



激战升级 南京健身场馆 贴身肉搏



300场馆 同台竞技

有关数据显示,南京有超过50%的市民成为了健身一族。瑜伽、跳绳、游泳等项目成为了大热门,记者在采访中发现,一些晚上的黄金时段,如果不预订,市民很可能因为找不到运动场地被迫打道回府。

据业内有关人士介绍,目前,南京的健身场馆已有300多家,其中专业的健身俱乐部有60家左右,档次较高的健身场所也达到了10家以上。“南京的健身场馆已明显分成了几

大类,一类是大众化综合健身场所,一类是品牌连锁机构在南京发展的连锁,另一类则是一些规模比较大的社区性场馆。”业内人士告诉记者,作为最近两年来最为热门的健身项目,瑜伽馆已经成为最热门的健身项目,“随着品牌机构的日渐增多,南京人健身的硬件水平正在逐渐提高,不过,但适合工薪阶层消费的大众化健身场所仍然非常短缺。”

场馆扎堆 贴身肉搏

记者发现,在寸土寸金的

新街口,以核心地区为中心的方圆一公里范围内,已有近30家的健身场馆。以瑜伽馆为例,这一区域已经集中了在南京瑜伽健身行业规模前五位的各机构,金吉鸟、明道、静界、千祥、美伽等机构争相在这一区域露脸,分支机构最多的金吉鸟甚至在新街口地区“埋”下了三家分店。“这一地区的写字楼最为集中,尽管租金相对要贵一些,但出于缩短服务半径,争

取客源的考虑,健身机构的经营者们也愿意扎堆在这一地区。”业内人士分析认为,白领一族仍是南京健身消费的主体,健身场馆在商圈的争夺在所难免。

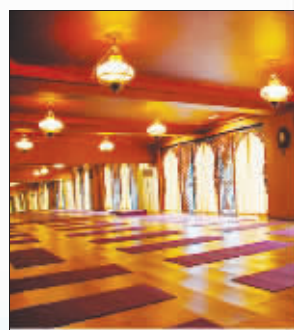
同样的情况也发生在山西路以及河西的新城市广场附近。记者在采访中发现,某一幢写字楼中,四楼是金吉鸟瑜伽,一楼是某跆拳道馆;而在新城市广场附近,几家场馆集中在同一楼层的事情也已经不再新鲜。

价格走低 硬件升级

竞争的日渐激烈,让各大健身机构之间火药味十足。“在山西路地区,我们的价格是最具优势的,其他几家小型规模的瑜伽馆早晚要被‘挤’掉。”某品牌连锁机构的负责人信心满满,“任何行业都是以实力说话,优胜劣汰不可避免。”

健身机构之间的争夺让一些项目的价格应声跳水,让消费者淘到了不少实惠。记者发现,目前最为热门的瑜伽项目,三年前,年卡的销售价还在3000元以上的水平,加上高温项目要接近5000元,而随着近两

年瑜伽的大热,场馆逐渐增多,价格一路走低,目前,花费1300元左右就可以办到一张品牌机构的年卡,加上高温项目也不超过2000元。与此同时,为了吸引客源,不少健身机构也在加大投入对现有场馆进行升级改造,不久前,金吉鸟万源健身会馆就投入巨资对老场馆进行出新,在不提高价格的前提下让健身爱好者得到更好的环境。



■链接 南京健身场馆地理

健身机构	地址	项目
金吉鸟健身连锁	龙江顶级店: 龙江新城市广场二楼运动品牌专卖区	瑜伽 器械 游泳
	龙江顶级二店: 龙江新城市广场二楼海澜之家旁	
	瑞金路顶级店: 龙蟠中路317号达美御园二樓	
	大行宫顶级店: 太平南路2号日月大厦4樓	
	新街口精品店: 石鼓路42号建华大厦2706室	
	山西路精品店: 山西路67号世界贸易中心A座1203室	
	虹桥顶级店: 虹桥新城市中心	
	珠江路精品店: 珠江路88号新世界中心B座1102室	
	金吉鸟万源健身会所: 牌楼巷47号	
	金吉鸟瑜伽学院: 新街口石鼓路42号建华大厦1304室	
明道瑜伽	鼓楼店: 中山北路26号新晨国际大厦裙楼4樓	瑜伽
	山西路店: 中山北路241号江苏华侨大厦19樓E座(宏图三胞旁)	
英派斯健身	龙江小区龙江网球场三樓	有氧、器械
	湖南路18号苏宁环球购物中心10樓	
耐力健身	洪武路18号巷2号	瑜伽、器械
	湖南路6-6号2樓	
浩沙健身	户部街29号力联大厦4-5层	尊巴、瑜伽
	山西路67号世贸中心A座15A03	
静界瑜伽	中山东路218号长安国际中心1801	瑜伽
	淮海路36号金淮海商务中心7008	
	草场门大街101号文荟大厦17樓BC座	
前动丽瑜伽	迈皋桥地铁总站旁通公寓5楼中国瑜伽协会	瑜伽
	千祥瑜伽	
美伽瑜伽	中山路18号德基广场616区	瑜伽
	中山北路129号6樓	
禅洲瑜伽	五台山1-3号(五台山体育中心4号门内)	瑜伽
	五台山1-6号(五台山体育中心4号门内老年活动中心201室)	
	首蓿园大街69-2号白下区体育中心四樓	
	萌芽健身中心首蓿园大街52号	
	瑞金路48号瑞金大厦高级会所	



图1 图2 图3

适合电脑一族的颈椎瑜伽

有统计显示,5.9%的电脑族患有不同程度的颈椎不适,而在瑜伽中,模仿动物的姿态可以令我们的颈椎更舒服更健康。本周,金吉鸟瑜伽的专业教练为本刊读者推荐了三式适合电脑一族的颈椎瑜伽体位,帮助您缓解颈椎的痛苦。

金刚鱼式(图1)
动作: 跪坐于地板上,双手放于两大腿上,吸气。呼气身体慢慢向后,使头顶逐渐触地,双手在胸前合十。

作用:伸展颈椎、颈部与后背的肌肉。

猫伸展式(图2)
动作: 跪于地板,双手支撑身体。吸气,脊柱向下伸展,抬头,引颈向上,同时臀部向上翘。呼气,含胸,拱背,垂头引颈向下,腹部肌肉收紧,使整个背部尽量向上拱起。

作用:脊柱及周围肌肉群更富有弹性,放松颈部和肩部

使背部肌肉协调工作。

牛面式(图3)
动作: 坐于地板,两腿互相交叉,双膝上下一条直线,双脚分别放于异侧的臀部旁边。双手在背后相扣,保持背部的挺拔。如果感觉困难,可双手抓住一条毛巾,效果相同。

作用:矫正颈椎、脊柱,扩张胸部,放松肩关节,令背阔肌得到伸展。

明道瑜伽:专业铸就品质

随着春季的到来,越来越多的女性加入了健身的队伍中,谁不想在夏天来临前展现自己婀娜的身姿呢?在老牌的瑜伽馆明道瑜伽,报名人数非常多,每天上课前到处都是人头攒动,好不热闹。

能有如此高的人气,这就说明明道瑜伽有着独特之处:所有门店的瑜伽教室通风非常好,保证每个会员的呼吸;整个高温馆没有一滴胶、一滴漆,非常环保;整个高温采用德国进口的水暖设备,对皮肤改善效果显著;所有的高温、常温瑜伽教练均为全职教练,熟悉每个会员情况;纯女子上课环境,保护会员的私密性;电话预约的小班制上课,保证每个会员的上课质量;一卡通的卡型,瑜伽、形体、舞蹈都可以随意组合练习;8年以上的金牌教练授课,这在别的门店是不可想象的。

据明道瑜伽的教练主管赵老师介绍,高温瑜伽的功效非常好,在38℃以上的高温环境中,结合高温瑜伽的体位、呼吸和冥想,达到强力排毒和减脂的效果。尤其是适合现在不经常锻炼柔韧性差的年轻女性,高温的环境可以使大家的身体水平提高到一个新的台阶,起到更好的效果。由于是纯水暖的锻炼环境,所以在锻炼的过程中,我们的身体在温和的、湿润的空气中包围着,我们的皮肤始终在得到滋养,即使出了非常多的汗,也会前所未有的滑嫩、滋润。所以,越来越多的人加入到高温瑜伽的队伍中,感受着高

温的魅力,享受着汗流浹背的感觉。

除了高温瑜伽,踏板、热力球、拉丁、肚皮舞等课程在明道也得到了很多会员的青睐。这类的有氧课程主要针对臀部和下肢的运动,能够在恢复我们小蛮腰的同时,增强心肺功能和协调性,提高人体的免疫力。节奏感强烈让人兴奋的音乐,配以教练娴熟的步伐,煽动的口令,是绝佳的减压方式。由于具有非常高的趣味性,大家在一起练习更容易开心。

高品质的教练,一流的硬件设施,人性化的管理,高性价比的价格,铸就了今天的明道,高比例的会员卡是对明道瑜伽的回报和肯定。希望更多的人能得到锻炼,希望更多的人能拥有健康的体魄。

金吉鸟健身连锁

瑜伽·器械·跳操·游泳·教练培训

金吉鸟健身俱乐部

预售特惠中

特惠电话: 81556518 83171399

地址: 龙江新城市广场餐饮广场4楼(同酷KTV、老锡火锅楼上)

求租

家租繁华地段,使用面积1200-4000
适合开设健身俱乐部的场所,中小
也可联系。联系时间10:00-21:00
联系人: 周先生 15295510450

金吉鸟瑜伽

外教授课·十家直营连锁·一流环境·优秀管理团队

网址: http://b572828.xici.net

春季特惠

- 办理年卡,另加38元,赠送2个月、一套瑜伽服及一个运动水壶
- 特种年卡,常温1380元,高温1780元(顶级店价格上浮100元)
- 双人同行,优惠300元/人。

★以上优惠仅限参加一项,本公司拥有最终解释权。

金吉鸟健身俱乐部

年卡特惠

庆虹桥店盛大开业

入会热线: 83171399
地址: 中山北路281号新城市虹桥中心3楼

金吉鸟万源健身会所

南/京/十/佳/泳/池

游泳年卡 1510
健身年卡 1320元
游泳+健身年卡特价 1880元
瑜伽特价年卡 1380元

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

金吉鸟瑜伽学院

唯一一家被印度政府授权的国际瑜伽研究院

全日制周末班

1. 瑜伽导师培训班火热报名中...
2. 肚皮舞会员班办卡优惠中,新增时间请关注...
3. 肚皮舞教练培训班热线报名中...

特惠价: 4800元

咨询热线: 025-84799686
咨询QQ: 794950222

地址: 新街口石鼓路42号建华大厦1304
公交线路: 16,27,33,34,35,38,100 新街口南站下

金吉鸟·大正跆拳道馆

跆拳道国家示范团
江苏训练基地中韩合作大正跆拳道俱乐部

周末班4月11日开班,火热报名中,名额有限,报完即止。
暑期班特惠招募中 220元起

一馆: 中山北路281号新城市虹桥中心3楼
金吉鸟健身俱乐部内 电话: 83171399
二馆: 龙江新城市广场二樓金吉鸟专业跳操中心内
其他10家大正跆拳道分馆信息详见:
http://www.dazhengkd.com

龙江顶级店: 龙江新城市广场二楼运动品牌专卖区 电话: 86371997
 龙江二店: 龙江新城市广场二楼海澜之家旁 电话: 86371997
 虹桥顶级店: 中山北路281号新城市虹桥中心3楼 电话: 83171399
 瑞金路顶级店: 龙蟠中路317号达美御园二樓 电话: 84796899
 珠江路精品店: 珠江路88号新世界中心B座1102室 电话: 84721128
 大行宫顶级店: 太平南路2号日月大厦4楼 电话: 84653299
 新街口精品店: 石鼓路42号建华大厦2706室 电话: 84702468
 山西路精品店: 山西路67号世界贸易中心A座1203室 电话: 83200879
 牌楼巷会所店: 牌楼巷47号—1金吉鸟万源健身会所内 电话: 86663232
 苏州新区店: 苏州新区绿宝广场不夜城1楼 电话: 0512-61710118

明道专业瑜伽馆

南京明道瑜伽馆自2001年开设以来,以独特的风格将古老的瑜伽和现代的健身方式融为一体,引领了瑜伽健身时尚,推动了南京瑜伽健身风潮,现在江苏已经有多家直营连锁分店。以口碑著称的明道瑜伽,将经络学、饮食营养学、运动学、形体美学等融入课程中,凭借雄厚的师资力量,我们致力于让更多的人感受最为专业的瑜伽锻炼!

春季特惠

所有门店特价酬宾,最低年卡 1380元起

部分卡型 免费赠送2个月及一套专业瑜伽服!(价值800元)

具体活动请电话咨询相应门店欢迎来电咨询,电话预约可免费体验!

明道瑜伽学院招生

瑜伽教练员培训

所有学员可在明道 免费锻炼一年

开设内容

高温瑜伽、办公瑜伽、理疗瑜伽、养身瑜伽、瘦身瑜伽、踏板、爵士舞、普拉提、活力有氧、肚皮舞、形体舞蹈、跆拳道、有氧拉丁、孕妇瑜伽等等

明道跆拳道班招生

1. 双休日少儿班招生: 年卡特惠: 1200元/年(含韩国进口品牌道服一套)
2. 暑期班暑期卡特惠招生: 390元/2个月

专业场地、赴韩归来专业运动员授课、8年品质保证、小班上课

明道专业瑜伽馆及跳操馆:

鼓楼旗舰店: 中山北路26号新晨国际大厦裙楼4楼 TEL: 83209798
 山西路精品店: 中山北路241号江苏华侨大厦19楼E座(宏图三胞旁) TEL: 83345936
 新街口平价店: 汉中路129号江苏职工医科大9楼912室(金鹰旁) TEL: 84780003
 龙江顶级店: 龙园西路5号4楼(龙江体育馆对面) TEL: 86602958

特惠招生,初中高级连续6800元。

品牌承诺,100%安排就业。资深华裔导师,名额有限,报完即止。

TEL: 83209798
 网址: http://b398379.xici.net
 咨询QQ: 492417594 790486168