

138-101

# 活生新 覆顛部樂俱身健

## 能體閒休 神精放解

記者 許金禾／特稿

因應國內從明年起即將全面實施週休二日，而國內民眾也愈來愈注意身體健康，許多人以追求時尚流行或健身的理由，參與健身中心的運動，使得國內健身產業蓬勃發展，健身中心一家家的成立，龐大的商機引來國內外財團紛紛投入台灣健身產業的市場，迅速點燃運動休閒產業的競爭戰火。

健身俱樂部是近年來國內新興的休閒產業，業者多參考歐美國家的發展模式變更設計為適合國人的各種活動項目，但每家健身俱樂部都有不同的特色，有的以上班族為目標族群，強調下班後的精神解放和體能休閒，也有以專業訓練為重點訴求。

傳統的健身俱樂部，就是一般人所了解的健身房，大多在狹小的房間內擺設幾部如跑步機、腳踏車、啞鈴等健身器材設備，並以會員制的方式經營，採高收費的策略，讓健身俱樂部成為高消費的少數人的專利，近年來健身俱樂部市場愈來愈

開放，競爭也愈來愈激烈，業者紛紛推陳出新，以吸引更多的民眾參與。不過，健身房仍是健身俱樂部不可少的設備，只是健身器材更

多樣化，針對不同的體能需要而使用不同的運動器材，器材的品質也愈來愈提升，加上運動空間大幅擴增，不僅讓參與的民眾達到運動健身的效果，也減少壓迫感而更覺舒適。

近年來新設立的健身俱樂部大多強調優質的運動健身，所以除了健身房外，更增加包括韻律教室、游泳池、有氧教室、三溫暖、活水按摩、瘦身美容、水療、蒸氣室和各種球類活動區等，讓民眾可以選擇不同的健身和休閒方式。

另外，業者為了提升國內體適能健身俱樂部的品質，包括中興健身俱樂部在內的多家以優質健身產業自許的業者，成立「優質體適能俱樂部聯盟」，除了結合健身俱樂部業者的軟硬體設備外，並期望藉由聯盟的互助與



《會員制收費 物美價廉》

## 健康不打烊 低價吸引顧客 健身中心平民化

記者 陳幼英／報導

全民運動風氣日漸興盛，標榜健康、休閒的運動健身俱樂部也如雨後春筍紛紛成立，店家為了促銷，一改過去高價位、象徵入會者身分地位的訴求，價錢出現大風吹，打出低價位吸引顧客。

目前出現在街頭的健身中心大都採會員制方式收費，依據各中心的設備及服務項目不同，而有不同的收費，會費從一萬至二十萬皆有，但比起過去動輒數十萬的年費，現在的健身中心的收費，真可稱得上物美價廉。

目前在台北的健身中心收費平民化，如金牌健身俱樂部終身會費九九九九元、月費二四八八元；中興健身俱樂部終身會費三萬元、月費一千元；亞歷山大健身俱樂部五年會費三萬元、月費一千元，適合一般民眾前往消費。

對於成天坐在辦公桌前的都會上班族而言，利用假日進行健身運動是必須的，可以藉此促進新陳代謝、保持體力，並達到抗老化作用，消費能力不高的人可以自行購買健身器材回家練習，或可以到收費不高的健身中心，聽從教練指示，進行訓練，達到運動效果。

選擇空間寬敞和高素質教練指導，更能發揮健身休閒的效果。  
記者 施議斌／資料照片

健身俱樂部的軟硬體設備不斷推陳出新，消費者的需求也更趨多樣化。  
記者 施議斌／資料照片

## 空氣、光線、環境別忽略 選擇健身房

記者 徐大臺／報導

怎樣選擇一家適合自己的健身房呢？一般人最常用的方法，即是採取價格導向法，那家價格最低，即可能在屏中選，不過，這種方法很容易使人陷入挑選價格低廉但卻不適合自己的健身房，所以，在選擇健身房前，最好先理智地想想，自己需要的健身房為何，再下決定。

加入健身房之前，可以先到對方的場地參觀，專家建議，參觀時必須留意以下項目：一、健身房的空氣、光線必須充足；二、清潔的環境，提供的物品必須經過消毒，包括毛巾、運動衣物；三、服務人員的服務態度要親切；四、會員人數不宜過多，導致假日還要排隊等候使用器材，另外，會員流動率高的俱樂部，也不宜選擇，發生這種情況的俱樂部，通常管理較差；五、健身房所在位置交通的便利性及停車場的有無也應列入考慮；六、有無教練駐場為每位會員設計課程，是否每位會員的課程計畫表都留有詳細紀錄；七、駐場教練需有專業水準，關於這點可以藉由詢問教練獲知；八、俱樂部所提供的訓練活動是否足夠，參加活動是否需另行收費。

彼此約束，共同建立健身俱樂部優質的形象，帶動國內的健身風氣。