重行為改變與復胖預防	
			115/08/03(一)		基礎肌力訓練	
			115/08/10(一)		全方位體適能	
			115/08/17(一)		高效燃脂有氧運動	
			115/08/24(一)		活力拳擊有氧	