



瞄准夜间锻炼需求 24小时健身房青岛“出圈”

“门槛低、随时练”吸引消费者买单 凌晨2时还有人来健身

青岛晚报·掌控传媒
“声明原创”

使用“声明原创”作品须经授权同意
(0532-82860085)

《点亮青岛 之夜》

伴 随着健康理念的深入人心，夜生活的边界也在不断拓展。在青岛，夜生活不仅有美酒与美食，更有激情四溢的健身运动。为满足人们对夜间健身的需求，一批主打24小时营业的健身房在青岛快速兴起。每天晚间7点以后，健身房里活力四射。2021年，全国知名24小时健身房乐刻健身进驻青岛，短短三年时间就开设了17家分店。24小时健身房晚间活力四射的景象，也成为了青岛夜经济的生动注脚。



位于新业广场的乐刻健身。



乐刻健身团课。



A+BODY CONTROL健身房。



乐刻健身举办的夜间团课活动。

精准撬动夜间健身需求

夏季的夜晚，伴随动感的音乐，健身房内跑步机、椭圆仪正加速运转；杠铃、哑铃随着富有节奏的喘息声此起彼伏；室内动感的舞姿，洋溢着欢快的氛围。每天晚上7时到10时，位于新业广场的乐刻健身都会上演这样的画面。与普通健身房不同的是，乐刻健身是一家24小时营业的健身房，传统健身房通常在晚上9时就结束营业，但24小时健身房却可以随来随练。为了实现全天候营业，商场特意为门店开设了专门的出入口。乐刻健身青岛城市负责人耿威介绍，晚上10时左右大部分顾客会散去，但根据监控显示，凌晨2时依然会有人来健身。

市民王小姐已经健身超过8年，自从成为乐刻健身的会员后，她就再也没有去过别的健身房。王小姐表示，自己看中的就是这里可以24小时随时健身。由于工作时间限制，有时候下班时健身房已经快要关门了，但现在有了24小时健身房，就不用担心这个问题。每天晚上7时30分下班后，她都会到家附近的乐刻健身锻炼1小时。

由于精准解决了人们在健身过程中的“痛点”，乐刻健身在青岛发展迅速。耿威介绍，自2021年首店开业以来，目前在青岛已有17家门店，这些门店主要集中在大型购物中心和社区。“我们在经营过程中发现，青岛夜间健身有着巨大的市场需求，每天晚上七点半以后，门店都会迎来营业高峰。”耿威说。

针对夜间健身需求的增加，乐刻健身还为会员提供动态的舞蹈课、静态的瑜伽、普拉提课等多元化团课，针对不同阶段的健身爱好者提供了更多选择。会员可在小程序上进行预约，以此提高教练授课质量与约课效率，从而提高会员运动体验满意度。

月付制让消费更放心

事实上，健身房早已不是新兴领域，早在十年前，青岛就已经涌现出为数众多的健身房，并且形成了多个连锁品牌。然而，经过行业的多轮洗牌，不少健身房最终以倒闭告终。面对并不乐观的市场发展形势，为何24小时健身房能迎来快速发展？记者探访青岛多家24小时健身房发现，除了在营业时间上的延长之外，24小时健身房还改变了传统健身房的经营模式。

在付费方式上，24小时健身房打破了传统的年卡付费制度，采取月付制，价格通常在200元左右，相较于传统健身房动辄数千元的年卡，200元的月付制无疑让消费者更加心动。传统健身房采取的年卡制度对于消费者来说是一笔不小的开支，同时还面临着健身房倒闭的风险。

险，因此让很多人望而却步。24小时健身房通常有专门的APP软件，消费者可以在任何合适的时间通过健身软件预约私教课，这无疑让消费者有了更多的选择。

健身房属于重资产行业，月付制能否实现健身房的盈利？耿威表示，乐刻健身对传统健身房进行了改造，健身的项目没有变化，但减少了传统健身房的淋浴间等设施，同时在面积上相比传统健身房小一些，因此减少了运营和房租成本，这也让乐刻健身有底气采取月付制。

女性成私教课程消费主力

记者探访青岛多家24小时健身房发现，除了采取较为便宜的月付卡制度，健身房通常还会推出一些私教课程吸引消费者。这些私教课程可以针对消费者进行更有针对性的训练，一节课的价格通常在200元左右，而女性消费者则成为了这些私教课的主力。

安先生在中联广场经营着一家名为A+BODY CONTROL的24小时健身房。在安先生看来，伴随着女性对健康生活的追求不断提高，女性正逐步成为健身消费的主力军，私教会员中女性会员占比七成，远高于男性。同时女性对于健身的需求呈现多元化的特点，除了传统的有氧运动外，瑜伽、普拉提成为当下女性健身的热门选择，这也为A+BODY CONTROL健身房提供了后续发展方向。未来健身房将会针对女性开展普拉提主题团课，提供精细化教学内容，并为女性顾客打造专属健身区域，为爱美人士在夜间提供安静、隐私的运动场馆。

安先生十分看好24小时健身房未来的发展前景。他表示，未来将打造“小而精”的创意健身工坊形式，在为大众提供24小时健身服务的同时，还为热爱健身、喜欢健康生活的人士提供健康餐，以此扩展健身房服务模式，打造夜间体育消费“新业态”，为喜爱健身的人群提供自由舒适的社交与训练平台。

安全依旧是最大难题

夜晚火热健身的背后，也存在着不可忽视的挑战。夜间运营带来了更多的成本，包括电力、安保、清洁等方面的投入。同时，保障夜间健身者的安全，更是24小时健身房必须面对的关键问题。为了解决这些问题，许多24小时健身房引入了智能化管理系统，如24小时全方位监控、智能门禁系统等，对店内进行24小时网络布控，通过全天数据化运维提高顾客在夜间锻炼时的安全保障。健身器械方面，多选择具备安全装置的固定器械，最大程度地减少安全隐患。健身房内还配有创可贴、消毒水等医疗器械，保障市民夜间健身的安全。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 李沛 刘慧