

民生调查

上海健身房价格地图

从一元社区健身房到酒店健身

哪家才是你运动的『心头好』

本报记者 任天宝

魔都的夜晚,上海24小时健身房的跑步机仍在嗡嗡作响,白领们刚下班就赴健身之约,这样的场景正成为都市生活的常态。《2024年度上海居民体育消费调查报告》显示,2024年上海人均体育消费达4362.7元,消费总规模约为1082亿元。当一线城市的年轻人开始把健身数据当作社交名片,当中年群体将运动作为对抗衰老的利器,上海市民的健身热情日益高涨,健身市场也呈现出多元发展的格局。高端连锁健身房年卡售价超过千元,社区公益健身房最低每天只要1元,而按次付费的新型健身模式也在年轻群体中日益风靡。

许多市民有健身需求,但要找到一家长期稳定、有性价比、没有教练推销的健身房却不是一件易事,记者走访了沪上多家无人健身房、地铁站健身房、社区健身房和酒店健身房,当办卡群体有所差异、价格有高低时,如何找到适合自己的健身房呢?



近年来,连锁健身房闭店“跑路”的消息屡见不鲜,导致很多市民不再敢选择半年卡、年卡、私教课等“风险”消费。且连锁健身房的价格差异很大,高端品牌如一兆韦德月卡约500元,年卡则在3400元左右;威尔士月卡约99元,性价比更高;舒适堡半年卡约1500元,注重泳池和团课设置。

2 方便周边居民 地铁站健身房更日常

地铁站也有健身房?今年2月中旬,上海地铁人民广场站和昌平路站的邻客健身房正式开业,其最大亮点也在于无人自助健身模式。

晚上7时,记者来到人民广场站的邻客健身房(见图),这里没有传统的前台接待,取而代之的是智能化的门禁系统和自助服务终端。市民如需健身,可通过现场扫码,完成入场、选择课程、支付费用等操作,全程无需人工干预,既节省了时间,又保护了个人隐私。



记者在走访中发现,与纯市场化的健身房相比,社区健身房属于公益或半公益性质,街道往往会提供场地和补贴方面的支持。一些健身房的场地由街道免费提供,照明、空调所需要的电费也由街道承担,因此价格极具优势。

记者来到普陀区宁强路,从石泉路街道社区事务受理中心旁边的楼梯上到4楼,就找到了石泉百姓健身房的

1 24小时自助 无人健身房受“i人”青睐

不是高端年卡买不起,而是次数卡更有性价比。晚上8时,记者来到发条鸭中潭路店(见图),这是一家24小时无人健身房,在健身房的人口处并没有工作人员值守,仅仅安设了一台智能人行通道闸机。前来健身的市民只需用微信扫码闸机上张贴的二维码,缴纳24元健身费用,便可得到一个入场码,扫码后即可进入健身房,根据自身情况不限时健身锻炼。值得一提的是,如果在大众点评上购买的话,一次只需19.9元,进场不满10分钟将退还单次费用。

健身房内同样没有工作人员的身影,空间内规划了自由区、有氧区、无氧

区和更衣休息区几大功能区,其中整齐地摆放着跑步机、上位蝴蝶式胸肌训练器、单双杠等十余种专业健身器械。

刚从跑步机上下来的王馨艺告诉记者:“我每周健身的次数不固定,次卡模式特别适合我,下班后想来就来,不来也不亏。”她笑称自己是个“i人”(introversion,内向性格),这种没有教练推销的健身房真的很适合自己。锻炼出大块肌肉的大杨是这里的常客,“无人健身房适合有健身基础或者只想做做无氧运动、跑跑步的人,没有教练带着练的话还是要谨慎使用器械,一不小心就容易肌肉拉伤。”



居住密集区也已列入拓展计划。2025年底,门店总数预计突破10家,进一步覆盖浦东、普陀、宝山等区域。

3 公益普惠 社区健身房性价比更高

入口。墙上的价目表显示,周一至周日8:30—17:00仅需1元,17:00—22:00是9元/小时,付费方式为扫码结算。

下午5时,健身房有不少市民结算离场,有人在这里待了一个白天,有人只锻炼了一两个小时,系统扣费均为1元。健身房的主空间内,十多种器械几乎每样都配有多台(见图),靠窗处有5台并列的跑步机,最里面的房间是乒乓区,共有4张乒乓球桌。

“只要1元钱,从早上8点到下午5点,这个时间段都可以来锻炼,给我们的身体健康带来很大的好处。”68岁李伯伯家住附近,经常过来“撸铁”。健身房内配备力量区、有氧区等,还有一块宽敞的“客厅区”,摆着沙发和茶几,方便市民休息,这样的健身房让谭爷叔连连称赞。“不过美中不足的是,健身器材上面

包裹的皮很多都磨损了,希望街道能联系后续的维护。”

在社区健身房之中,石泉百姓健身房的价格是最低的,另一家嘉兴路街道市民健身驿站的价格则稍贵一些,9:00—13:00是3元/小时,13:00—17:00是6元/小时,17:00—20:00是9元/小时。该驿站还推出99元月卡,单日成本不足4元。约100平方米的空间内配备有3台跑步机、2台椭圆机、2架动感单车以及腹肌板、哑铃架和综合训练器械等。功能区分为有氧训练区、力量训练区及更衣室,最多可容纳10人同时锻炼。

社区健身房的设施齐全程度或许不及高端健身房,但足够满足日常健身需求,更重要的是那种轻松自在的氛围,没有令人窒息的推销,只有共享健康生活的社区温情。

4 品质体验 酒店健身房有吸引力

最近在社交平台上搜索“健身房”,会发现一个热门词汇——酒店健身。五星酒店的健身房,正在被一拨既要健康体面,还要环境舒适的市民悄悄攻陷。配备专业健身房的品质酒店不仅环境好、设备新,人也不多,最关键的是,还能顺带拍出高质感的健身照。

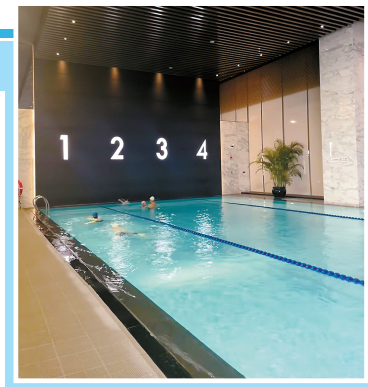
环境堪比度假村,跑步机正对无边泳池,瑜伽垫背靠高空景观窗,想汗蒸可以去健身洗浴区的桑拿房。一位体验过五星级酒店健身设施的市民感叹说:“小区健身房人一多就开始闷,连锁健身房动感单车课还得靠抢,但五星酒店的健身房真的把体验感拉满。”

记者发现,酒店最抢手的顶流项目是游泳。现在刷小红书、抖音,各大酒店泳池都是热门打卡点,直接把老牌游泳馆甩在后头。“不用人挤人,水池干净,只

要能接受稍贵些的价格,酒店健身房就是最佳选择。”一位用户评价道。

相比传统健身房,酒店健身房的价格确实让人望而却步。连锁品牌酒店如万豪、洲际等的会籍卡动辄五位数。但是办法总比困难多,大众点评上,百来元的价格就能薅到一份健身房体验券。要是去逛逛线上二手交易平台,更能体验捡漏的快乐,打三四折转让会籍的大有人在。记者在闲鱼App上搜索“酒店游泳健身”,跳转出不少酒店的单次游泳健身预订链接。在提前一周预订后,记者以128元的价格拍下了上海前滩香格里拉酒店的游泳健身单次卡。

近2000平方米的占地面积内,划船机、倒蹬机等各种器材一应俱全,甚至还有绿色小跑道。拳击台、瑜伽区、无氧区等功能区也很齐全。健身区的旁边就是



25米长的泳池(见图),有3条泳道,泳池温度在28℃左右。白领Yilia告诉记者,自己来这里的主要目的是游泳,作为游泳初学者,怕水还怕水脏,做了很多攻略之后才选择了这里。

归根结底,魔都健身房遍地开花,找到适合自己的就是最好的。

健身房微测评

无人健身房:适合有器械基础和只做无氧运动的市民

地铁站健身房:适合居住在地铁站附近和下班就想锻炼的市民

社区健身房:适合追求性价比和方便快捷的市民

酒店健身房:适合想要舒适体验感,并且对价格不太敏感的市民

预付卡监管重塑行业格局

2025年3月1日,《上海市体育健身行业预付式消费经营活动监管实施办法(试行)》正式施行。这套被称作最严“新规”的办法明确了“三限”标准。

一次性收取会籍类预付款金额不得超过5000元、时长不得超过24个月;课时类预付款金额不得超过20000元、次数不得超过60次。

新规实施后,上海多家健身机构开始推出按次付费、按月付费的短期课团购新模式。乐刻、发条鸭等头部连锁品牌,都是按次付费健身模式的践行者。