

2026台中星燃計畫 燃脂升級行動 《燃油減脂班》課程資訊 - 第一波【報名已截止】

更新日期：115年6月26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：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
A班	大墩等四里聯合活動中心 (臺中市市區興中街88號)	【已截止】 115/06/16(二)12時起 至 115/06/26(五)17時止	115/07/03(五)	13:00-14:00	代謝症候群預防與管理	25名 備取5名 (已額滿)
			115/07/06(一)	13:00-14:00	高效燃脂有氧運動	
			115/07/13(一)	13:00-14:00	減重行為改變與復胖預防	
			115/07/17(五)	08:00-09:00	基礎肌力訓練	
			115/07/20(一)	13:00-14:00	Tabata 高效燃脂	
			115/07/24(五)	08:00-09:00	活力拳擊有氧	
B班	大墩等四里聯合活動中心 (臺中市市區興中街88號)	【已截止】 115/06/16(二)12時起 至 115/06/26(五)17時止	115/07/03(五)	14:00-15:00	代謝症候群預防與管理	25名 備取5名 (已額滿)
			115/07/06(一)	14:00-15:00	活力拳擊有氧	
			115/07/13(一)	14:00-15:00	減重行為改變與復胖預防	
			115/07/17(五)	09:00-10:00	徒手肌力運動趣	
			115/07/20(一)	14:00-15:00	Tabata 高效燃脂	
			115/07/24(五)	09:00-10:00	高效燃脂有氧運動	

2026台中星燃計畫 燃脂升級行動 《燃油減脂班》課程資訊 - 第一波【報名已截止】

C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】 115/06/16(二)12時起 至 115/06/26(五)17時止	115/07/03(五)	15:00-16:00	代謝症候群預防與管理	25名 備取5名 (已額滿)
			115/07/06(一)	15:00-16:00	活力拳擊有氧	
			115/07/13(一)	15:00-16:00	減重行為改變與復胖預防	
			115/07/17(五)	10:00-11:00	高效燃脂有氧運動	
			115/07/20(一)	15:00-16:00	Tabata 高效燃脂	
			115/07/24(五)	10:00-11:00	徒手肌力運動趣	
D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】 115/06/16(二)12時起 至 115/06/26(五)17時止	115/07/03(五)	16:00-17:00	代謝症候群預防與管理	25名 備取5名 (已額滿)
			115/07/06(一)	16:00-17:00	徒手肌力運動趣	
			115/07/13(一)	16:00-17:00	減重行為改變與復胖預防	
			115/07/17(五)	11:00-12:00	Tabata 高效燃脂	
			115/07/20(一)	16:00-17:00	高效燃脂有氧運動	
			115/07/24(五)	11:00-12:00	活力拳擊有氧	

行政區：龍井區

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	采逸舞蹈藝術中心 (臺中市龍井區新東里臺灣大道五段43號1樓)	【已截止】 115/06/16(二)12時起 至 115/06/26(五)17時止	115/07/31(五)	08:30-09:30	高效燃脂有氧運動	25名 備取5名 (已額滿)
			115/08/14(五)		徒手肌力運動趣	
			115/08/28(五)		活力拳擊有氧	
			115/09/11(五)		基礎肌力訓練	
			115/10/02(五)		健康指標量測與判讀	
			115/10/16(五)		健康指標量測與判讀	

行政區：梧棲區

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	草湳里活動中心 (臺中市梧棲區草湳里自強二街61號)	【已截止】 115/06/17(三)12時起 至 115/06/26(五)17時止	115/07/31(五)	19:00-20:00	減重飲食原則	25名 備取5名 (已額滿)
			115/08/07(五)		運動營養與補給策略	
			115/08/14(五)		基礎肌力訓練	
			115/08/21(五)		基礎肌力訓練	
			115/08/28(五)		全方位體適能	
			115/09/04(五)		全方位體適能	
B班	草湳里活動中心 (臺中市梧棲區草湳里自強二街61號)	【已截止】 115/06/17(三)12時起 至 115/06/26(五)17時止	115/07/31(五)	20:00-21:00	減重飲食原則	25名 備取5名 (已額滿)
			115/08/07(五)		運動營養與補給策略	
			115/08/14(五)		基礎肌力訓練	
			115/08/21(五)		基礎肌力訓練	
			115/08/28(五)		全方位體適能	
			115/09/04(五)		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 - 第一波【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】 動動舞蹈聚坊 (臺中市大甲區平安里仁愛街180 號3 樓)	【已截止】 115/06/16(二)12時起 至 115/06/26(五)17時止	115/07/28(二)	15:00-16:00	高效燃脂有氧運動	25名 備取5名 (未達開課 人數，無法 開班)
			115/08/04(二)		減重行為改變與復胖預防	
			115/08/11(二)		有氧肌力適能	
			115/08/18(二)		Tabata 訓練	
			115/08/25(二)		全方位體適能	
			115/09/01(二)		代謝症候群預防與管理	
B班	【未達開課人數，無法開班】 動動舞蹈聚坊 (臺中市大甲區平安里仁愛街180 號3 樓)	【已截止】 115/06/16(二)12時起 至 115/06/26(五)17時止	115/07/28(二)	16:00-17:00	高效燃脂有氧運動	25名 備取5名 (未達開課 人數，無法 開班)
			115/08/04(二)		減重行為改變與復胖預防	
			115/08/11(二)		有氧肌力適能	
			115/08/18(二)		Tabata 訓練	
			115/08/25(二)		全方位體適能	
			115/09/01(二)		代謝症候群預防與管理	

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	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】 115/06/16(二)12時起 至 115/06/26(五)17時止	115/07/29(三)	15:00-16:00	增肌減脂體態改造班	25名 備取5名 (已額滿)
			115/08/05(三)		健康管理課程	
			115/08/12(三)		增肌減脂體態改造班	
			115/08/19(三)		增肌減脂體態改造班	
			115/08/26(三)		健康管理課程	
			115/09/02(三)		增肌減脂體態改造班	
B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】 115/06/16(二)12時起 至 115/06/26(五)17時止	115/07/02(四)	15:00-16:00	健康管理課程	25名 備取5名 (已額滿)
			115/07/09(四)		體適能運動課程	
			115/07/16(四)		體適能運動課程	
			115/07/23(四)		健康管理課程	
			115/07/30(四)		體適能運動課程	
			115/08/06(四)		體適能運動課程	

2026台中星燃計畫 燃脂升級行動 《燃油減脂班》課程資訊 - 第一波【報名已截止】

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	【未達開課人數，無法開班】 十三寮聚落發展協會 (臺中市大雅區秀山里平和南路120號)	【已截止】 115/06/17(三)12時起 至 115/06/26(五)17時止	115/07/09(四)	16:00-17:00	高效燃脂有氧運動	25名 備取5名 (未達開課 人數，無法 開班)
			115/07/16(四)		徒手肌力運動趣	
			115/07/23(四)		Tabata 高效燃脂	
			115/07/30(四)		基礎肌力訓練	
			115/08/06(四)		減重飲食原則	
			115/08/13(四)		運動營養與補給策略	
B班	【未達開課人數，無法開班】 十三寮聚落發展協會 (臺中市大雅區秀山里平和南路120號)	【已截止】 115/06/17(三)12時起 至 115/06/26(五)17時止	115/07/09(四)	17:00-18:00	高效燃脂有氧運動	25名 備取5名 (未達開課 人數，無法 開班)
			115/07/16(四)		徒手肌力運動趣	
			115/07/23(四)		Tabata 高效燃脂	
			115/07/30(四)		基礎肌力訓練	
			115/08/06(四)		減重飲食原則	
			115/08/13(四)		運動營養與補給策略	

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
A班	JACKIE CLUB (臺中市烏日區三和里三榮路一段486號5樓)	【已截止】 115/06/17(三)12時起 至 115/06/26(五)17時止	115/07/13(一)	19:00-20:00	減重行為改變與復胖預防	25名 備取5名 (已額滿)
			115/07/20(一)		初級健身有氧	
			115/07/27(一)		健康管理	
			115/08/03(一)		初級健身有氧	
			115/08/10(一)		韓式節奏燃脂飛輪訓練	
			115/08/17(一)		韓式節奏燃脂飛輪訓練	
B班	JACKIE CLUB (臺中市烏日區三和里三榮路一段486號5樓)	【已截止】 115/06/17(三)12時起 至 115/06/26(五)17時止	115/07/10(五)	19:00-20:00	減重行為改變與復胖預防	25名 備取5名 (已額滿)
			115/07/17(五)		初級健身有氧	
			115/07/24(五)		初級健身有氧	
			115/07/31(五)		韓式節奏燃脂飛輪訓練	
			115/08/07(五)		韓式節奏燃脂飛輪訓練	
			115/08/14(五)		運動營養與補給策略	

2026台中星燃計畫 燃脂升級行動 《燃油減脂班》課程資訊 - 第一波【報名已截止】

行政區：和平區						
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】 松鶴活動中心松鶴文化健康站 (臺中市和平區博愛里東關路一段松鶴三巷5-3號)	【已截止】 115/06/17(三)12時起 至 115/06/26(五)17時止	115/07/27(-)	10:30-11:30	減重行為改變與復胖預防	25名 備取5名 (未達開課人數，無法開班)
			115/08/03(-)		健康管理	
			115/08/10(-)		初級健身有氧	
			115/08/17(-)		徒手肌力運動趣	
			115/08/24(-)		有氧肌力適能	
			115/08/31(-)		全方位體能強化	