

KM[®] CHINA
康美健身

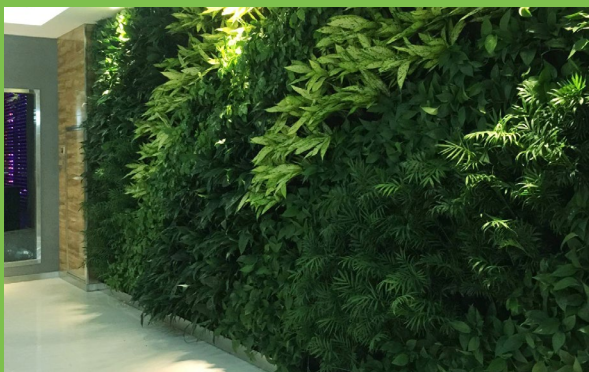
2002

15年辉煌发展



高档 时尚 公园式健身环境

上海康美健身会所



★ 企业愿景

帮助 100 万以上会员获得健康和美丽

★ 企业核心价值观

爱国 敬业 诚信 友善 相互成就

★ 企业使命

帮助顾客获得健康与美丽

★ 企业五年目标规划

发展 30 家直营连锁店

★ 企业的魂

用我们的专业 造福顾客 使顾客获得健康和美丽

★ 企业战略

以上海为中心，向长江沿线城市发展百家
以上直营连锁

★ 企业精神

拼搏 奋斗 勇于承担
坚持不懈直至成功

★ 企业使命：

帮助顾客获得健康与美丽
让员工过上有车有房的幸福生活
为实现中华民族伟大复兴而奋斗

KM[®] CHINA 康美健身 —— 绿色公园式健身环境

上海康美健身会所，起创于 2002 年 6 月，内部设施清新明亮，通风透光，是一家集健身，休闲，娱乐为一体，采用美国俱乐部的管理体系和服务体系，实行会员制经营管理，以引导健康时尚，传播科普健身知识为理念，带给每一会员健康活力的体魄，全套的进口有氧设备与力量健身训练器，透光宽敞的有氧操厅，激情四射的动感单车室，热瑜伽室，淋浴和桑拿间，提供了休闲放松的场所，专业健身教练为您指导健身，减肥，增肌，塑造形体，营养配餐等科学的健身计划。为您在历经了一天的忙碌压力，挥之而去，不但是您健身，运动的“能量加油站”，更是您休闲，娱乐和交友的好去处！



KM[®] CHINA —— 绿色公园式健身环境
康美健身



高速发展中的康美健身
期待您的支持与合作





公园式的健身环境



上海曲阳家乐福店



宜兴万达店



张家港吾悦广场店



上海大华乐购店





常州吾悦广场店

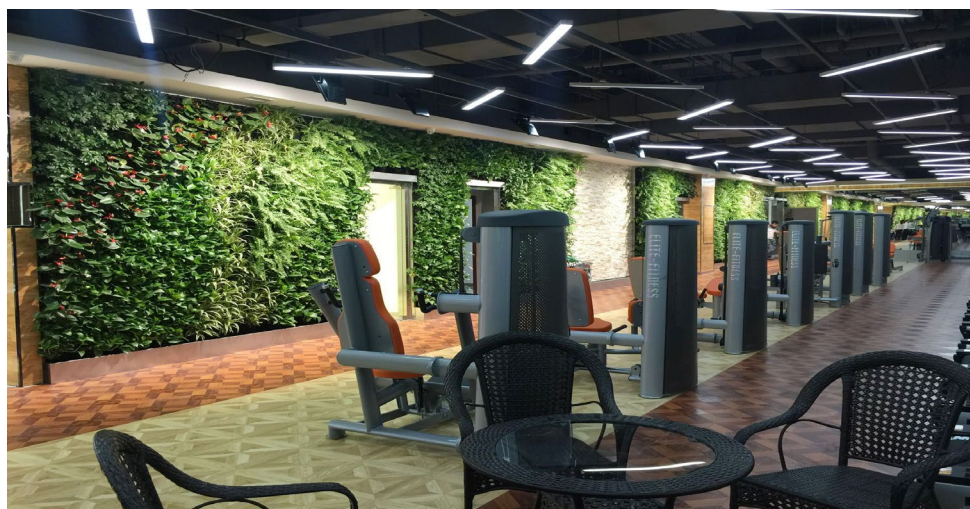


常州南大街泰富百货店

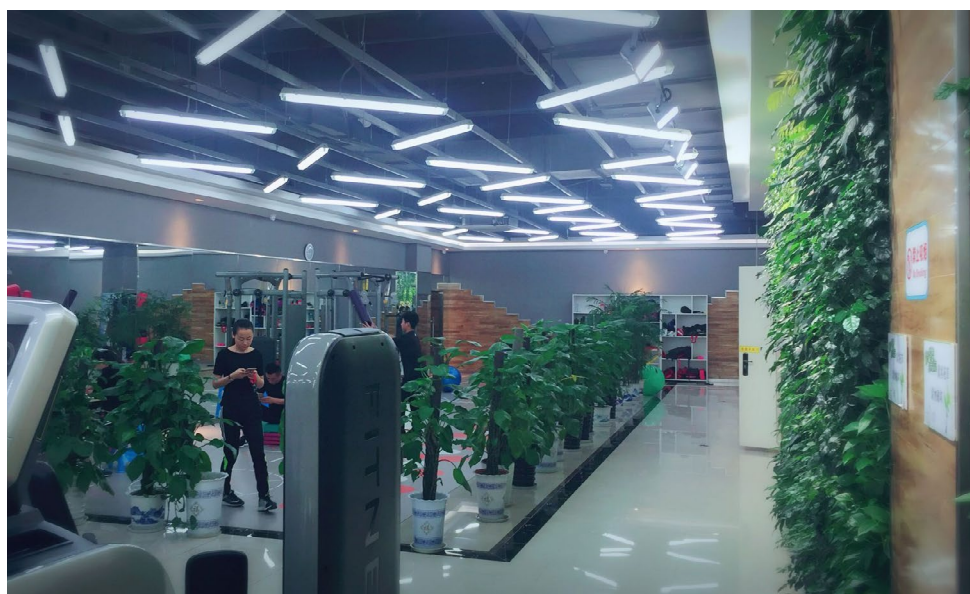




选择康美的理由



高档 时尚 公园式健身



宽敞、明亮、通风好

02

豪华跑步机群



01

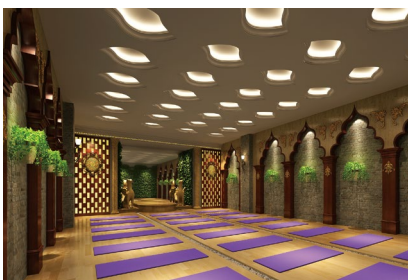
清新、自然，公园式的健身环境

03

04

专业的私人教练指导

06

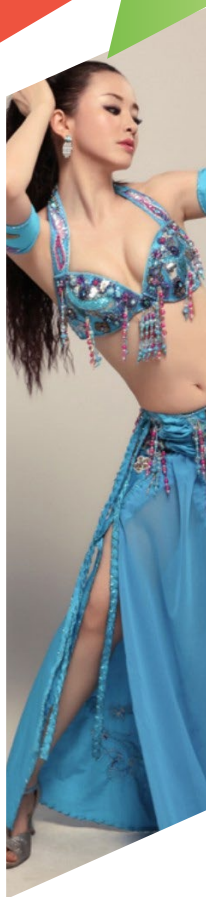


AEROBIC STUDIO 有氧课程教室									
08PM	ZUMBA	肚皮舞	尊巴舞	ZUMBA	肚皮舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞
09PM	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞
10PM	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞
11PM	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞
12PM	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞
1PM	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞
2PM	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞
3PM	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞
4PM	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞
5PM	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞
6PM	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞
7PM	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞
8PM	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞
9PM	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞
10PM	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞
11PM	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞
12PM	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞	尊巴舞

05

30 度左右练习热瑜伽使您年轻 5-10 岁

每周 40 多节团体课程



肚皮舞



拉丁舞



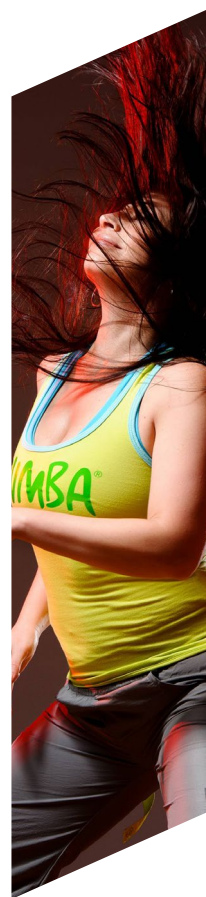
爵士舞



有氧操



街舞



尊巴

跳舞是一种态度

健身舞蹈是一项融体育、舞蹈、音乐为一体的运动项目，其综合性、艺术性很强，具有丰富的美学内容。坚持锻炼对于燃烧腰和腹部的脂肪、消除赘肉以及塑造完美的臀部曲线都有很明显的作⽤。除此之外，舞蹈能增强人身体各部分的协调性，还能拉长肌肉的线条，使其更加优美。舞蹈的训练，可使人体外型更加匀称和谐，体态更加刚健、优美，动作刚柔相济。这既能满足自我实现美的愿望，也能成为他人的审美客体。

健身美体，缓解压力，已成为现代人越来越关注的话题！健身舞蹈交给你的不仅仅减肥和瘦身，还能帮助你陶冶情操提高修养和培养气质！

瑜伽

是一个通过提升意识，帮助人类充分发挥潜能的体系。瑜伽姿势运用古老而易于掌握的技巧，改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式，包括调身的体位法、调息的呼吸法、调心的冥想法等，以达至身心的合一。

长期练习瑜伽可以：

- 促进血液循环
 - 排毒
 - 提升力量及柔韧度
 - 舒缓压力
 - 提升自信心
 - 控制呼吸
 - 调节体重
- 瑜伽是带氧运动
整体健身功效



力量训练

力量训练是指肌肉在“缺氧”的状态下高剧烈的运动。无氧运动大部分强度高、瞬间性强的运动，所以很难持续长时间，而且疲劳消除的时间也慢。

主要器械：

自由力量器械
组合力量器械



器械训练

有氧训练属于长距离耐久里的训练，又称“心肺功能训练”。它是通过连续不断和反复多次的活动，并在一定时间内，以一定的速度和一定的训练强度，要求完成一定的运动量，使心跳率逐步提高到规定的最高和最低的安全心跳范围内。

主要器械：

划船机
跑步机
椭圆机
健身车
登山机



总有比你忙的人，
在健身！

KM[®] CHINA
康美健身

——绿色公园式健身环境



当下最时尚，最动感，最嗨!!!

动感
单车

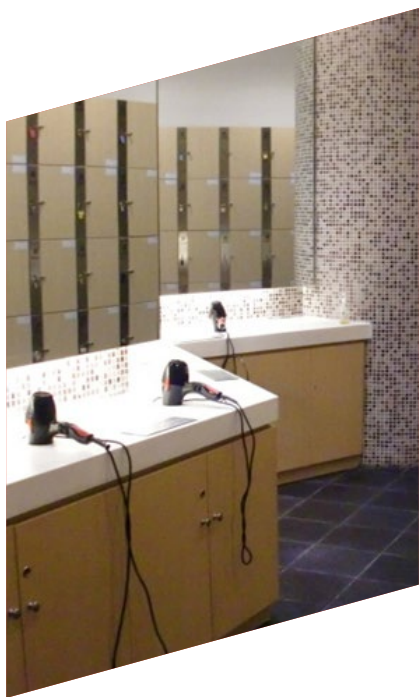


SPINNING ROOM

动感单车在克服了室外行驶的一切缺点后，由于技术上的改进，使得这项运动在简单易学之余，成为一项能够使全身得到锻炼的有氧运动。15 到 50 岁的人都适合。动感单车运动后会消耗很多的能量，出很多的汗。同时还增强你的腿部的力量，美化下肢形体，提高身体摄氧量。实践证明，有效的进行 40 分钟的动感单车训练，可以消耗 500 卡左右的热量。

淋浴·桑拿·更衣室

健身完之后享受下舒适的淋浴，
解除一身的疲劳！



健身后多久洗澡？

建议 30-45 分钟后再去洗澡，这段时间内你可以做做拉伸，放松肌肉。另外，你要记得每次健身完卸妆，以及健身后皮肤的再次清洁。

水浴的温度多少适合？

适应解除疲劳的水温是 40°C 左右，介于热、温水浴之间。时间为 15 分钟 - 25 分钟左右为宜。健身完流水浴再加上自己有意识的按摩身体，更能起到消除疲劳的效果。

专业的私人教练



已助近 100000 会员摆脱亚健康，实现健身完美塑形

15 年金牌教练团队，荣誉满墙

为健身爱好者提供一对一具体指导的健身指导者。私人健身教练进行的是一对一的工作，工作具有互动性、针对性等特点。私人教练适合不同健康水平、年龄段和经济收入的人群，通过提供个性化的健身计划和关注，服务于健身会员（顾客）。购买私人教练是最好的提高健康和体能、达到设置的目标的方法之一。



INBODY 体测设备

我们引进国际先进的人体成分分析仪，通过人体成分分析仪可以更了解自己的身体状况，根据不同情况我们的教练会为您制定您的健身计划。

主要测试项目：

- 肌肉脂肪
- 分析肥胖
- 诊断身体质量参数
- 肌肉均衡综合评估
- 重量控制
- 人体测评



6 大

微笑管家服务

“微笑管家”服务使我们会所独创的一个特色服务体系，为了提高会所服务品质和会员的满意度，我们正在不断的努力中 ...



1. 定期健身回访

我们的客服会定期为您做健康回访，回访内容包括健身效果，本会所员工服务态度评分，对我们的建议等等。

2. 定期体能测试

我们教练会定期为您做体适能测试，让您更了解自己的身体状况，更合理的制定健身目标和方案。

3. 短信健身提醒

我们会记录您每月的健身次数，当您每月的健身次数少于月4次我们会提醒您需要健身了。

4. 户外拓展运动

我们每季度会组织会员去会外拓展，包括户外瑜伽，踏青，爬山，帐篷晚会等活动，增加会员之间的交流。

5. 会员竞赛活动

会所还定期会组织会员之间和会员与俱乐部之间的比赛，如足球赛、篮球赛、羽毛球赛等等。

6. 不断发展完善

我们与会员共同进步，不断打造康美品质健身良好环境，健身的同时，享受健康享受生活！您的鼓励与支持一直是我们的前进的动力。

KM[®] CHINA
康美健身

绿色公园式健身环境

KM[®] CHINA
康美健身

邮箱：kmjs88@sina.cn

电话：021-5679-5758

网页：www.kmjsjt.com

地址：上海市宝山区大华路518号4楼



扫一扫
更多资讯了解
www.kmjsjt.com

高档 时尚 公园式健身