

370實習分享

Curves

休憩四甲 崔蘊萱

簡介

1. 幫助女性提升健康、自信與生活品質，且無男性的運動空間。

2. 核心為30分鐘環狀運動，融合三大元素，有氧運動、阻力訓練、伸展運動。

3. 訓練設備都按照環形排列，會員每30秒換一站。



工作內容

1. 器材指導

2. 台上帶動

3. 販售乳清



心得

耐心傾聽

說話技巧

專業技能

Thank You