健身房 · 高峰时段作业规范 · 单店版

健身房高峰时段作业规范（单店版）

健身房用：高峰前一小时、高峰中、高峰后的站位、节奏与收尾。

作品名称	健身房高峰时段作业规范（单店版）
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	单店版 · 2026-10

目录

1. 高峰时段的特点

2. 高峰前一小时

3. 高峰中的节奏

4. 高峰后收尾

5. 高峰站位与分工

6. 高峰常见差错与处理

7. 高峰后要登记的损耗

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. 高峰时段的特点

健身房的高峰在工作日晚上六点到九点、周末上午，这段时间贡献全天大部分营业额，也集中了大部分差错和投诉。高峰期的问题不是人不够努力，而是没有事先定好站位和节奏。

本规范以教练的稳定速度为基准安排前台的接待节奏，店长不占固定岗位，只做分流、补位和兜底。

试读到此结束。完整版共 7 个部分，订单确认后在用户中心下载。