



□Anytime Fitness 24小時開放。

Anytime Fitness 主攻小社區

特許經營的24小時健身中心，現時香港共有超過20間分店，主攻住宅及小社區，開放時間彈性加上地點多，相信對工作時間不穩定的人是不錯的選擇。而且Anytime Fitness在全球擁有多間分店，一個會籍可以通行全球超過5,000間分店。

現時推廣優惠：2人同行購買12個月會籍，每人送一個月免費會籍（優惠至9月30日）
最低月費：550元/月（價錢隨日子變動）
最短合約年期：1個月
營業時間：24小時



□24/7 Fitness 主打健身全自助式。

24/7 Fitness 無營業員推銷

本港首間無人24小時健身中心，服務全自助式，無營業員推銷；而且出名自由度高，最短簽1個月也可以，難怪成為香港人氣Gym Room。24/7 Fitness非常智能化，以臉部識別系統確定會員身份，非常方便。

現時推廣優惠：1天免費試玩
最低月費：520元/月
最短合約年期：1個月
營業時間：24小時



□有教練指導正確動作。

GO24 Fitness 提供瑜伽課程

是一家在本港有7間分店的健身中心，同樣主打所有分店每天24小時開放。除了健身設備，GO24 Fitness亦提供各種瑜伽和跳舞班等團體課程，月費最低約550元，適合喜歡靈活健身時間的女生。GO24 Fitness的會籍也可在所有分店通用，夠方便彈性。

現時推廣優惠：1天免費試玩
最低月費：550元（此為預繳會籍的最低平均月費）
最短合約年期：1個月
營業時間：24小時



健身房

不少人喜歡去健身室(Gym Room)做運動、減肥及操肌，坊間有很多連鎖或小型健身室，均有不同的賣點及服務，最吸引的當然是24小時營業的Gym Room。本文現整理了6間Gym Room的資料，大部分都24小時營業。想舒舒服服地做運動又不想被推銷，就看看哪一間能符合你的需要。



操肌 推介

Pure Fitness 最多分店

在香港擁有21間分店，大多數分店設在港島區包括中環、銅鑼灣、另旺角等商業區，方便上班族在工餘時間運動。Pure Fitness提供各種團體課程，如瑜伽和健身舞，適合喜歡多樣化運動的女生。健身中心不同月費包括的項目各有不同，部分會籍可於Pure Yoga分店使用，大家可以根據需要選擇個別分店的固定會籍或多間分店的會籍。



□不少女生愛到Pure Fitness 健身。

最低月費：1,099元（指定分店會籍價格，且需簽約12個月）
最短合約年期：1個月
營業時間：隨個別分店變動

Snap Fitness 會籍全球通行

主打24小時開放，全香港有14間分店，遍布九龍灣、大埔、灣仔、西灣河、太子、觀塘、沙田等熱門地區，而且會籍全球通行。Snap Fitness主打按月收費，不收取按金、行政費或匙卡費，但通常需要簽訂合約。健身室月費已包括不同類型的小組課程，包括瑜伽、普拉提、拳擊及高強度間歇訓練等。

現時推廣優惠：免費試玩
最低月費：官網未有顯示，需向各分店查詢
最短合約年期：官網未有顯示，需向各分店查詢
營業時間：24小時



□男女都可上的瑜伽班。

Wow Fitness MIRROR 成員都去

是一間「星級」健身室，不少名人明星，包括本地男團MIRROR成員柳應廷及邱士縉、Error成員肥仔、曾若華等都在這裏健身。Wow Fitness於香港旺角、銅鑼灣、尖沙咀皆設有分店，其中銅鑼灣的一間分店更是女性專屬健身房和媽媽修身的健身房，主打女性市場。此外，為確保會員能享有足夠的運動空間，每小時只允許6至8個學生進行運動，並需要提前預約。



□MIRROR成員柳應廷都是中心常客。

最低月費：官網未有顯示，需向各分店查詢
最短合約年期：官網未有顯示，需向各分店查詢
營業時間：隨個別分店變動

備註
以上健身室優惠及月費隨時變動，以官網為準。