

ちよこっと運動、ちよこっと勉強 コンビニジム・自習ルーム

好きな時に好きなだけ運動や勉強をしたい！思い立ったら即使える、便利なコンビニジムと学習ルームを使ってみよう。

トランポリンからバレエまで豊富なメニュー



思い立ったら
すぐ予約！
ハリホリの60分



キレイな更衣室やロッカー



SUPERMONKEY 超級猩猩健身

📍 馬当路245号新天地时尚购物中心 (×復興中路)
ほか市内約50店舗
☎ 400-900-9166
🕒 8時～22時
💰 クラスレッスン89元～/60分、マンツーマン220元～



公式アカウントはコチラ▶

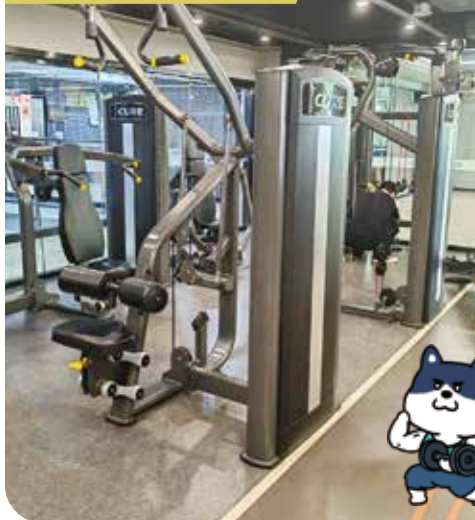
24時間オープンのトレーニングジム



楽刻運動健身

勧誘ゼロの
月額制ジム
レッスンにも
参加可

マシンで身体を鍛えよう



楽刻運動健身

📍 天山路762号巴黎春天西区6階603 (×古北路)
ほか市内約120店舗
☎ 400-150-1866
🕒 24時間
💰 239元/月、クラスレッスン79元



公式アカウントはコチラ▶

レッスンはダイエットに人気のボクシングから、セクシーダンス、ヨガ、トランポリンまで様々。取材班が参加したBODYPUMPは、リズムカルな音楽と元気なコーチの指導で気持ちよく汗を流せた。コーチの話を理解する中国語力が必要だが、皆と楽しく運動したのならオススメの1店だ。

単発参加OKの充実レッスン
入会不要で予約、コーチとノリノリのトレーニングを楽しめる「スーパーモンキー」。1回89元からで、初回は30元引きという安さも使いやすい。予約は微信ミニプログラムから行う。好きなクラスを選び、支払いすれば準備OK。レッスン開始の30分前にミニプログラム上で公開されるパスワードを入口で打ち込めば、入場できる。授業開始前にコーチのQRコードを読み込み、サインインしてスタートだ。

レッスン付きコンビニジム
24時間オープンの「楽刻運動健身」は月額制で、市内にあるこのジムやレッスンに通ってもOKというシステムのスポーツジムだ。トレーニング機械の使用は予約不要で、アプリを使ってドアを開け、自由に使える。アプリには機械の使い方が動画でアップされており、初めてでも取り組みやすい。着替えずにそのままちょっと走つて帰る人や、トレーナーと本格的に鍛える人など、客層は様々だ。

レッスンは予約制で月額会員は無料だが、レッスンだけに参加したい場合は1回79元。人気はヨガ、ボクシング、ズンバなど。参加者は「スーパーモンキー」より高く、中高年の方が多い印象だ。新規入会者は20円で二週間お試し可能。運動量アップに利用してみよう。



集中力アップ
静かな空間で
作業没頭



ドリンク類は自由に飲んでOK

自習室は、音を立ててはいけない「静声区」、小声なら会話可の「公共区」、飲食可能な「休息区」などいくつかのスペースに区切られている。店舗によっては、昼寝用ベッドや掘りごたつ席などユニークなブースを設けているところも。お気に入りの作業スペースを見つけてみて。

カフェよりも静かな学習空間
しっかり勉強したい時や、隙間時間にちょっとパソコンで作業したい時などにオススメなのが「自習室」だ。自習室は市内に複数店舗あるが、利用方法はどの店舗もほとんど同じ。まず微信ミニプログラムから席を予約し、QRコードを使って入場する。ほとんどの場合「アプリ」大衆点評でクーポンを購入し、クーポンコードで席を予約した方がお得だ。使い終わったらミニプログラムでチェックアウトし、決済する。



電源・高速Wi-Fiなどを完備



自習室

半角空間-AIR
 📍 黄興路2218号合生国際中心25階2503
 ☎ 400-030-3096
 🕒 7時～23時
 💰 50元/4時間、198元/3日、438元/30時間、568元/10日 ほか



公式アカウントはコチラ▶