

# 搏击馆运营方案 有氧搏击操锻炼的好处(通用6篇)

方案在解决问题、实现目标、提高组织协调性和执行力以及提高决策的科学性和可行性等方面都发挥着重要的作用。写方案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的方案范文，欢迎大家分享阅读。

## 搏击馆运营方案 有氧搏击操锻炼的好处篇一

运动医学专家认为，有氧搏击健身操运动结合拳击、太极、跆拳道的基本动作，不但运动量大，也可纾解身心压力，很适合现代人。有氧搏击健身操配合音乐节奏挥拳、踢腿的有氧运动，由于瞬间爆发力强、肢体伸展幅度大，运动量比传统的健美操更大。

跳个十五至二十分钟，约相当于三十分钟的'有氧舞蹈，至少可消耗二三百卡热量，对于想减肥的年轻人而言，堪称是效果十足的“瘦身”运动。

进行有氧搏击健身操运动时人体一定要处在有氧代谢状态，简单的人体反映是呼吸正常、不头晕，也可以通过脉搏测量：每分钟心率在220减去实际年龄再乘以60%到80%之间为最佳有氧训练状态。

上班族若想尝试，一定要注意手肘、膝盖、脚踝等关节处使用护套，保护肌腱及韧带，避免拉伤。另外运动前先做10分钟热身，让关节、肌肉放松后再开始挥拳。运动后若发现有肌肉酸痛的现象，最好立即冰敷。

在进行有氧搏击健身操锻炼的时候，首先是预备姿势，与传统的散打预备姿势相仿，重心微微下倾，双腿轻微弯曲，身

体向前倾，双手握拳很自然的作出挡住面部的动作，形成一种自我保护的状态，然后随着音乐的节拍，根据预定的步伐以及套路进行锻炼，整个锻炼过程有很明快的节奏感。

- 1.有氧搏击操的好处
- 2.有氧搏击操技巧与好处
- 3.有氧搏击操
- 4.有氧搏击操健身的好处
- 5.有氧搏击操减肥的好处
- 6.练习有氧搏击操的4大好处
- 7.有氧搏击操的四大好处
- 8.有氧搏击操的好处有哪些

## **搏击馆运营方案 有氧搏击操锻炼的好处篇二**

任何一种搏击格斗术都有教程在卖，在书店或网上也都能很轻松的购买到这些教程，这使得任何人都能学习任何搏击技术。那么如何把搏击知识转化成搏击技能呢？下面请随小编一同来了解下吧。

任何一种搏击格斗术都有教程在卖，在书店或网上也都能很轻松的购买到这些教程，这使得任何人都能学习任何搏击技术。你也可以去网上随便搜一下都能找到成千上万个搏击教学视频。这些教程对每个搏击练习者来说都是十分宝贵的资源，对每个想学新的搏击技术的人来说都是十分有帮助的，

尤其是当他们无法在拳馆或学校学习的时候。

拳王泰森在5分钟以内就能教给你如何打左手刺拳，并且能轻松的告诉你打一手完美刺拳需要的全部技巧。然而，你是否能在学完5分钟以后，打出跟泰森同样有效和精准的刺拳呢？泰森在训练和比赛中练习刺拳可能有数百万次，花了不知道几千个小时只是为了把这一拳打的更加完美，而且各种变换不同的训练方法，这也是为什么泰森的刺拳如此高效的原因，尽管泰森是个世界拳击冠军，当他把知识传授给你以后，还是需要你自己把它变为技能。

这个道理如何运用在搏击训练上？

如果你整天在看搏击视教程频，但是从来不去练这些技术的话，你看多少都没用。你很可能面对一个全力反抗的对手时根本使不出来这些招。有很多方法可以帮助你`将知识转化为技能，不过最有效的方法就是系统、科学的`重复性训练，有句古话叫“授之以鱼不如授之以渔”，如果你只是在上课时或视频里学了一个技巧，你只是有“鱼”罢了。

而这个时候你就需要找一个懂的教练，他必须懂得如何从无反抗慢慢转变到全力反抗。如何在训练时候把节奏放慢，去仔细感受这个技术在对手反抗时的所有细节、变化和阻力。也可以体会到对手在阻止你动作时你可以使用什么技术。所以说在训练的时候，跟懂的人学习是非常重要的。

训练方法和细节是训练中最重要的部分，甚至比知识技巧还重要。因为任何书或教程、视频都只能教你知识和技巧。但是把这些知识和技巧转换成搏击技能需要系统的方法。而这就是在拳馆训练独特的地方。

世间万物，皆为我师；唯有相信，才有可能！

## 搏击馆运营方案 有氧搏击操锻炼的好处篇三

自由搏击不拘泥于任何固定的套路招式，而是提倡在实战中根据战况自由发挥。那么练习自由搏击是艰苦的，要懂得坚持才会获得回报。下文是小编为大家分享自由搏击自我训练计划，希望对大家有所帮助。

自我练习自由搏击初期，首先要培养必要的兴趣与基本身体素质，尤其是身体的抗击打能力，身体运动的一般力量、速度与灵活性等。当具备了这些基本身体条件以后，就可以进行自由搏击的技术练习。一般而言，自由搏击练习分三个阶段。

第一阶段，要求正确掌握自由搏击每一个动作的要领，身体位置、手足举动都要合乎要求；遇到复杂的技术，必须进行分解、逐个对照练习，局部动作掌握之后再连接为整体动作，进行组合练习。

第二阶段，在掌握单一动作的基础上进行两人一组的攻防训练。根据要求，选若干组合动作，进行提高练习。这时对运动中的攻防位置的变化要求特别高，把自由搏击技术的时间差与空间差缩小。

第三阶段，按照书本中的要求，把自由搏击的技术标准往攻击功力方面努力，通过沙包、脚靶等训练，再过渡到两人攻防练习，练习开始要限制一些容易出现危险的动作，随着练习者自由搏击技术不断提高，限制逐渐放宽。

习才能够保证安全。此外，还要注意的是：自由搏击的技术性很强，练习时必须集中注意力，特别是两人配合进行攻防练习，稍微大意就可能发生伤害事故。

自我练习的时间安排，一般每星期2~3次为宜，每次练习1h

左右。自我练习方法需要有一定的科学性，下面介绍一个60 min的自我训练计划，以供参考。

(1) 慢跑运动或准备操5 min□

(2) 压腿、踢腿练习10 min□

(3) 自由搏击攻击组合动作练习 20 min□

力量、速度。也可以用拳或腿打击目标，以求准确。这段练习时间为20min□

(5) 放松练习，在慢节奏中练习自由搏击的一些组合技术，一边练习一边思考训练中的某些体验，在轻松和谐的气氛中结束训练。时间为5min□

在自我练习一段时间自由搏击后，还应该进行自我评估。因为训练的效果，只有通过评估才能够得出结论。从评估中总结好的训练方法，改正错误。

如果有同伴时，互相测试腿法水平，如进行固定目标的攻击、活动目标的攻击、指定动作进攻然后防守反击、两人组合练习中攻防动作的准确度等。

对个别腿法动作进行单位时间内踢击次数测验，逐步提高单位时间内踢击的次数。

对沙包、手靶或穿特厚护身的同伴进行规定腿法动作的攻击，根据攻击的声响、位置移动等现象进行判断。如果有条件，能够采用力量感应器等仪器，把打击的力量用数字表现出来。

通过比赛检验自由搏击的对抗技术水平。虽然这种检验是感性的，带有较大的主观因素，但只要细致观察，还是能够得到比较客观的评估效果的。

## 搏击馆运营方案 有氧搏击操锻炼的好处篇四

引导语：冬季干燥寒冷，搏击训练时都有哪些需要注意的呢？以下是小编整理的冬季搏击训练的注意事项，欢迎参考阅读！

热身运动在冬天的意义尤其重要，天气冷肌肉比较僵硬，如果不热身或者热身不充分，上来就进行高速度高强度的训练，极容易导致肌肉韧带拉伤甚至撕裂的严重后果。冬季热身必须遵循由慢到快，到轻到重的过程。首先慢跑到全身发热，然后进行放松空击把肌肉进一步活动开，再压压韧带，再进行快速的空击，让肌肉慢慢适应高强度运动状态，最后再进入正式训练。进行力量训练时也要注意，先用小重量进行一两组热身，活动开以后再上大重量训练。

训练中难免有组间休息时间，在冬季的温度下，一两分钟就足够让你感冒，就算没感冒，也会让你练热的肌肉迅速冷却下来。所以训练间歇时间一定要注意保暖。冬季训练比较专业的行头是里面薄运动服，外面一件厚实的长大衣。练的时候大衣一脱简单利索，组间休息时把大衣套上，既不会着凉又能保持肌肉温度。训练间隔也不要完全停止活动，可以放松的冲拳踢腿，既能主动地放松肌肉调整呼吸，又能保持肌肉的状态，避免受伤。

冬天专门准备一套训练时穿的衣服，训练时换上，练完出了汗马上脱掉换上干爽的衣服，尤其是贴身的内衣裤一定要换，湿衣服贴身不但容易感冒，还容易引发风湿类疾病，这个问题上千万不要懒，不要省小事出大事。

南方还好，北方一到冬天基本都有大雪，地面会很滑，进行户外运动时要注意安全，尤其要注意鞋的防滑性能，要有户外运动的专用鞋，避免滑倒受伤。

冬季运动最好安排在下午，早上并不是合适的运动时间，冬

季天亮得晚，早晨空气中有大量植物在夜间排放的二氧化碳，并不适合运动。而且雾天千万不要进行户外运动，雾中含有大量有害物质，吸进体内非常不好。

冬季温度低，空气温度也随之降低，吸进体内会对呼吸道产生比较大的刺激，产生咳嗽甚至呼吸道发炎等症状，所以呼吸一定要注意。尽量闭嘴用鼻子呼吸，运动剧烈鼻子不够用了可以牙齿张点缝，舌头顶上腭，用嘴配合呼吸，这样吸进的冷空气可以在口腔内稍微暖化一下，减小对呼吸道的刺激。天气特别冷的地方可以在户外运动时松松地戴个口罩，也有助于暖化空气，减小对呼吸道的刺激。

## 搏击馆运营方案 有氧搏击操锻炼的好处篇五

有氧搏击操采用中速偏慢的迪士科音乐，节奏分明，易于分辨。下面是小编为大家搜索整理的关于有氧搏击操技巧与好处，供参考阅读，希望对您有所帮助！

搏击操最早是由欧洲的搏击选手与职业健身操运动员推出的，其具体形式都是将拳击、空手道、跆拳道功夫，甚至一些舞蹈动作混合在一起，并配合强劲的音乐，成为风格独特的有氧健身操。搏击操由于瞬间爆发力强、肢体伸展幅度大，运动量比传统的健美操更大，尤其适合脂肪堆积过多的年轻人，堪称是效果十足的“瘦身”运动。

这项健身运动起源于美国，它富于爆发力和刺激性，经过一段时间锻炼可使人精力旺盛，更有力量，最重要一点，可使你建立自信，同时具有很高的观赏价值，每招每式如果很舒展，会有一种赏心悦目之感。通过锻炼，你会发觉你的腹部脂肪消失，并且结实富有弹性，每出一拳都坚实有力，每踢一脚都能压倒四方。

搏击操动作基本上是遵循人体最基本的运动形式，动作简单，每出一拳，每踢一腿都会让你感到轻松无压力，他的动作虽简单但有一种力度美与健康美，初学者很容易跟上，并且最大的优点在于无论动作幅度大或小，都可以让腰腹充分受力，从而得到锻炼。

搏击操动作多变，包括直拳、勾拳、摆拳、正踢、膝击、侧踢、侧蹬等搏击动作，随着音乐挥动双拳，动作刚劲有力。健身教练告诉我们，击拳时要由肩部带动出拳，在完成击拳和踢腿动作前一直看着目标；避免肘、膝部用力过猛；避免进行闪躲或猛击动作时由于动作过大而脱臼，避免扭转动作。

在做每个动作时要求速度和力度的完美结合，要迅猛、有爆发力，所以一节完整的搏击操会消耗600卡热量，是健美操的两倍。在锻炼全身每一块肌肉的同时，还会加强关节活动能力、身体柔韧度和反应敏捷度。更重要的是，在跳搏击操时，要求提气，挺胸，腹部、下颚收紧，两手握拳于脸前，保持正常呼吸，但是不屏气。把气从丹田调动起来，含于胸部，以便于集中把力量爆发出来。否则，动作就会软绵绵的，既没有力度和美感，又达不到瘦身效果。坚持含气于胸，本身就是对腹肌的收缩和锻炼，再加上充分调动肌肉群的运动，尤其是搏击操中的所有动作几乎都要求腰腹保持平衡并发力，一节课下来对腰腹部的锻炼就非常充分了。

另外，搏击操要求出拳时，腹肌收缩、大吼一声，不但可锻炼到平时不易使用的腰腹肌，用力出拳、大吼大叫都是舒解情绪的好方法，通过这种方法宣泄情绪、减轻压力。国家级教练韩伟提醒大家，若想尝试，一定要注意保护肌腱及韧带，避免拉伤，运动前应先做10分钟热身，让关节、肌肉放松后再开始挥拳，运动后若发现有肌肉酸痛的现象，最好立即冰敷。搏击操运动强度较大，出现腿部疲劳、局部痛状不适、眩晕、心率过快等情况，则最好停止练习。

1、热身时间要足够，否则身体得不到足够的伸展。上课时腿



部应每15~20分钟作一次伸展。

2、腹部、下颚收紧，两手握拳于脸前(防御姿势)保持呼吸，不屏气。

3、避免和专业运动员一样进行长时间的训练，应交替进行大运动量和低运动量的练习。

4、侧踢时不向前扭跨，否则会导致压力集中膝部，绷脚尖会扭伤膝盖，应向脚尖方扭跨以减轻膝盖的侧压力。

5、膝盖不要僵直，以减轻缓冲。在转身时要抬起膝盖，否则会扭伤十字韧带。

6、击拳时要由肩部带动出拳，在完成击拳和踢腿动作前一直看着目标。

7、避免在拥挤的`房间内`内进行后踢的动作。

8、避免肘、膝部用力过猛;避免进行闪躲或猛击动作时由于动作过大而脱臼，避免扭转动作。

随着社会的飞速发展，人的压力也随之增加。普通健身无法更轻松、更痛快的将这些紧张情绪发泄出来。而搏击操则可以很轻松的帮您做到这点。

1、科学性有氧搏击操是遵循有氧健身操的锻炼原则而进行的，因此，它属于有氧运动，而有氧运动可以使人的各个循环系统得到锻炼从而加强其功能，使身体康健并增强抵御疾病的能力。同时有氧锻炼可以有效的消耗能量，减少体内多余的脂肪而达到减肥的目的。

2、安全性有氧搏击操严格的按健身操的结构进行，因此，他的强度适中运动量可以控制，动作的选择也是以增进健康与

避免伤害为原则，同时，它只有想象中的目标而非面对面的进行搏击，这就使锻炼更安全。

3、有效全面有氧搏击操的练习分，手臂、躯干、步伐、脚法及综合练习，它的动作虽然只是简单的一个动作，却要动用躯体的多部位参与，如：直拳动作，首先通过右腿蹬地，将力量传到大腿、髌，经过腰部转动的力量传递到胸、肩、手臂，最后才到拳上。因此，使锻炼具有针对性与时效性、全面性。

有氧搏击操采用中速偏慢的迪士科音乐，节奏分明，易于分辨。另外，搏击的内容是有选择的，被吸纳的动作也是经过简化分解的。如：拳击中的直拳、勾拳、摆拳等，腿法中有前踢、侧踢、摆踢等。这些动作直观，且运动要求也只限于用力的顺序与用力的位置正确，并不要求象拳击、搏击竞赛与实战中那样快速准确。因此，一般人都能够完成这些练习，此外，它不强调复杂的动作组合，而且运动中的变化特别是方向变化也较少，加之教学多采用分解及慢速的方法，这就更有利于人们的掌握了。

## **搏击馆运营方案 有氧搏击操锻炼的好处篇六**

李博

（湖南城市学院 体育学院）

### 第一章 综述

#### 第一节 项目背景

#### 第二节 项目基本情况

### 第二章 市场研究

## 第一节 经济环境分析

## 第二节 项目周边环境分析

## 第三节 竞争对手分析

## 第四节 目标市场定位与分析

## 第三章项目经营管理规划

### 第一节 项目内部设置

### 第二节 项目管理和销售推广

## 第四章财务分析

### 第一节 财务分析

### 第二节 结论

## 第一章 综述

### 第一节 项目背景

#### 一、项目名称：通胜搏击健身俱乐部

#### 二、投资方情况

通胜搏击健身俱乐部自2018年5月成立以来，始终致力于体育产业的经营与开发，并不断拓展体育市场营销领域，实现体育产业的多元化经营。公司以资本运营为中心，以资源战略和品牌战略为两个基本点，以为大众提供一流的体育产品和健康服务为宗旨，通过借鉴国外的成熟经验，凭借自身丰富的体育资源、雄厚的资金实力和专业的技术力量，推进中国全民健身活动的开展，推动中国体育产业的发展和进步。

通胜搏击健身俱乐部经营范围主要包含健身服务、体育器械销售。公司成立于2018年5月，注册资本200万元。公司致力于中国健身产业的开拓与发展，本着整合全球资源，立足国内健身市场发展的经营宗旨，全方位提供国际一流的专业健身俱乐部服务体系。将采取多种合作方式，与中外合作伙伴共同开拓进取，建立起国内较大规模的专业健身俱乐部网络平台，以推进中国健身产业的发展。

通胜搏击健身俱乐部成立至今，已逐渐发展成为搏击健身产业的战略决策中心、品牌管理中心、物流配送中心、专业培训中心以及信息服务中心。由于俱乐部的先进管理经验，已经形成以“通胜搏击健身”为品牌的专业健身俱乐部连锁经营系统，凝聚了一批既有深厚管理理论基础，又有丰富健身实践经验的人才。在此基础上，俱乐部全面开展专业健身俱乐部和社区的运动或健身会所的品牌连锁、投资策划、专业咨询和经营管理输出等业务，俱乐部已经建立了以“通胜搏击健身”为品牌的专业健身俱乐部经营管理体系。俱乐部凭借资金、人才、品牌、管理等优势，采用多种合作方式，建立起具有国际、国内知名品牌的商业健身俱乐部连锁经营网络，力争成为中国最具规模及发展潜力的健身俱乐部。

## 第二节 项目基本情况

### 一、地理位置及周边环境

通胜搏击健身俱乐部位于湖南省益阳市赫山区大桃北路576号桃花仑大厦三层，地处益阳市赫山区桃花仑西路与大桃北路交汇处附近，同时处于龙州北路与桃花仑东路交汇处附近。毗邻万达广场和海洋城两大商圈，距益阳市区2.4公里，地理位置、自然环境优越。周边道路有陆贾山路、金桃苑路。周边高档楼盘有桃花仑大厦、中信大厦、外贸大楼。

通胜搏击健身俱乐部总占地面积2.7公顷，建筑面积8万平方米。室内分为四大部分分别是健身区域、器械存放区、搏击区

域、休息区。健身人群中25-45岁占90%以上(入户调查结果)。

## 二、合作方式

通胜搏击健身俱乐部由我公司与碧桂园房地产合作开发。碧桂园地产提供约2800平方米(含泳池)的建筑面积以及相关的不可移动的设施和装修;我公司投入全部可移动器材和设备,使用“通胜搏击健身”品牌独立进行专业化管理,租赁经营,合作期为10年。根据《通胜搏击健身俱乐部项目》中的财务分析,我公司投资总预算约为90万元。

1、会所交付我公司经营的前两年免租金和物业费,我公司只需负担运营费用(水、电、取暖费),自第三年起我公司开始缴纳租金和物业费。

2、租金情况:第三年起始租金为130,000元,第四年递增5%,以后逐年递增至8%为止(即第五年递增至6%,第六年递增至7%,第七年递增至8%,第八年起不再递增。)

3、物业费情况:第三年起始物业费为不超过2.7元/月/平方米,最终参照双方签订的合同条款。

## 二. 市场研究

### 第一节、经济环境分析

桃花仑街道办事处地处益阳市中心城区,辖区东起龙洲路,西至康富路,南倚益阳大道,北延资江河畔,桃花仑

(03、06号街区)现状有市卫生局、市教育局、市委党校、益阳市中心医院、电业小区等大小单位和大量居民,总人口为72509人,其中常住人口55869人,暂住人口1664人,总用地面积393.84公顷,平均建筑密度35.80%,平均容积率为1.7,人均城市建设用地54.32m<sup>2</sup>/人。

桃花仑商圈严格来讲被龙州路分割成为两大片区：东桃花仑商业片区和赫山庙商业片区。东桃花仑商业片区汇集沃尔玛超市、大剧院以及众多品牌专卖店和餐饮店等，提供人们生活中完全成熟的生活配套。而赫山庙商业片区则是通过步步高超市、室内步行街、国美和金鸿百货等主力店形成强大的聚合力，在加上临街的零售、文化、服饰和电器店，消费内容能满足不同年龄段、不同性别、不同时间段的客户需求，打造完善的休闲、购物、娱乐和餐饮等商业片区。随着经济的整体发展，两个商业区的融合情况越来越明显；而在政府对赫山区的整体规划和在09年对桃花仑路统一进行扩建和改造，这意味着东桃花仑路商业区和赫山庙商业区完全融为一体，益阳规模最大的商业圈将由此产生。

本商圈的最大优势就在于常住人口最多，自然地理环境与商业环境相对成熟完善，消费市场认可度相当之高，全市46万城镇人口约一半生活在本商圈的辐射区域内。商圈内高校、医院、公园等配套相当完善，共同形成了成熟居住区的平台和氛围。

## 第二节、项目周边环境分析

桃花仑街道地处益阳市政治、经济、文化中心，面积12.45平方公里，下设大渡口、桃花仑、茶亭街、铁铺岭、龙洲路、康富路、环保路等七个社区居委和桃花仑村资产管理委员会，共有135个居民小组，151个辖区单位，临街门店2080个。桃花仑街道始建于1950年10月。1994年撤区并乡后，桃花仑街道加快发展步伐，积极扩大招商引资，坚持以优惠政策招纳人，以优质服务吸引人，以真挚感情团结人，筑巢引凤，相继有益阳华天大酒店、老百姓大药房、新雅大酒店、新一佳超市、银台大酒店等知名企业在街道落户。

从益阳市现状和发展趋势看，益阳市的城市东西轴线为益阳大道，南北轴线为金山大道和龙洲大道，以桃花仑为中心延展至赫山庙商圈的综合片区紧贴城市轴线，属于城市轴线交

汇区域，作为老城区的核心区域以及主要商业集散区域，在城市区域规划中承担着生活居住、商业、娱乐休闲的主要功能，区域内规划以及配套都十分完善。

### 第三节、竞争对手分析

通过对项目周边健身俱乐部/会所的调查，目前项目周边三公里范围内没有搏击专业的健身俱乐部。虽然项目周边中、高档社区住宅密集，并且少部分社区设有健身会所，但其功能定位和项目设置方面均通胜搏击俱乐部所有很大区别，故无法与通胜搏击俱乐部形成竞争。

### 第四节、目标市场定位

全市商业龙头之一的桃花仑商圈和后起之秀华天商圈把整个桃花仑“连网成片”，堪称全城律动最强、人流奔涌的商业心脏。商业之外，各项配套同样拔尖。桃花仑小学、益师附小、市一中；市中心医院、市妇幼；资江一桥三桥之外五桥即将贯通……以桃花仑为圆心，不到一公里半径范围内，拥有全城最密集资源。

通胜搏击俱乐部项目目标消费群主要为中、青年人。由于本地的搏击俱乐部较少，以及区域位置较优越，所以消费群体较为多样化。

## 第三章 项目经营管理规划

### 第一节 项目内部设置

本着为会员营造一个舒适、宽敞、明亮的运动空间的原则，因地制宜，使会员在运动、放松和洗浴时都能感受到最大程度的舒适度。在项目设置时，通胜健身搏击俱乐部根据人群特点、不同需求及俱乐部本身条件开设不同的项目。

(1)前台及水吧休闲区:为会所正门入口。主要功能有:会员刷卡入会、销售人员售卡、会员休息放松、俱乐部商品销售、俱乐部活动宣传等。根据业主或开发商的要求也可改为水吧茶吧、咖啡吧、餐吧。

(3)心肺功能训练区:提供进口有氧健身器材:跑步机、椭圆机、登山车、立式自行车、靠背自行车。

(4)力量器材区规划:16台专业健身单站机,一组自由重量器材。

(5)2个健美操房:根据社区的特点,下午6点以后更多的成员,可以同时开设两种健美操班。为满足会员的需求,我们提供有氧运动、踏板、拉丁、普拉提、瑜伽、太极、形体等课程。健美操房在寒暑假期间可在白天举行免费时间收费的短期培训班,非会员也可参加,会员可打折,还可在俱乐部组织各种活动。

(6)儿童中心:主要为俱乐部会员的孩子,他们的孩子需要照顾,不能参加锻炼。俱乐部将为他们提供2小时的免费看护。

(7)球类活动区域:由于俱乐部高度有限,只能安排乒乓球、台球活动。俱乐部可以购买移动乒乓球桌,在有氧健身室白天空闲时在有氧健身室进行装饰。会员免费,非会员按小时收费。参加人数较多的舞会活动仅限会员参加,时间预留给俱乐部工作人员,每次不超过2小时。

(8)办公区域:日常办公空间。

## 第二节 项目管理和销售推广

### 一、项目管理体系

通胜搏击俱乐部将根据俱乐部特点采用专业健身俱乐部管理



体系包括组织机构设置、人员招聘与培训、管理软件安装及培训、各项经营管理制度（行政管理、财务管理、业务流程、管理手册）等等。

## 二、项目销售推广

### 1、销售推广

### 2、会员制体系

通胜搏击俱乐部的会员制体系，会员卡项目灵活，产品丰富，结算简单。会员卡包括综合年卡、季卡、月卡、次卡；单项年卡、季卡、月卡、次卡；家庭年卡；体验卡等，随着俱乐部的发展和新的服务项目的推出将陆续推出适合不同会员要求的会员卡种。

优质的服务是健身俱乐部生存的关键，它不但能会员对俱乐部的忠诚度，而且能保证高比例的续卡率。

## 第四章 财务分析

### 第一节 财务分析

#### 一、实现利润分析

##### 1、产品利润总额：

2020年实现产品利润25万元，与2019年相比增长5万元；2020年产品毛利润为51%，2019年毛利润为47%，产品毛利润增长4%；说明俱乐部的盈利基础是可靠的。人均收入3000元，高层人员人均收入6900元，房地产业平均价格5800元。

##### 2、净利润：

2019年俱乐部实现净利20万元，销售净利率为14%，权益净利

率69%。2020年销售员工资的增长幅度低于销售收入增长，销售增长远高于销售投入。高速成长中的俱乐部，销售增长是利润率提升的核心；俱乐部竞争的核心是服务态度和服务效果，俱乐部的销售模式体现服务态度特征而服务效果则要经过后期培训、日常饮食以及生活规律的调整来实现。

## 第二节 结论

总之，应继续加强销售方面的投入，维系销售模式的稳点，增加品牌铸就力度，在市场份额迅速扩大的同时，营业利率也加速增加经营业务成长性很好。

搏击俱乐部经典台词

项目可行性研究报告范文

项目投资可行性研究报告

包装项目可行性研究报告