

# 会员讲述: 我在金吉鸟快乐健身



走在新街口的街头或是地铁站, 绚丽的曳地长裙或是色彩斑斓的丝袜总能轻易吸引你的视线。是啊, 在春夏之交, 美女们总是不畏严寒, 想尽办法将自己装点得超越了时间的界限, 构筑城市的靓丽风景线。对于身材的自信, 似乎在这个季节喷薄而出, 一发不可收!

## 用健身打倒“职场亚健康”

“我的自信源于有规律地在金吉鸟健身, 保持身材完美和心态积极向上。”金吉鸟会员李女士也是提早跨入夏季的这群美女之一, 在接受记者采访时, 她正身着艳丽的波西米亚长裙, 搭配剪裁精致的黑色小西装, 职业而不沉闷。

李女士称, 与很多会员一样, 自己也是朝九晚五的白领, 薪水的增长伴随而来的是精神压力的加大, 以及脖颈、脊椎等身体部位的酸痛。“身体是革命的本钱, 用身心健康换黄金是得不偿失的, 于是我选择用健身改变职场的亚健康状态。金吉鸟是南京知名的性价比非常高的健身连锁机构, 珠江路店离我工作的写字楼也很近, 所以我在金吉鸟办理了年卡。”

在金吉鸟健身快半年了, 李女士说: “我感觉自己比以前身心健康了许多。以前总是坐在办公室, 精神疲惫, 办事效率也低, 经常健身后我感觉精力充沛多了, 就连假假时的痛经程度也减轻了。健身已经成为我调剂生活的一项重要活动, 不亚于女人天性最爱的逛街!” 李女士告诉记者, 很多时候自己为了去健身房健身留足充分的时间, 都会提早将工作做好, 办事拖拉的毛病也改了, 甚至得到了领导的肯定。“要是领导知道我积极工作的真正原因, 不知道会不会无语呢?”

李女士调皮地眨了眨眼睛。

## 练瑜伽, 女人就要宠爱自己

李女士最爱的健身运动就是瑜伽, 这与许多女会员的兴趣毫无二致, 也难怪金吉鸟从小小的瑜伽馆起步, 飞跃成为如今的拥有10家瑜伽馆、4家健身馆和1家瑜伽培训学院的在南京首屈一指的健身连锁机构。看来, 这是有着强大的受众基础作支撑的!

练瑜伽之前, 李女士会提早到瑜伽教室, 先躺在瑜伽垫上静静地休息一会, 再做一些简单的瑜伽动作为接下来的练习热身。“接下来的一个小时, 我会将自己完全交给瑜伽, 在舒缓空灵的音乐声中, 跟随老师的指导练习瑜伽体式, 感受自己的身体。其它的一切完全抛开, 我关注的只有自己的身体!” 李女士说, 练习瑜伽是最好的解压方式, 在练习的过程中专注瑜伽, 将一切烦恼都抛到九霄云外, 感受自己的一呼一吸, 世界变得平和美好。

记者曾在《新周刊》上看到这样一则新闻: 印度某监狱规定, 犯人若是能够完成为期三个月的瑜伽课程, 可以获得减刑作为奖励。如此看来, 也并非没有道理, 瑜伽能让人从心境上获得一定程度的净化。

李女士说, 练瑜伽后自己的身体曲线变得更玲珑有致了, 腰部明显更加紧致了, 最近试夏款连衣裙时都差点自恋得不想离开镜子啦!

## 南京健身业 今春生机勃勃



春季, 是万物复苏的季节, 对于南京健身业来说, 更是生机勃勃的时节! 春节后的一个多月, 随着气温的回升, 健身旺季也随之而来。南京各大健身机构为了抓住这关乎整年发展的大好时机, 纷纷使出特惠、送礼、升级等招数, 稳定老会员、招徕新会员, 就这样, 南京健身业在明媚的春季里生机勃勃发起来!

### 扩建、扩张, 扩大会员量

扩建、扩张, 说到底, 还是为了容纳接收更多的会员数量。春季伊始, 金吉鸟虹桥馆扩建完工已投入使用, 浩沙健身也在南京新开了第3家分店升州路店。

扩建后的金吉鸟虹桥馆分为上下两层, 三楼原有的瑜伽馆改到二楼扩建, 新增一个常温教室, 并扩大淋浴区、更衣室和休闲区; 三楼整层均作为健身馆。

据金吉鸟董事长周荣介绍, 春节后的一个多月, 仅虹桥馆就新增了500多名会员, 证明扩建是十分必要的, 更加宽裕的空间与优质的服务也受到了不少会员的好评。而早在年前, 记者就从金吉鸟董事长周荣处得知, 金吉鸟将在2010年新开4家健身馆, 使得覆盖范

围更加扩大。

3月26日, 浩沙健身升州路店正式落户南京市秦淮区, 这也是浩沙健身在南京市的第3家健身俱乐部。开业当天, 锣鼓喧天, 近百名会员来到活动现场庆贺浩沙的成功扩张。

据浩沙南京区总经理孟晓介绍, 升州路店的开业要感谢1000多名会员的支持, 2010年3月至4月, 浩沙健身在南京将同步启动包括升州路店在内的5家浩沙健身俱乐部, 让更多的南京市民有机会走进浩沙。

### 优惠、送礼, 就是要引诱你

明道除了将山西路会馆搬迁至原址对面的新楼, 使得常温馆、高温馆以及淋浴间等硬件设施都有了大的提升, 更是趁三八节推出了大幅度的优惠活动, 吸引新老会员办卡续卡: 买年卡, 免费送季度卡及专业瑜伽服一套; 买季卡或半年卡, 加3.8元, 赠送38天会籍及专业法瑞尔锻炼服; 特价次卡有效期免费延长半年, 升级为1年半有效。

“新人”康菲特也以888元的健身年卡成功吸引了很多想要健身人士的目光。快报记者 彭凌梅

# 健康成就未来!



## 金吉鸟健身连锁

瑜伽 · 器械 · 跳操 · 游泳 · 教练培训

**收购:** 收购基础较好的健身俱乐部、瑜伽馆!

**求租:** 求适合开设健身俱乐部的场地, 使用面积1200平-4000平。

联系人: 周先生 电话: 15251829391  
联系时间: 11: 00-21: 00

## 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://b1175701.xici.net>

### 春季特惠!!!



●金吉鸟专业瑜伽馆所有门店:  
办理年卡, 在优惠价格的基础上加38元, 赠送会籍二个月、瑜伽服一套、防滑瑜伽铺巾一条, 总价值980元。

- 备注: 本公司拥有此活动的最终解释权 更多优惠, 请电询
- 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阔之家旁 电话: 86371997
  - 虹桥顶级店: 中山北路281号新城市虹桥中心三楼 电话: 83171399
  - 瑞金路顶级店: 龙蟠中路317号达美御园南二楼 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

## 金吉鸟健身俱乐部

### 春季特惠!!!

每月仅需115元起, 游泳、运动大礼包等倾情赠送!

**1680元/人** 限前50名

情侣卡

万源店 新装特惠  
游泳+健身 年卡1880元

- 珠江路店: 珠江路88号新世界百货四楼(珠江路、丹凤街路口) 电话: 84533678 84533677
- 龙江店: 龙江新城市广场餐饮广场4楼(阿菲KTV、老冯火锅楼上) 电话: 86299976, 86299979
- 虹桥店: 中山北路281号新城市虹桥中心三楼 电话: 83171399
- 万源店: 牌楼巷47-1(万源大厦附楼) 电话: 86663232 86619295

## 金吉鸟瑜伽学院

权威证书, 国际通用!

瑜伽培训新班开课(全日制/周末班)

**特大喜讯** 凡报名即送流瑜伽/健身操/肚皮舞/钢管舞特色课程! 助您就业无忧!

资深导师+印度外教=双优学习  
跟课实习+权威证书=信心百倍  
免费重修+特色赠送=巩固提升  
就业指导+推荐工作=100%成功  
价格即将上调, 欲报从速!

健身操/肚皮舞/普拉提  
教练培训班即将开课, 详情电询!

肚皮舞半年卡999元

咨询热线: 025-84799686 18913857337  
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  
暑期班、周末班特惠招募中

地址: 中山北路281号新城市虹桥中心三楼  
金吉鸟健身俱乐部内 电话: 83171399  
其他10家大正跆拳道馆信息详见:  
<http://www.dazhengtkd.com>