

岛城子夜 忙碌的他们

一些会员晚上11点还在她的工作室做有氧运动，周莞璐作为私教必须陪伴在旁，回家有时已是第二天凌晨

“快到家时，妈妈会让狗狗在楼下等我”

□记者 姚舜妤



工作中的周莞璐

每天上午8点，周莞璐走进自己的工作室开始一天的工作。这一天里，她的时间被12位会员订满，几乎不间断地陪伴会员训练后，周莞璐还要完成一系列善后工作，离开工作室时，已经是第二天的凌晨了。这是她的日常，也是岛城众多私人健身教练的生活节奏。

一对个性化指导、时间选择自由、空间小私密性佳等特点让私人健身教练课程在近年成为岛城健身行业的新宠。相较普通健身教练，私教更注重会员的课程体验，在时间安排上以客户为主导，这也吸引了很多白天忙于工作、学业的人在夜间涌入健身课堂，催生“夜健身”的火热景象。

从业近10年，周莞璐已经习惯了每天将工作“战线”拉到12小时以上。她奔跑在帮助他人塑造健康体魄的路上，也奔跑在自己的奋斗路上。



周莞璐经常是最后一个走出大厦的人

每天“待机”超12小时
深夜归家是常态

7月15日下午5点，记者走进了周莞璐位于新城商会大厦的健身工作室。打开工作室的约课小程序，记者看到，周莞璐这天的课仅有下午4点到5点的时段仍有空余，5点30分，她就要迎来晚上的第一位会员，最后一节课结束在晚上9点30分。“今天晚上的第一节课是体验课，会员要过来了解一下我们的专业度、课程内容、服务和设备等。之后是减脂课和小朋友的体能训练课。”

每堂课时长一个小时，从上午8点开始上第一节课，到晚上9点半最后一节课下课，这就是周莞璐的一个普通的工作日。而一天的课程结束并不意味着一天工作的结束，下课后，周莞璐除了整理、清洁健身房，还要一一回复当天积攒下来的会员消息，在线上指导、督促，“今天下班也要在晚上11点以后了。”等她抵达位于马岙的家又要半夜了。

一些会员在晚上11点仍在做有氧锻炼，而周莞璐作为教练必须陪伴在旁，等到会员锻炼结束，她走出工作室已经是第二天的凌晨。在杭州做教练的时候，她还有过从上午8点一直上到第二天凌晨1点的体验。

如此忙碌紧凑的日程，吃饭怎么解决？周莞璐只能见缝插针，在午休的半小时里尽快吃完，也因此她只吃自带的饭菜，因为外卖的等待时间过长，往往饭还没到，会员就已经就位了，“实在来不及，我只能一边指导，一边随意扒两口饭应付。”

周莞璐是一名90后，从小在体育上有特长的她，在大学毕业后选择做一名健身教练。2019年，她在舟山开了一家健身工作室，主打私教服务。

“一些健身人群对私教是有需求的，有的想要更为私密的环境，有的想更自由地选择锻炼时段，也有的想要一个相对自然的环境去社交……”周莞璐告诉记者，去她的工作室锻炼的会员年龄跨度大，既有小学生也有退休人群，大家因为不同的需求走进健身房，而选择私教归根结底是为了两个字——自由。比如很多女性客户想要一个人少的环境锻炼，选私教更加自如；小学生日常有别的活动安排，可以运动的时间段不固定，私教则可以配合他的时间；还有一些人则认为小空间、人不多，彼此交流起来更自在。

为了配合客户的安排
她几乎没有自己的时间

锻炼时间由客户主导选择，这也决定了私教会与工作室“深度绑定”，很少能有自己的自由时间。夏季正是健身行业的旺季，近两个月，周莞璐

分外忙碌，几乎天天待在工作室陪伴会员，隔半个月才会逼自己休息一天，“这一天我是完全不动的，尽可能恢复精力。”

周莞璐觉得，很多会员是冲着她报的课，如果约不上，她心里难免愧疚，也正因如此，她会将许多个人琐事放在一边。虽然朋友们都说，她是把爱好变成了工作，但在工作之外，是她三个月没洗的车，几个月没换的证……“不过因为我遇见的会员人都很好，有的知道我没空吃饭还会特地给我带饭，生理期身体不舒服一天只能上五六节课的时候他们也都理解。”周莞璐说，正因有会员们的支持，高强度的工作也变得没那么难坚持。

周莞璐每日奔波在帮他人塑造健康体魄的道路上，有一个人却格外担心她的健康。“我妈妈天天‘骂’我，说我应该在晚上十一点之前睡觉，这么晚回家，自己的健康都没有了。”妈妈的心疼，周莞璐看在眼里，但她有自己的节奏，“我觉得干这一行，现在不努力，以后年纪大了就没有这个精力了，所以该努力的时候还是得全力以赴。”

每晚工作结束走出大楼，经常只有自己的车还亮着灯，行驶在深夜的回家路上，周莞璐的心里总是分外平静，因为她知道前方还有人在等着自己。“我快到家的时候，妈妈会把家里的狗狗用电梯放到楼下等我，不等到我回来，他们都不会睡。”周莞璐觉得，每晚下班和狗狗玩耍是一天里最幸福的时候。

花钱买健康
岛城“夜健身”火热

在周莞璐的客户群中，上班族占了很大比例，由于工作繁忙，他们的健身时段一般在午间和下班后，而比起午间时间短、天气热，下班后的时间更能被自由支配，运动起来也更为舒适。“对很多上班族来说，下班运动其实能很好地纾压，在健身房里你不用面对职场上的同一拨人，可以转换心情，和不同的人讲讲不同的事。”周莞璐说。

有健身和纾压需求、经济条件良好的上班族也愿意“花钱买健康”，以期得到更专业的指导。“教练的作用就是能让你锻炼起来事半功倍，能掌握好锻炼的度，避免受伤。”周莞璐说。

市民王女士就在6月给自己报了两个月的私教课，“想赶在夏天结束前让自己变得更苗条，能穿更多好看的夏装。”王女士经常在晚上7点左右走进健身房，在教练的指导下做完无氧运动后，还要在跑步机上跑20分钟左右。周末她则选择走向户外，走向运动场，和同事或朋友组局打上一晚羽毛球或者去健身步道跑步，状态欠佳的时候则会在家里做做瑜伽和简单的拉伸。

入夏以来，王女士每个月在健身相关领域花费的钱在4000元左右，除了健身课程，她还购入了一些健身设备，如瑜伽服、瑜伽垫、哑铃和弹力带等，“我身边的同事家里基本都会有健身用品，上了年纪后大家会自然地意识到锻炼的重要性。”

健身房的另一类新受众是青少年。周莞璐发现，现在青少年的体质较弱、体重偏高的情况也很普遍，归根结底就是因为吃得多了、动得少了，“关注孩子健康的家长们就会倾向于给孩子报个体能课简单动一动，强健体魄的同时也能给体育考试打个基础，消耗了精力，晚上回家也能睡得更早。”

减肥、减压、塑身，当健康成为刚需，健身就成了人们的“必修课”，健身行业也在市场需求下不断发展，催生出更个性化的辅导、定制化的服务和独特的社交体验、社群互动。

像周莞璐这样活跃在岛城子夜的健身教练还有很多，他们奋斗的是自己的未来，也是行业的明天。

图片由受访者提供