

瑜伽馆,要动动筋骨

风靡世界的有氧运动——瑜伽,受到越来越多的人青睐,瑜伽健身已经成为都市女性闲暇减肥美体的一大选择。但记者在采访中发现,火热的南京瑜伽市场目前仍良莠不齐,亟待规范。



瑜伽已在都市人生活中渐渐流行 资料图片

瑜伽馆受热捧

“现在瑜伽课非常走俏,每场都有三四十人参加训练。”城东某健身中心工作人员介绍说,“我们是去年8月开业的,到现在已经有50多个学员了。”该人士介绍说,目前练习瑜伽的学员,最小只有十几岁,最大的五六岁,以女性居多。漫步南京主城区各大步行街,有关瑜伽的宣传广告会不时地跳入眼帘。有关方面的资料表明,除专业的瑜伽馆外,目前,南京约有80%的健身中心开设了瑜伽课程。

瑜伽为何受到追捧?据了解,练习者大都是抱着锻炼身体、修养身心、减肥的目的而来。比较便宜的收费也是瑜伽流行的一个重要因素。目前,南京市各大健身中心办理瑜伽会员卡年卡的价格为1300-3000元,会员可随时参加练习。如学员一周练3次,每次摊下来的价格不过约9-20元。

白领盲目跟风

在办公室担任文职工作的黄小姐也跟风同事练上了瑜伽。但在和同事进行切磋的时候,她发现自己学的东西和同事相差很多,而自己选择的瑜伽馆的价格是办年卡三千多,同事办的瑜伽年卡仅仅2000元出头。

像黄小姐这样盲目跟风的白领不在少数。据了解,瑜伽具有减肥、美体、美容等功能,种类繁多,除了常见的瑜伽项目外,还有高温瑜伽,力量瑜伽等。记者在采访中了解到,健身中心有关瑜伽的课程也是各不一样,比如有的瑜伽馆在课程设置上以练习者的接受程度为度,分为初级古典瑜伽、中级纤体减压瑜伽,以及球上瑜伽等;而有的瑜伽馆是以类进行区分,比如热力瑜伽,瑜伽舞蹈课程,而在价格的划分上,基本上都是以年卡季卡月卡进行区别。

教练水平良莠不齐

除了标准的不统一,让练习者觉得无所适从的还有教练水平的良莠不齐也在威胁着练习者对瑜伽的认知。

“有一些瑜伽馆生意火,又找不到高技术的教练,一些教练助理便这样只接受简单的培训,就上岗了。显然,这对顾客来说是极不负责任的做法”,记者在采访调查中,一些顾客明显表现出了担忧。据了解,在南京,类似的现象在很多瑜伽馆都存在,原因是瑜伽教练人才相对紧缺。

另据知情人透露,瑜伽的火热让各类健身班纷纷开设了这一课程,但由于专业的教练特别少,有的健身班请来学过舞蹈的人来教瑜伽。这些人对瑜伽不甚了解,只是片面地认为身体软就是瑜伽练得好,还有一些健身班请来仅仅十天半个月就培训出来的“教练”,其水平可想而知。 快报记者 黄建军

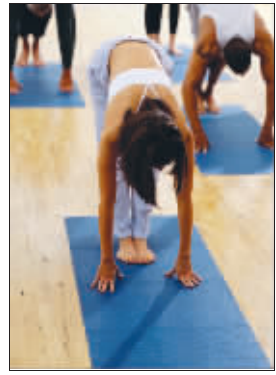
小贴士

找正宗的瑜伽培训机构

随着瑜伽热在国内的急剧升温,瑜伽市场也越来越广阔,目前国内瑜伽行业极不规范,不乏一些浑水摸鱼的投机者,打着各种旗号进行瑜伽教练、招生培训,让许多想从事瑜伽教练职业的人难辨真伪,以至于我们很难分辨去哪家学习,向谁学习。那么你想成为一名专业的瑜伽教练,还是做一名简单的瑜伽练习者呢?我们该如何选择瑜伽培训机构,才能成为一名专业的瑜伽教练?本着对瑜伽爱好者负责任的态度,真诚忠告正在准备步入瑜伽教练职业的人士,应从以下几个方面对瑜伽教练培训机构进行核实,以免利益受损。

- 一、是否是经工商部门注册的正规公司,经营范围应注明:瑜伽教练培训、资格认证,否则为虚假机构。
- 二、如果是某某协会证书,应在所在地登记备案。否则为虚假协会!
- 三、如果是境外某资质证书,应经国家商务部批准,并持有批准证书。否则为假证!
- 四、课程设置是否合理、规范,教授内容是否实用、师资力量是否具备专业水准。

金吉鸟专业瑜伽馆探访记



资料图片

是瘦身塑型、排毒美颜和缓解压力、平静心灵,前者大多练习高温瑜伽、热力流瑜伽和普拉提,而后者一般只选择练习传统瑜伽。

据了解,金吉鸟专业瑜伽馆每家拥有高温馆的直营店店面都在500平方米以上,是南京市场上规模最大的瑜伽健身连锁。

记者看到,金吉鸟的高温瑜伽馆和常温瑜伽馆全部都分开授课,所有场地都使用了水循环地热系统,避免了传统电采暖带来的辐射,更加舒适、安全、不干燥。师资方面,这里的教练都经过权威机构的系统培训,自身的形体及素质都十分的优秀。

一流的环境、专业的课程和实惠的价格,是金吉鸟能够在南京快速占领市场的主要原因。除了环境舒适外,金吉鸟更是开设了多种与国际同步的瑜伽课程,并且高薪聘请印度知名大师长期驻馆执教,除了聘用受过良好培训的瑜伽教练外,还定期邀请国内外知名瑜伽机构来宁培训、交流,使得教练自身的能力不断得到提高。而像这样的环境和师资,在北京和上海,会员卡价格都在1万左右,而在南京,金吉鸟却把价格降到了3000元以下,并且针对不同群体,把价格做了细分,普通调理身心的群体花费1千多元,就可以尽情享受瑜伽的美妙世界了。

尽管金吉鸟已经开设了七家直营店,但还是无法满足更多客户锻炼的需求,所以金吉鸟最近还在寻找合适的地方开设分店,正所谓适应市场的,才是最好的!

随着金吉鸟专业瑜伽馆大行宫顶级店的破土动工,金吉鸟专业瑜伽馆以七家大型直营店完成了在南京主城区核心商业地段的战略布局,以其专业、高性价比的经营特色,引领着南京瑜伽时尚潮流。

瑜伽以其所特有的文化内涵及众多功效吸引了越来越多的人纷纷加入到了瑜伽练习的行列中,在短短的两年内,南京瑜伽馆如雨后春笋般遍地开花,这个行业同样也印证了“蜂拥而上、快速衰退”的历史性规律;有的已经关门大吉,有的已经几易其手,有的还在惨淡经营。

在金吉鸟专业瑜伽馆,记者了解到瑜伽是集体位、呼吸、冥想于一体的修练方式,是最好的有氧运动,有如下主要功效:纤体瘦身、美容养颜、调节睡眠、舒心减压、提高免疫力、改善循环系统、调节消化系统、康复治疗。记者遍访南京瑜伽馆,第一次在金吉鸟看到了这样更专业、全面的设施。

经过和会员们亲切交谈,记者了解到来这里的会员带着各种目的,主要的2个目的

金吉鸟瑜伽

金吉鸟专业瑜伽馆

练习瑜伽

——我只选择金吉鸟!

瑞金路顶级店
3月18日正式营业

大行宫顶级店
5月18日正式营业

咨询热线: 84702468 84721128
(请就近至各门店或现场咨询、办理入会)

- 龙江顶级店: 龙江新城市广场二楼 运动品牌专卖区 电话: 86371997
- 瑞金路顶级店: 龙蟠中路317号达美御南二楼 电话: 84796899 (全润发斜对面,地稅与旁)
- 大行宫顶级店: 太平南路2号日月大厦4楼 电话: 84702468 84721128
- 新街口店: 石鼓路42号建华大厦2706室 电话: 84702468
- 山西路店: 山西路67号世界贸易中心A座1203室 电话: 83200879
- 珠江路店: 珠江路88号新世界中心B座1102室 电话: 84721128
- 牌楼巷店: 牌楼巷47号—1金吉鸟·万源健身会所内 电话: 86663232 (此处有时办、游泳、球操、器械)

网址: <http://b572828.xici.net>

金吉鸟培训

金吉鸟瑜伽学院

(全日制、周末班及业余班)

初、中、高级教练班	10800元	特惠价 5800元
流瑜伽教练认证班	2600元	特惠价 2000元
艾扬格瑜伽教练认证班	2600元	特惠价 2000元
阿师汤伽瑜伽教练认证班	3600元	特惠价 2800元
肚皮舞教练认证班	1600元	特惠价 1200元

★ 初、中、高级连报者: 同时报流瑜伽、艾扬格瑜伽、阿师汤伽瑜伽教练认证班 仅需另付3200元 (限前8名)

证书——由世界瑜伽联盟认证, 印度 Swami Sivananda 瑜伽研究学院颁发的权威证书。

师资——由印度 Swami Sivananda 瑜伽研究学院的教学总监 R. Sivanandam 主讲。

咨询热线: 84799686
地址: 石鼓路42号建华大厦1304室 主讲教练: R. Sivanandam

金吉鸟健身

金吉鸟万源健身会所

- 1: 游泳 南京十佳泳池 年卡 1888元 (现价8折优惠)
- 2: 健身 年卡 1888元 (现价7折优惠)
- 3: 游泳+健身 特价卡 2280元

地址: 牌楼巷47-1 (万源大厦附楼)
电话: 86663232 86619295

金吉鸟专业跳操中心

- 龙江新城市店: 龙江新城市广场二楼运动品牌专卖区 电话: 86371998
- 牌楼巷会所店: 牌楼巷47号(金吉鸟万源健身会所内) 电话: 86663232 86619295

休闲、娱乐、健身南京论智文化代理 定版热线: 025-83853255