

CLUBS 運動曲線 S 會館

林品伶 打造專屬「妳」的運動計劃

林品伶，從興趣出發，結合自身運動復健的經驗，創建 CLUBS 運動曲線 S 會館，期望滿足女性獨特的運動需求，給予最貼心專屬的運動計劃。

採訪、攝影／洪詩茵

部分圖片提供／CLUBS



林品伶經營 CLUB S 力求運動科技化，透過運動監測手環及專屬 APP，給予學員最全面的健康管理。

位於於台中地區，成立已有五年多的 CLUBS 運動曲線 S 會館，

有別於時下健身中心，鎖定女性族群，提供有目的的性的運動計劃，針對女性的不同需求，給予多元化的選擇。

從己出發 創辦全女性會館

CLUBS 創辦人林品伶本身非常熱愛運動，學生時期就常常參加校隊，包括排球、籃球、田徑等運動，大學主

修工業設計，在國外就讀設計學校期間，很長一段時間無法打球，讓她非常懷念。畢業後，林品伶在美國從事球鞋設計工作，回台的工作也是設計相關，然而，工作一段時間之後，突然領悟設計工作不符合自己職涯追求，因為設計工作容易被限制，

她發覺自己想做的是一「管理及經營品牌」，又因為無法放棄對運動的熱愛，特地選擇校隊活躍的師大國際人力資源研究所就讀，也能藉此繼續參與校隊比賽。

準備研究所論文期間，林品伶同時負責高級健檢、醫美、產後護理中心的管理工作，每週五固定打球，她表示：「為了參加校際比賽，這段時期，

我請復健科主任教導我做身體鍛鍊，讓我比賽時能更好地發揮，後來因為比賽受傷，也是請復健科的物理治療師協助我進行傷後運動復健，讓我深刻認識到運動復健的好處。運動的人不一定懂得如何正確運動，我三十多歲時仍如年輕時期般運動，從不懂保養，直到因受傷嚴重到不能打排球，才領悟到不同年齡、不同階段要調整運動方式。」

林品伶從自身鍛鍊、復健的經驗體悟：「台灣的物理治療多與受傷相關，但國外的物理治療運用卻很廣泛，不只侷限在創傷復健。我也因此聯想到，或許可以將物理治療放到日常的健康保養上，將我懂得的物理治療優點運用在健身計劃上，透過精心規劃的健身方案，給予每位女性最適合她們的





專為女性設計多元化的運動課程。

運動計劃。鎖定女性族群的最大原因，除了因為自己是女性，更清楚女性的運動需求，也因為台灣女性普遍缺乏正確健身觀念，如此也更能專注於給予更貼近女性需求的服務。」

多元課程 滿足女性需求

CLUB S 目前推出的課程有三種型態，包括：「量身訓練」，有團體課程及一對一訓練；「打造曲線」，有「PG 纖體雕塑及 SPA 舒緩系列」；更

有針對新手推出的「新手入門計劃」，推出樂活女孩班、八周減重班、3D 美人及小蠻腰計劃。不論是團體課或一對一課程，都是按照循序漸進的原則，給予每位學員專屬的運動計劃卡，執行高效率的循環訓練；有曲線提升需求者，則可結合「PG 纖體雕塑，藉由「運動 + 體雕」打造理想體態。而新手計劃則主打短期訓練，其用意在於讓新手透過短期體驗，評估自身未來長期運動的可能性，內容搭配體雕、目的明確。多元化的課程計劃，全是由林品伶及有物理治療師背景的教練一手規劃，完全滿足女性各式各樣的運動需求。

專屬 APP 有效健康管理

除了多元化課程，林品伶也致力結合高科技，提供學員更貼心的服務。學員一進入 CLUB S 會館，即提供偵測運動狀況的手環，全面記錄學員的運動狀態，館內螢幕即時顯示當下運動人數及數據，學員亦可透過行動 APP 了解自己的運動狀態，這款行動 APP 亦結合每月課程、上課提醒及運動排行獎勵等，以期達到督促運動的

效果。而針對學員雕塑曲線需求，林品伶更引進 FIT 3D ProScanner，透過三六〇度掃描，精準測量學員的身體曲線及各項數據，藉此達成更有效的健康管理及訓練成果。

憑藉過往的運動復健經驗及澄清醫院合作背景，林品伶期望將預防醫學、運動及科技完美結合，短期目標，是培訓更多認同並確實執行 CLUB S 品牌精神的教練，讓每位學員都能獲得符合 CLUB S 標準的訓練；長遠來說，她更期望發展遠端教學，將運動計劃卡結合 APP，讓學員在家也能看著 APP 做訓練，有機會開立更多分店，服務更多女性族群，給予她們安全、有效、多元的運動健康管理計劃。

FIT 3D ProScanner

透過 360° 掃描，讓妳曲線無所遁形，智慧管理妳的身體數據，隨時調整運動計劃，以預防醫學 + 運動 + 科技的管理模式，為學員打造健康完美曲線。

