

# 逾七成人夜間運動 私教不夠用 夜間健身動起來 爆發驚人消費力



夜經濟透視  
之七

大公報記者 盧冶 (文、圖)

「加把勁兒！」聽着一旁教練的口令，長春女孩王麗奮力向前推着兩個沉重的槓鈴片。「這個月堅持運動，瘦了好幾斤。」女孩在休息間隙，笑嘻嘻地告訴記者。

已是晚上9點，長春西安大路英鑽健身俱樂部依舊熱鬧。運營經理董艷萍說，「此時正是健身房人員聚集高峰時間段，一般情況會持續到10點半，延時打烊是常有的事情。」

長春市民張浩說，晚上是他健身的「黃金時間」，流汗一小時，洗個澡，就可以好好睡一覺，第二天起來精神會很好。

## 「撻鐵」越來越受年輕人青睞

「每天人最多的時候是八點左右，現在好多人已經練完走了。」一旁的教練說，「我們這兒大部分是附近的住戶，健身房開業近一年，明顯感覺到健身的人在增多。『撻鐵』在年輕人中越來越受歡迎了。」

統計顯示，在一、二線城市，晚上6時以後的健身人數佔全天運動人數的70%以上。健身房的消費時間大量集中在夜經濟時間段，已經逼近甚至超出許多傳統健身房的運營時間。

「截至2019年9月，我們健身俱樂部的會員人數就已經比2018年全年增加了10%，健身的人確實是越來越多了。」在董艷萍看來，一是人們健身意識的增強，隊伍不斷壯大；其次，夜間健身熱的背後是百姓消費空間和時間的不斷延展，由於夜間繁榮經濟影響刺激，「不夜不歸」成為新的消費、生活理念。

## 女性消費力比男性高

顛覆大眾認知的是，在健身房女性群體和購買課程的消費力要更高於男性，同時也是夜

每當夜幕降臨，散落於城區各處的運動公園、休閒廣場、健身中心等燃燒脂肪的場所就躁動起來：傍晚6點開始，熱衷廣場舞的市民開始結伴隨音樂而動；夜晚9點已過，健身房和球館仍舊燈火通明，人頭攢動。從「日落而息」到24小時不打烊，餐飲之後，運動健身已成為更多人夜間外出娛樂的主要選擇，健康消費也被悄然寫進夜間消費的「主菜單」。

▼健身房的消費時間大量集中在夜經濟時間段

間健身的主體，董艷萍解釋：「很多女性可能要等安置好孩子之後才來健身房，所以走的會更晚，無論是總體人數佔比或是請私教女性都要佔到六成。」

在吉林省，僅英派斯健身俱樂部就有連鎖店20家，會員10萬人。近三年，每年遞增10%的會員量，如此大的市場基數下，私教顯然不夠用了。

《2018中國健身行業數據報告》顯示，健身教練月均收入集中在10000至15000元（人民幣，下同）之間，二線以下城市則集中在5000至10000元，而主流城市普遍在10000至30000元之間。教練成為新的年輕的高收入群體。

29歲的葛萌已經做了三年的健身教練，對他來說晝夜顛倒已是常事，「因為大多數的私教課還是在夜間。」減脂、塑型、增肌、提拉……如今的健身房私教課已經不局限於簡單指導，開始針對不同客戶需求制定不同的課程，當然價錢也會有所提高。夜間經



◀全民健身時代，「娃娃兵」也是一股不容忽視的力量

濟已經帶動健身行業新一輪的消費升級。「現在每節課價錢在300至500元之間，一天7、8節課，能賺700塊左右，一個月下來收入可觀。」葛萌說。

即使私教課程價格上漲，但健身房仍然面臨着健身教練「難求」。董艷萍苦惱「我們一直在招人，資質夠又有經驗的教練實在太少了。」

## 夜間健康消費商機

### 夜跑裝備

●腕燈、手環、腰包、耳機等、熒光T恤等。一款售價46元的夜跑發光手環，月成交量達3177單；熒光T恤售價在50至300元

### 日落打球

●多在室內進行，包一半場兩小時收費220元；全場420元

### 晚間健身

●健身俱樂部會籍、健身教練教授。有健身教練估算，每節課在300至500元間

### 「娃娃兵」訓練

●主要訓練幼兒、小學生運動技巧，由於孩子白天需要上學，在夜間進行。一個籃球培訓班兩小時一課，收費80元

(上述費用以吉林省長春市為例)



▶對於夜跑最簡單的解釋：白天沒空

## 夜跑標配逾萬元 捨得為健康埋單

### 投資健康

【大公報訊】記者盧冶長春報道：「想不到，大半夜的女廁所也要排隊，居然還排得很長！」一位夜跑人的控訴。夜跑為什麼會流行？最簡單的解釋就是：「白天沒空。」

「相比悶熱的白天，夜晚總有一絲絲涼意。真要找個理由，只能說白天忙工作，沒時間跑步……」夜跑族王陽向記者介紹，長期堅持可以消耗體內的脂肪，增強和改善心肺功能，還可以預防骨質疏鬆，調節心理及精神狀態。

「每天忙碌的工作和不規律的生活方式，讓我的身體處於亞健康狀態。」王陽說，從2016年開始他堅持每天夜跑，這不僅讓他減重近40公斤，還丟掉了重度脂肪肝。「夜跑以青年和中年人為主。大家每天要在居住區附近的公園和學校跑3至5公里。」王陽所加入的跑團，有近50名成員，他們多是白領階層。

在王陽看來，有了人氣，就有了經濟活力。「來公園和體育場跑步的人越來越多，附近自然形成了小『夜市』，熱鬧得很。每位攤主每晚都有百多來塊的收入。」

腕燈、手環、腰包、耳機、跑鞋……沒有這些「標配」，都不好意思跟人說自己是「跑男」。「別小看這身裝備，足足花了1萬多（人民幣，下同），起初購買時還有點捨不得，但現在看，為健康投資何樂不為。」

的確，記者打開購物APP，搜索「夜跑」，後面就會自動彈出一系列裝備，價格在幾百至幾千元不等，品種花樣繁多。安全貼心的反光功能、輕巧便捷的設計，多受夜跑族的青睞。其中，一款售價46元的夜跑發光手環，月成交量達3177單。

實體店的銷售也同樣火爆，據長春市平治街體育用品城的個體商戶郭靜講，跑步服裝進購側重熒光T恤，雖然價格比普通的運動服稍貴些，但更有市場。根據設計、材質上的差別銷售價格在50元至300元不等，「來拿貨時，一批幾十件是常有的事，都是團購。」

「愛燃燒」發布2018年跑者大數據調查報告顯示，中國跑者每周訓練三次以上、每个月的訓練量至少達到70公里，清晨和夜晚是最重要的訓練時段。一年花在跑步上的平均消費達到12287元，跑者們開始願意為跑步裝備付費。

## 大媽娃娃兵 跳舞訓練各得其樂

### 全民健身

【大公報訊】記者盧冶長春報道：晚上7點，蘭繞湖公園四個出口的小廣場都很熱鬧，成群結隊的「中國大媽」開始了每晚的「必修課」——廣場舞。米阿姨今年62歲，在朋友的介紹下，交了80元（人民幣，下同），成為廣場舞的專屬會員。

「我們這個廣場舞團的活動費，每人每月10塊錢。吃過晚飯，大家差不多每天都來，很划算的。」米阿姨每晚都會自帶一大壺白開水去跳舞，7點開始，8點結束，一壺水也都差不多喝完了。米阿姨告訴記者，大部分來跳舞的人都會自己帶水，沒有其他的消費，但如果帶着小孩子一起來，就難免在周邊超市購買些吃的和玩的。「前天帶着孫子來，雪糕和氣球就花了十多塊錢。」

記者看到，米阿姨所在的舞團有穿統一購買的服裝和鞋子。僅這一個團體目測就有50多人。而這個公園有10多個舞團，有的舞團還集

體購買了扇子、絲巾和綵帶。「交了學費的學員會一起買衣服鞋子，鞋子80塊，兩件上衣，一件50塊。」米阿姨還告訴記者，有的時候排練新的舞蹈會另外請老師，還有少許的培訓費。「歲數都不小了，沒有專業的人來教授，有些動作會有運動損傷，所以大家都願意交學費的。」

全民健身的時代，不少家長也為孩子選擇各種各樣的體育興趣班。由於白天孩子需要上學，「娃娃兵」也成為夜間運動的一股重要力量。

李志剛是東獅籃球訓練營的負責人，曾經是一位籃球運動員，代表中國參加過喀山第27屆世界大學生夏季運動會。退役後，他在業餘時間辦起了籃球培訓班，每個周末的晚上，他都會和一群孩子一起打籃球。

李志剛告訴記者，過來練習籃球的孩子以幼兒到小學生為主，最小只有5周歲，其中小學生最多，「家長送孩子來練習籃球，有的是為

了鍛煉身體，促進骨骼生長發育；有的則是希望孩子在未來的求學道路上能多一種選擇。」李志剛說。

家長曹婷婷笑着說：「李教練很負責，對孩子們有耐心。一起來這裏訓練的孩子家庭條件都不錯，一課80元，兩個小時，挺划算的。更何況可以學到專業的運動知識，為健康買單，何樂不為呢。」



▲夜晚「廣場舞」活動豐富多彩 網絡圖片

## 球場設鏡頭 捕捉運動瞬間畫面

### 流汗球局

【大公報訊】記者盧冶長春報道：「太陽落下，籃球升起。」相信北京乃至全國的籃球愛好者都不會對這句宣傳語陌生。每年在東單體育中心都會有連續10周的「日落東單」籃球賽，這是一場專門為草根籃球愛好者而設的籃球盛會。在長春的澎湃運動公園內，相似的故事每天同樣也會上演。

天色已黑，長春市澎湃運動公園內卻是一派歡騰。這裏設有籃球場、足球場等運動場地，場館經營者盧明告訴記者，每天場館接待量在400人次，主要集中在晚上6點後。場館收費不算高，以籃球為例，包一個半場兩個小時

收費220元（人民幣，下同），全場則是420元，這裏既有由好友組成的球隊來娛樂，也有企業單位過來比賽。「籃球、足球都是集體項目，一次的費用平均每個人花錢不多。現在很多單位把集體運動作為團建項目。」盧明說。

球場旁設有一個水吧，這裏專門售賣噴泉、運動飲料，也有一些運動裝備。運動中會大量出汗、消耗電解質，補水是極為必要的。盧明表示：「來這裏打球的人幾乎都會買一箱水，如果是單位過來比賽會買得更多。」

此外，籃球、足球等運動都對運動裝備有一定的要求，定期更換運動裝備也是必不可少的。終結者的隊員任志欣告訴記者，在室內打

球還好，在室外由於場地比較粗糙會加劇球鞋的磨損，按照每周打兩次球的頻率來計算，差不多每半年就會穿壞一雙鞋。「本身就特別喜歡球鞋，再加上打球的需求，每個月買鞋差不多要花掉800元。」

隨着社交媒體的快速發展，人們對記錄自己運動時的狀態有了訴求。「有許多人可能打了幾十年球，但是他們從來沒看過自己打球時候的樣子。」盧明介紹，澎湃運動公園與虎撲合作，推出體育攝影服務。通過在場館內設置鏡頭，將球隊名和背號輸入系統，鏡頭就會捕捉該球員的所有畫面。通過這個系統不僅可以進行直播，也可以留存住比賽的經典畫面。

### 養活毗鄰

## 夜間運動熱 帶旺周邊舖

【大公報訊】記者盧冶長春報道：健身房火熱自然也刺激周邊商舖晚上生意持續火爆。吉林省英鑽健身俱樂部運營經理董艷萍開玩笑的說：「我們的健身房『養活』了旁邊的一家牛排店，學員在晚上離開後，都會到那裏吃營養餐，生意超好，比我們打烊還要晚呢！」

球場外兜售小吃的商販生意好得不得了。據賣涼皮和豆腐串的林老闆說，每天晚上6點來，到球場關門才走，每份5塊，一個晚上基本上可以賣200元（人民幣，下同）左右，基本是打球的人買。

基本每周二晚上，公司都會組織踢一場球賽的足球愛好者李夏說：「消費不單單在球場內，我們有20幾個人，一般踢了球之後會去聚餐，一起吃飯還要花1000元以上。」