健身房 · 岗位一日工作流程卡 · 区域版

健身房教练一日流程卡（区域）

健身房教练岗位一日工作流程卡（区域版）

健身房教练用：从到岗到离店五个时间段的必做动作，新员工第三天能独立顶班。

作品名称	健身房教练一日流程卡（区域）
商品全名	健身房教练岗位一日工作流程卡（区域版）
作品类型	文字作品 · PDF 文档
著作权人	宁德市钦汇晨贸易有限公司
版本	区域版 · 2026-10

目录

1. 岗位说明

2. 开店前

3. 高峰前

4. 高峰中（工作日晚上六点到九点、周末上午）

5. 平峰

6. 闭店

7. 自查与交接

8. 出品或服务异常的处理

9. 损耗点与控制动作

10. 多店统一执行说明

11. 区域汇总与考核口径

本作品为文字作品，供购买者所在门店内部学习和使用。未经著作权人书面许可，不得复制、转售或公开传播。

1. 岗位说明

健身房教练岗位的核心职责是体验课、私教、团课与器械指导。本卡把这个岗位从到岗到离店的一天拆成五个时间段，每段列出必须完成的动作，新员工第三天就能照着独立顶班。

门店营业高峰在工作日晚上六点到九点、周末上午，团队通常5 到 12 人，教练在高峰中的站位和动作直接决定出品或服务速度。

试读到此结束。完整版共 11 个部分，订单确认后在用户中心下载。