



“最年轻”的百姓健身房 全场都是95后

百姓健身房是2020年浙江省政府的民生实事,去年一整年,浙江省共建成1010家百姓健身房。尚蓝公寓里的这家百姓健身房就是其中的一家。

尚蓝公寓位于杭州上城区秋涛路205号,是一家蓝领公寓,这里有1549个(套)房间,租住在这里的是上城区的外来务工人员,涉及的单位有杭州餐饮服务集团、杭州钜丰源餐饮、杭州物美凯普商业、浙江大学医学院附属第一医院等。

“租户都很年轻,主要是酒店、餐饮、物业安保等行业的一线员工,30岁以下占到近78%,平均年龄不到30岁。”尚蓝公寓经理郑铭说道。

小时新闻用户爆料的百姓健身房就位于尚蓝公寓二期一楼的C位。

健身房的面积只有200多平方米,但记者发现这里却是小而精。里面被紧凑地分为器械区域和瑜伽教室两个空间,健身器材包括跑步机、椭圆机、陆地划船器、坐姿推胸训练器等十余种,瑜伽教室则是一个能容纳10人以内的小操房。

“上午10点半到晚上10点半,整整开放12个小时,每天晚上,两栋公寓里,数这里人气最高,人多的时候使用器械还得排队。”郑铭分享了一组数据,“健身房开业到现在8个月不到,开卡的有456人,以20岁到40岁的年轻人为主,累计到馆锻炼的总人次已经超过5300人次。”

记者晚上7点在健身房转了一圈,感觉全场都是95后,小操房里七八个女生在跟着社会体育指导员米娜老师上瑜伽课,器械区,几个年轻的男生在跑步、卧推、跳绳……

正在锻炼的王昱焱一看就是铁杆健身粉,“我搬到公寓还没多久,但一来就办了一张180元的半年卡,除了周末,我每天下班都会在这里锻炼2小时,想让身材好一点。”

25岁的“棒呆”在一家酒店做行政,她告诉记者:“我就住在楼上,几乎每天都来健身房报到,我最喜欢社会体育指导员老师上的动态小团课,课程很专业,老师人也超级nice(好)。”

一天一元钱,还有专业的社会体育指导员上课 杭州“最年轻”的百姓健身房 蓝领健身爱上这里

本报记者 李颖 王琼/文 林云龙/摄

最近,有小时新闻用户向记者爆料:“快来写写秋涛路上的这家健身房,每天锻炼只要一块钱,不仅器械全能用,还有专业的社会体育指导员担任小团课老师,上瑜伽、燃脂课也是完全免费的呢。”

记者前往实地求证:原来这是在秋涛路一带非常红的紫阳街道百姓健身房。



链接:

百姓健身房年卡不高于500元,月卡不高于100元,次卡不高于10元,其中不少更是“一天一元钱”的亲民价。

杭州177家百姓健身房市民可以通过“AI动杭州”小程序预约锻炼,2021年杭州还将新建80个以上百姓健身房,为群众提供更多方便、低价、实用的百姓健身房。

社会体育指导员入驻百姓健身房,是“百姓健身服务提升项目”内容之一,今年将会有更多的社会体育指导员入驻我们身边的百姓健身房,输出专业知识,提升大众健身品质。

“社会体育指导员公益天团”入驻 不仅当教练,还上手擦地板

一天一元钱的百姓健身房已经非常让人羡慕,尚蓝公寓百姓健身房还有更厉害的:一周不重样的免费、专业小团课!小团课的老师是清一色的社会体育指导员。

“棒呆”告诉记者,他们这个百姓健身房每周晚上7点到8点,都有小团课,而且一周七天的课程内容不重样,“基础瑜伽、肩颈瑜伽、减脂塑形都有,课程通过菠菜小程序预约,有些火爆的课程手慢就约不到了。”

记者采访当天,健身房的小团课是米娜老师的瑜伽课,小操房里满满当当挤了八个上课的女生。

漂亮的米娜老师是萧山一家瑜伽馆的教练,也是这家百姓健身房的驻场社会体育指导员。

每周二、四晚上6点半,米娜老师都会准时出现在尚蓝公寓百姓健身房,“一般我都会早到,准备好学员上课的垫子、器械,把地板和垫子都擦干净,器械区里有人不太会用器械的,也需要指导,小团课结束,一般我8点半才会离开健身房。”

“教练们在普通商业健身房里只需要负责上课,但在百姓健身房,把保洁、巡场、团课教练的活儿都干了。”35岁的康瑾瑾也是一名社会体育指导员,从湖南师范大学健美操系毕业的,从教练、巡场、团课教练、私教,做到管理,实现了财务自由的康瑾瑾,现在全天候在专心做公益,“我们现在有20多个健身教练,在杭州的6家百姓健身房做服务,尚蓝公寓就是其中的一家。”

康瑾瑾告诉记者,他们在做的是杭州市社会体育指导协会在积极推动的“百姓健身服务提升项目”。

“虽然为百姓健身房服务是免费的,可我们这20个人每周都有一次培训课,还有专门的课程设计、编排,一点也不含糊的。”康瑾瑾说,“一开始约课率不高,现在很多课都爆满。目前我们入驻的6家只是试点,以后会在杭州更多的百姓健身房铺开。我们期望能有更多人在低价的百姓健身房享受到专业的健身服务。”