



猴子體能訓練
MONKEY
TRAINING

食衣住行的全人健康服務
RESET YOUR BODY STAY LIVELY

關於我們

ABOUT US



訓練理念



猴子體能訓練
MONKEY
TRAINING

人因夢想而偉大，而支撐著這偉大的背後，需要堅忍不拔永不放棄的意志和強而有力能動能靜的身軀。

透過我們的訓練強身健體、錘鍊心志，從今天起讓**MonkeyTraining**幫助你成就你偉大的夢想！



MONKEY
TRAINING

場館介紹



台北市中山區松江路276號6樓

核心價值



重量、壓力、訓練、平衡肌肉與骨骼磨練意志堅定的信念。

MUNKEY
TRAINING

核心價值



失敗、挫折、磨難、淬煉成功及榮耀光芒靈魂活出自我。

MUNKEY
TRAINING

服務項目

肌力與體能訓練

運動營養

物理治療

運動恢復



猴子體能訓練
MONKEY
TRAINING

肌力與體能訓練



一對一私人教練課程

團體運動課程

企業包班

運動營養



飲食規劃

營養講座

健身營養餐

MONKEY
TRAINING

物理治療



傷後復健

健康講座

醫療介入

MUNKEY
TRAINING

運動恢復



深層肌肉放鬆

增加血液與
淋巴循環

改善肌肉緊張度

MUNKEY
TRAINING

步驟

檢測 → 評估

討論 → 設計

確定 → 執行

TRAINING



我們可以做到什麼？
WHAT CAN WE DO?

MONKEY
TRAINING

強大的教練團隊

沒有完美的身材，卻有鋼鐵般的身體，經歷著磨練和永不放棄的精神與專業知識的內部考核，才能蛻變成為 MONKEY TRAINER。

滿足各族群的需求

從青年到老年，從業餘到職業運動員，透過教練、物理治療師、營養師三者合一來針對不同族群設計不同的訓練課表以促進運動表現、健康的體態、健康的體態、傷後恢復、產後瘦身。



猴子體能訓練
MONKEY
TRAINING

多元化服務

- 客製化訓練課表，滿足顧客需求。
- 課程套餐組合，自由搭配。
- 各行各業匯集地，人潮眾多。
- 運用筋膜槍或徒手方式幫學員運動恢復。

業績穩定成長

- 學員效果提升，口碑推薦。
- 增加食衣住行全人健康服務。
- 異業合作，提升產業價值。
- 提升與客戶的信賴與忠誠度。

Monkey Training 不只在場內授課，更是各大企業愛用之教練。





歡迎學弟妹一同來 MonkeyTraining 學習

THANK YOU !

MONKEY
TRAINING