

2026台中星燃計畫 燃脂升級行動 《燃油減脂班》課程資訊 - 第四波

更新日期：115年7月29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：東勢區

班別	地點(地址)	報名時間	上課日期	上課時間	課程主題	名額
甲班	東新里、下新里、粵寧里市民活動中心一樓 (臺中市東勢區東新里文新一街99號)	【已截止】 115/07/21(二)12時起 至 115/07/24(五)17時止	115/07/27(一)	15:30-16:30	代謝症候群預防與管理	正取25名 備取5名
			115/08/03(一)		減重行為改變與復胖預防	
			115/08/10(一)		基礎肌力訓練	
			115/08/17(一)		高效燃脂有氧運動	
			115/08/24(一)		徒手肌力運動趣	
			115/08/31(一)		全方位體適能	

2026台中星燃計畫 燃脂升級行動 《燃油減脂班》課程資訊 - 第四波

行政區：中區						
班別	地點(地址)	報名時間	上課日期	上課時間	課程主題	名額
甲班	大墩等四里聯合活動中心 (臺中市西區興中街88號)	【已截止】 115/07/21(二)12時起 至 115/07/24(五)17時止	115/07/27(一)	18:30-19:30	健康指標量測與判讀	正取 已額滿 正取25名 備取5名
			115/08/03(一)		減重行為改變與復胖預防	
			115/08/10(一)		基礎肌力訓練	
			115/08/17(一)		基礎肌力訓練	
			115/08/24(一)		全方位體適能	
			115/08/31(一)		全方位體適能	
乙班	大墩等四里聯合活動中心 (臺中市西區興中街88號)	【已截止】 115/07/21(二)12時起 至 115/07/24(五)17時止	115/07/27(一)	19:45-20:45	健康指標量測與判讀	正取 已額滿 正取25名 備取5名
			115/08/03(一)		減重行為改變與復胖預防	
			115/08/10(一)		基礎肌力訓練	
			115/08/17(一)		基礎肌力訓練	
			115/08/24(一)		全方位體適能	
			115/08/31(一)		全方位體適能	
丙班	大墩等四里聯合活動中心 (臺中市西區興中街88號)	【已截止】 115/07/21(二)12時起 至 115/07/24(五)17時止	115/07/29(三)	18:30-19:30	健康風險評估與量測判讀	正取25名 備取5名
			115/08/05(三)		外食族飲食策略	
			115/08/12(三)		全方位體適能	
			115/08/19(三)		基礎肌力訓練	
			115/08/26(三)		基礎肌力訓練	
			115/09/02(三)		有氧肌力不費力	
丁班	大墩等四里聯合活動中心 (臺中市西區興中街88號)	【已截止】 115/07/21(二)12時起 至 115/07/24(五)17時止	115/07/29(三)	19:45-20:45	健康風險評估與量測判讀	正取 已額滿 正取25名 備取5名
			115/08/05(三)		外食族飲食策略	
			115/08/12(三)		全方位體適能	
			115/08/19(三)		基礎肌力訓練	
			115/08/26(三)		基礎肌力訓練	
			115/09/02(三)		有氧肌力不費力	

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
甲班	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】 115/07/21(二)12時起 至 115/07/29(三)17時止	115/08/01(六)	16:50-17:50	代謝症候群預防與管理	正取25名 備取5名
			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	
			115/09/05(六)		運動體適能	
			115/09/12(六)		健康指標量測與判讀	

2026台中星燃計畫 燃脂升級行動 《燃油減脂班》課程資訊 - 第四波

行政區：西區						
班別	地點(地址)	報名時間	上課日期	上課時間	課程主題	名額
甲班	大忠吉龍聯合里活動中心 (臺中市西區大忠里五權五街285號)	【已截止】 115/07/21(二)12時起 至 115/07/29(三)17時止	115/08/02(日)	13:10-14:10	減重行為改變與復胖預防	正取 已額滿 正取25名 備取5名
			115/08/09(日)		健康指標量測與判讀	
			115/08/23(日)		基礎肌力訓練	
			115/08/30(日)		徒手肌力運動趣	
			115/09/06(日)		活力拳擊有氧	
			115/09/20(日)		高效燃脂有氧運動	
			115/09/20(日)		減重行為改變與復胖預防	
乙班	大忠吉龍聯合里活動中心 (臺中市西區大忠里五權五街285號)	【已截止】 115/07/21(二)12時起 至 115/07/29(三)17時止	115/08/02(日)	14:20-15:20	健康指標量測與判讀	正取25名 備取5名
			115/08/09(日)		基礎肌力訓練	
			115/08/23(日)		徒手肌力運動趣	
			115/08/30(日)		活力拳擊有氧	
			115/09/06(日)		高效燃脂有氧運動	
			115/09/20(日)		減重行為改變與復胖預防	
			115/09/20(日)		健康指標量測與判讀	
丙班	大忠吉龍聯合里活動中心 (臺中市西區大忠里五權五街285號)	【已截止】 115/07/21(二)12時起 至 115/07/29(三)17時止	115/08/02(日)	15:30-16:30	基礎肌力訓練	正取25名 備取5名
			115/08/09(日)		徒手肌力運動趣	
			115/08/23(日)		活力拳擊有氧	
			115/08/30(日)		高效燃脂有氧運動	
			115/09/06(日)		減重行為改變與復胖預防	
			115/09/20(日)		健康指標量測與判讀	
			115/09/20(日)		基礎肌力訓練	

行政區：東區						
班別	地點(地址)	報名時間	上課日期	上課時間	課程主題	名額
甲班	六順多功能活動中心二樓活動大廳 (臺中市東區東信里六順路26號)	【已截止】 115/07/21(二)12時起 至 115/07/29(三)17時止	115/08/04(二)	18:30-19:30	活力拳擊有氧	正取 已額滿 正取25名 備取5名
			115/08/11(二)		健康指標量測與判讀	
			115/08/18(二)		高效燃脂有氧運動	
			115/08/25(二)		Tabata 高效燃脂	
			115/09/01(二)		全方位體適能	
			115/09/08(二)		代謝症候群預防與管理	
			115/09/08(二)		活力拳擊有氧	
乙班	六順多功能活動中心二樓活動大廳 (臺中市東區東信里六順路26號)	【已截止】 115/07/21(二)12時起 至 115/07/29(三)17時止	115/08/04(二)	19:45-20:45	健康指標量測與判讀	正取 已額滿 正取25名 備取5名
			115/08/11(二)		高效燃脂有氧運動	
			115/08/18(二)		Tabata 高效燃脂	
			115/08/25(二)		全方位體適能	
			115/09/01(二)		代謝症候群預防與管理	
			115/09/08(二)		活力拳擊有氧	
			115/09/08(二)		健康指標量測與判讀	

2026台中星燃計畫 燃脂升級行動 《燃油減脂班》課程資訊 - 第四波

丙班	六順多功能活動中心二樓活動大廳 (臺中市東區東信里六順路26號)	【已截止】 115/07/21(二)12時起 至 115/07/29(三)17時止	115/08/07(五)	18:30-19:30	基礎肌力訓練	正取25名 備取5名
			115/08/14(五)		健康指標量測與判讀	
			115/08/21(五)		代謝症候群預防與管理	
			115/08/28(五)		高效燃脂有氧運動	
			115/09/11(五)		全方位體適能	
			115/09/18(五)		運動體適能	
丁班	六順多功能活動中心二樓活動大廳 (臺中市東區東信里六順路26號)	【已截止】 115/07/21(二)12時起 至 115/07/29(三)17時止	115/08/07(五)	19:45-20:45	基礎肌力訓練	正取25名 備取5名
			115/08/14(五)		健康指標量測與判讀	
			115/08/21(五)		代謝症候群預防與管理	
			115/08/28(五)		高效燃脂有氧運動	
			115/09/11(五)		全方位體適能	
			115/09/18(五)		Tabata 高效燃脂	

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
甲班	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】 115/07/21(二)12時起 至 115/07/29(三)17時止	115/08/02(日)	15:00-16:00	體適能課程	正取25名 備取5名
			115/08/09(日)		健康管理課程	
			115/08/16(日)		體適能課程	
			115/08/23(日)		體適能課程	
			115/09/06(日)		體適能課程	
			115/09/13(日)		健康管理課程	
乙班	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】 115/07/21(二)12時起 至 115/07/29(三)17時止	115/08/07(五)	15:00-16:00	體適能課程	正取25名 備取5名
			115/08/14(五)		健康管理課程	
			115/08/21(五)		體適能課程	
			115/08/28(五)		體適能課程	
			115/09/04(五)		體適能課程	
			115/09/11(五)		健康管理課程	
丙班	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】 115/07/21(二)12時起 至 115/07/29(三)17時止	115/08/03(一)	19:00-20:00	體適能課程	正取 已額滿 正取25名 備取5名
			115/08/10(一)		健康管理課程	
			115/08/17(一)		體適能課程	
			115/08/24(一)		體適能課程	
			115/08/31(一)		體適能課程	
			115/09/07(一)		健康管理課程	

2026台中星燃計畫 燃脂升級行動 《燃油減脂班》課程資訊 - 第四波

丁班	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】 115/07/21(二)12時起 至 115/07/29(三)17時止	115/08/05(三)	19:00-20:00	體適能課程	正取25名 備取5名
			115/08/12(三)		健康管理課程	
			115/08/19(三)		體適能課程	
			115/08/26(三)		體適能課程	
			115/09/02(三)		體適能課程	
			115/09/09(三)		健康管理課程	
戊班	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】 115/07/21(二)12時起 至 115/07/29(三)17時止	115/08/08(六)	20:00-21:00	體適能課程	正取25名 備取5名
			115/08/15(六)		健康管理課程	
			115/08/22(六)		體適能課程	
			115/08/29(六)		體適能課程	
			115/09/05(六)		體適能課程	
			115/09/12(六)		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
甲班	大雅長安診所 (臺中市大雅區大雅里民興街57號)	【已截止】 115/07/21(二)12時起 至 115/07/29(三)17時止	115/08/07(五)	16:45-17:45	下肢肌力訓練	正取25名 備取5名
			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	
			115/09/04(五)		如何打造不復胖的易瘦體質	
			115/09/11(五)		基礎有氧活動	

行政區：烏日區						
班別	地點(地址)	報名時間	上課日期	上課時間	課程主題	名額
甲班	烏日合勤健康共生宅 (臺中市烏日區楓樹里大同九街73號6 樓漫思 匯所)	【已截止】 115/07/21(二)12時起 至 115/07/29(三)17時止	115/08/06(四)	14:00-15:00	健康管理課程	正取25名 備取5名
			115/08/13(四)		健康管理課程	
			115/08/20(四)		運動體識能	
			115/08/27(四)		運動體識能	
			115/09/03(四)		運動體識能	
			115/09/10(四)		運動體識能	
乙班	烏日合勤健康共生宅 (臺中市烏日區楓樹里大同九街73號6 樓漫思 匯所)	【已截止】 115/07/21(二)12時起 至 115/07/29(三)17時止	115/08/06(四)	15:00-16:00	健康管理課程	正取25名 備取5名
			115/08/13(四)		健康管理課程	
			115/08/20(四)		運動體識能	
			115/08/27(四)		運動體識能	
			115/09/03(四)		運動體識能	
			115/09/10(四)		運動體識能	

2026台中星燃計畫 燃脂升級行動 《燃油減脂班》課程資訊 - 第四波

丙班	烏日合勤健康共生宅 (臺中市烏日區楓樹里大同九街73號)	【已截止】 115/07/21(二)12時起 至 115/07/29(三)17時止	115/08/01(六)	13:15-14:15	減重行為改變與復胖預防	正取25名 備取5名
			115/08/15(六)		運動體識能	
			115/08/22(六)		運動體識能	
			115/08/29(六)		運動體識能	
			115/09/05(六)		健康管理課程	
			115/09/12(六)		運動體識能	
丁班	烏日合勤健康共生宅 (臺中市烏日區楓樹里大同九街73號)	【已截止】 115/07/21(二)12時起 至 115/07/29(三)17時止	115/08/01(六)	14:30-15:30	減重行為改變與復胖預防	正取25名 備取5名
			115/08/15(六)		運動體識能	
			115/08/22(六)		運動體識能	
			115/08/29(六)		運動體識能	
			115/09/05(六)		健康管理課程	
			115/09/12(六)		運動體識能	
戊班	烏日合勤健康共生宅 (臺中市烏日區楓樹里大同九街73號)	【已截止】 115/07/21(二)12時起 至 115/07/29(三)17時止	115/08/01(六)	15:45-16:45	減重行為改變與復胖預防	正取25名 備取5名
			115/08/15(六)		運動體識能	
			115/08/22(六)		運動體識能	
			115/08/29(六)		運動體識能	
			115/09/05(六)		健康管理課程	
			115/09/12(六)		運動體識能	