

心想轻如燕 就去出出汗

本报记者 赵磊



现在健身房的设备越来越完善。

新年放假在家，老爸老妈拼命做美味的饭菜，“每逢佳节胖三斤”成了不少年轻人的担忧。与其坐以待胖，不如主动健身，有了好的身体，才能在新的一年更好的打拼。如今，体育运动、休闲健身成为越来越多的人选择过节的方式。

记者采访多家专业健身房，发现年轻一族是主要的消费群体，高级白领与年轻的公务员较多。健身房在器材与运动课程上加入更多的时尚元素，让其更能满足年轻人的需求，引起市民的消费兴趣。

现在，很多健身房推出了“动感单车”的健身项目。整个运动场所设计成一个舞厅形式，健身教练化身激情DJ，用

灯光与音乐激励会员坚持长达45分钟的有氧单车运动。高温瑜伽课也很受女士们的欢迎。

通过空调加热或者地面加热，使高温瑜伽课室内温度保持在38到42摄氏度之间，课程时间设置为45分钟到60分钟，高温瑜伽的运动效果为一般瑜伽的4倍。

记者走访多家健身房发现，有的健身房规模很大，例如天马健身就在市区拥有多家分店，而且设备齐全，所以前去健身的会员络绎不绝；而在黑骏马健身俱乐部中，也许是由于临近年关，会员就相对少了一些。业内人士告诉记者，早期的健身行业服务还跟不上，内部管理也有一些问题，使潍坊市民对健身房持一种观望的态度。即使现在健身房更加专业，服务更加周全，市民整个健身行业都不够有信心。不过，也正因为如此，潍坊的健身市场还有很大的潜力。

健身会所
免费开放五天

正月十一到正月十五，潍坊天马管理有限公司旗下所有分店免费向潍坊市民开放5天。

潍坊天马健身管理有限公司成立于2008年，现拥有天马健身会新华店、潍州店、学院店、坊子店、金沙店、谷德店、樱圆店、卧龙店、诸城店、昌乐店、平度店11家营业中的大型专业健身会所。总经营面积35000余平方米，会员人数30000余名，被誉为潍坊健身业航母，是山东省直营店最多的健身品牌。公司成立以来，秉承专业健身，非凡体验的理念，凭借专业的管理团队，良好的健身环境、周全的会员服务，赢得了广大会员和健身爱好者广泛好评。公司现有教练120余名，大多拥有奥体、亚体或国家级健身指导资格证书，开设团体操课近三十种，包括瑜伽、热瑜伽、有氧舞蹈、有氧操、动感单车、肚皮舞、有氧搏击、健美操、尊巴、杠铃、踏板操等，同时还开设有街舞、空手道、跆拳道、拳击、游泳等特色课程。公司使命：打造中国一流健身品牌，提高国民体质。公司愿景：成为中国健身业的领跑者。

李丽



一零一三癸巳年
春节生活服务手册
玩乐篇

B08

齐鲁晚报·今日潍坊
2013年2月6日 星期三
编辑：赵磊 组版：郭晓妮

1、您只需用手机拍下此部分照片即可到天马健身会旗下所有分店享受免费健身一次（饮料、羽毛球等收费项目除外）。

2、同时提醒您由于妍会所是女子会馆故只可以女士参与活动。

3、您来健身之前请务必准备好自己健身所需要的运动服装及挂锁。

4、如有不明之处请随时致电各店咨询。

5、有效期为：2013年2月20日至2月24日。

中国邮政储蓄银行潍坊分行 给全市人民拜年



惠聚
2013

惠聚感恩，惠聚祝福，惠聚希望，惠聚成功，2013
中国邮政储蓄银行与您真情惠聚！便捷周到的服务，
精彩纷呈的盛惠，让您尽享贴心，尽享实惠！