



为漂亮买单 更为健康买单

鹰城女性专属健身房,你去过吗?

□本报记者 刘蓓文/图

低眉春已逝,抬头夏伊始。进入夏天,爱好体育锻炼的市民纷纷开启了运动健身计划。不论是体育场、公园、健身步道、球馆,抑或是室内健身房等场所,都能看到市民运动的身影。

近日,记者走访发现,随着越来越多的女性加入健身队伍,健身行业也出现细分服务,更能照顾到女性隐私,且课程设置上更关注女性训练需求的专属健身房逐渐在鹰城兴起。



不少女生在这里运动健身。

体验: 环境好、心舒畅、易坚持

5月29日,身高163厘米、体重60公斤的33岁女孩张逸花了700元,“抢”了一个针对女性健身瘦身的“21天减脂训练营”课程,希望能和肚子上的“游泳圈”说拜拜。她选择的是市区体育路上的一家女性专属健身房。

“我们的课程马上开始,大家先跟着我一起进行热身运动……”5月31日下午1点,伴随着动感的音乐旋律,一节有氧健身操课程在健身房操厅开始了。

与传统健身房不同,这里没有说话的嘈杂声,也没有迎面而来的汗臭味,只有许多专为女性设计的健身器械,运动空间看起来更私密。

据悉,这家健身房只接受女性会员报名,所有课程都是针对女性需求量身定制的,有产后修复、塑形瘦身、减脂增肌、调整体态、运动康复等。

市民黄爱珍也是这家女性健身房的学员,自从报名团课以来,她已经坚持了一个月,每周运动3次,每次80分钟。她坦言:“以前去的健身房男女混用,我总觉得不自在,也放不开。穿的少了怕被异性看到,穿的多了又不方便锻炼,尤其是练习一些动作时,姿势容易让人羞涩。在这里就不同了,可以直接穿着运动背心放心练。”

小程今年26岁,身高160厘米,体重70公斤。她笑称自己从小就是易胖体质,自2019年上班以来,没少在健身房办卡,但很难坚持下来。“我在这儿交了不少朋友,大家相约一起来上课,就比较有动力。”小程说,她希望自己能一直坚持下去,瘦到55公斤的理想体重。

初衷: 互相鼓励,消除身材焦虑

一头齐肩长发,看似瘦削的身材实则有着清晰的肌肉线条,笑起来阳光大方,虽然已是5岁男孩的妈妈,但身材姣好的她看起来宛若少女,她就是这家女性专属健身房的创始人关真。关真今年32岁,是一名90后,说起创办女子健身房的初衷,她娓娓道来。2019年,已经在健身行业摸爬滚

打5年的关真有了新想法。“健身房一般都是女性比较多,但很少有健身房为女性打造专属服务。”关真说,她的工作中遇到很多优秀的女孩,事业、家庭都很棒,就是对自己的身材有些焦虑,“其实这些都是没必要的,健身的主要目的应该是为了健康。保持健身的习惯,身材自然会越来越好。”

关真想,如果能有一家女性专属的健身房,将爱美女性吸引到一起,大家可以互相鼓励,消除焦虑,打心眼儿里爱上健身,不仅能消除健身时不必要的尴尬、害羞,还能成就更美好的自己。说干就干,2019年下半年,关真与老公赵康乐联合几个朋友一起,在市区创办了我市第一家女子健身会所。

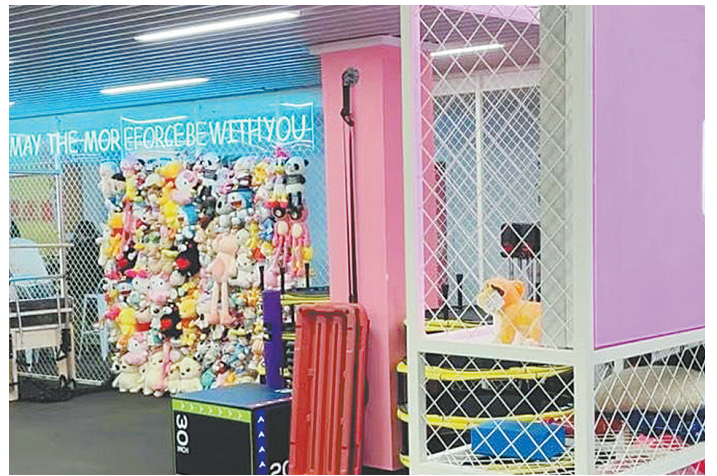
特色: 装修、课程更贴合女性

除了只招收女性会员和教练外,在女性专属健身房,你能在角角落落找到对女性友好的小细节。

装修风格以白色、粉色、灰色为主,少了传统健身房以黑色为主的压抑感。健身器械是清新的马卡龙色,哑铃、壶铃等重量也有所减轻。更衣室里除了吹风机、洗手液等标配外,还配置了超大的化妆镜,护肤、洗浴用品一应俱全。

考虑到女孩子爱美的天性,店里设置了专门的拍照打卡墙。墙的背景是上百个玩偶拼成的娃娃墙,前面有补光灯。灯光一开,姑娘们往前一站,就能拍出健身大片。

这里的课程对女孩子也很友好,除了传统的减脂塑形外,还有产后修复、体态调整等,直击不少女性的痛点。



室内装修风格更符合女性审美。

为了给健身小白更多选择,在课程预约小程序中,学员可根据自己的时间、爱好等预约课程,满最低人数即可开课。小程序还有打卡签到功

能,打卡达到一定次数后可以获得勋章、战袍等奖励,还有专属训练服等,增强学员的认同感,激励她们坚持锻炼。

未来: 更多女性愿为健康美丽买单

如今,越来越多的女性开始健身,除了想减脂塑形外,更多女性是为了提升身体状态,保持健康的生活方式,女性已成为健身消费市场的主力军。根据今年发布的《2022年中国健身行业数据报告》,2022年,女性健身消费者占比达61.93%,而在消费支出方面,女性也更舍得花钱。

“我们的女性顾客年龄大多在25

岁至50岁,而且用户黏性强,续课率在60%以上。”关真表示,接下来,除了根据学员自身情况定制课程外,他们还将根据学员的健身计划,为她们定制减脂餐。

近几日,记者走访发现,在不少有健身打算的女性中,同等条件下,她们都会优先选择女性专属健身房。

小程认为,健身不仅仅是为了单

纯瘦身暴汗,更是她的社交新方式。“我觉得健身房最重要的就是氛围,女性专属健身房的氛围就像考研自习室一样,每个姐妹都在为自己的美丽和健康努力,甚至有些身材很好的姐妹也一样在努力,这很激励我。”她表示,选择女性健身房锻炼,能让自己时刻保持运动的动力。

■广告

<p>第3624期</p> <h1>分类广告</h1> <p>地址: 市区建设路西段268号(鹰城广场对面)</p> <p>广告热线: 13183330295 4930165</p>	<h3>健康资讯</h3> <p>● 皮肤瘙痒免费试用 0375-6176969</p>	<h3>健康调理</h3> <p>● 三色贴膏调理疼痛 15603750181</p>	<h3>特色美食</h3> <p>● 炙臻牛堡开业特惠 16621095725</p>	
	<h3>助听器</h3> <p>● 耳聋请配助听器 13087062226</p>	<h3>招生</h3> <p>● 晓杰画室招生 15136957859</p>	<h3>招聘信息</h3> <p>● 招幼教老师 15038800622</p>	<p>友情提示: 使用本栏目信息请核对双方有效证件, 投资汇款请谨慎。本栏目信息不作为承担法律责任的依据。</p>
	<h3>回收名酒洋酒</h3> <p>● 回收各种老酒 18768937777</p>	<h3>搬家服务</h3> <p>● 喜庆搬家公司 13803750375</p>		