SPOANY MAGAZINE

스포애니 매거진

2018.6월호



COVER STORY /
표지모델 인터뷰

NEWS SPOANY /
53호점 명일역점 OPEN!
이수역점 VER.2 리모델링 중!

CEO MESSAGE /
대표이사 메세지

BEST SPOANER /
염창역점 정심결 지점장 인터뷰

FREIND SPOANER /
시흥동점 김정은 회원 인터뷰

HEALTH BODY TRAINING /
식스팩과 11자 복근 만들기

HEALTH DIET THERAPY /
피로회복에 좋은 음식

HEALTH DIET THERAPY /
다이어트에 좋은 음식

CLOSE UP INTRODUCE /
스포애니 강동점 소개

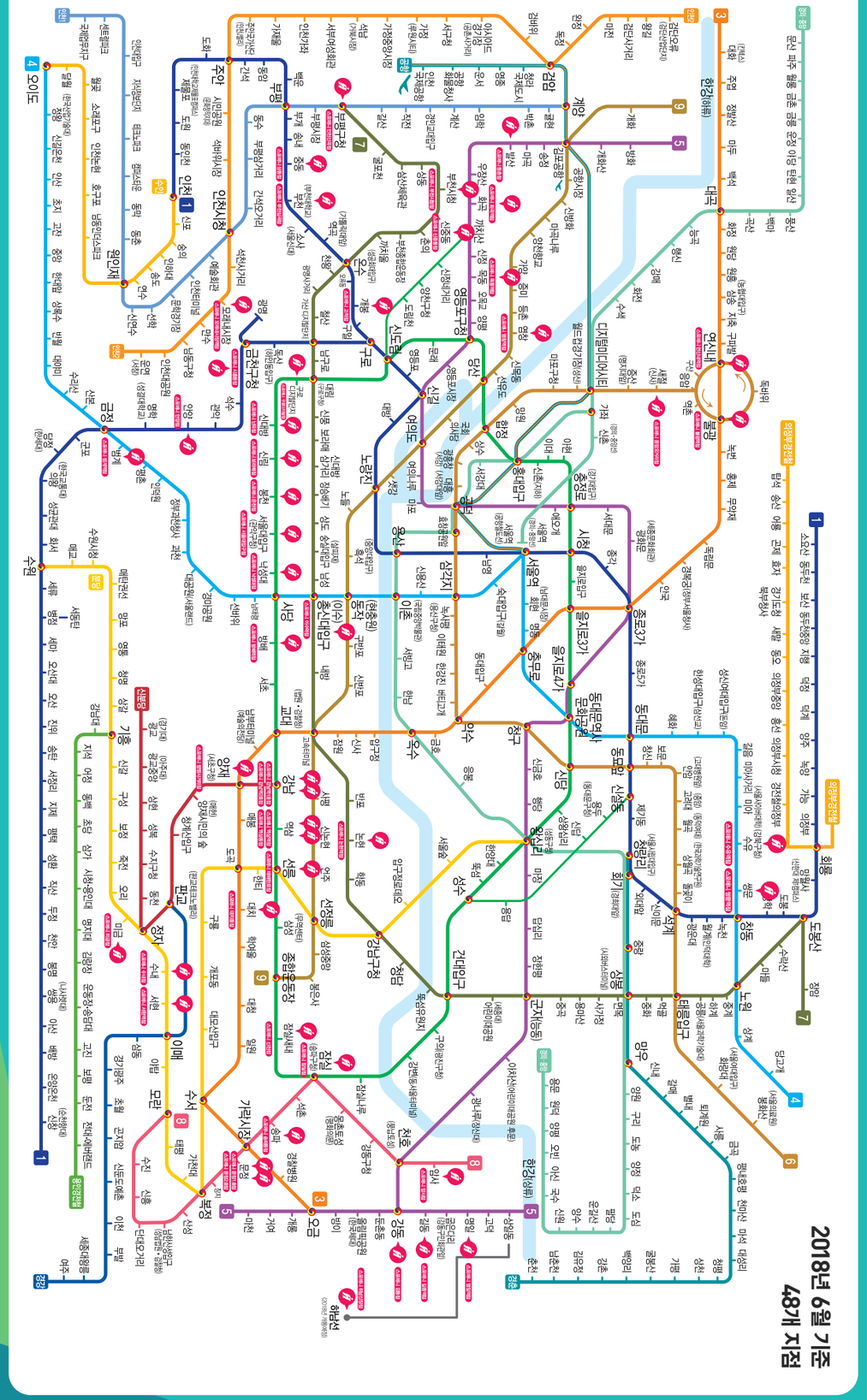
spoany
표지모델 스포애니 상충동점 박지현 트레이너

Subway Linemap

스포애니 지하철 노선도

스포애니 첫 지점을 회원권 하나로 별도의 철차 없이 자유롭게 이용하실 수 있습니다! 호선으로 회사 근처에서 주말은 집 근처에서 파격적인 가격으로 운영하는 신개념 피트니스 센터를 만나보세요.

등록하신 지점 이외의 타지점을 이용하실 때에는 월이용까지 이용하실 수 있습니다.



COVER STORY / 표지모델 인터뷰

스포애니 신중동점 박지영 트레이너



▶ 안녕하세요. 먼저 회원님들께 간단한 소개 부탁드립니다.
안녕하세요. 6월 스포애니 매거진 표지모델로 선정된 스포애니 신중동점 트레이너 박지영입니다.

▶ 스포애니 매거진 표지모델로 선정되신 소감 한 말씀 부탁드립니다.
스포애니 회원님들과 선생님들께 저와 스포애니 신중동점을 알릴 수 있는 좋은 기회를 주신 것에 감사합니다. 또한 유능하신 스포애너분들 중 표지모델로 선정될 수 있어 매우 자랑스럽습니다.

▶ 스포애니에 입사한 계기는 무엇인가요?
다른 대형센터와 P.T샵에서 근무를 해 보았지만 분위기나 근무조건에 적응하지 못하던 중 기존 스포애니에 근무하시던 선생님께 추천을 받아 지원하게 되었습니다. 좋은 분위기와 스포애너들 덕분에 벌써 2년째 스포애니 신중동점에서 근무할 수 있었던 것 같습니다.

▶ 스포애니에 근무하면서 기억에 남는 에피소드가 있으신가요?
2년 전 부평의 타 센터에서 일을 한 적이 있었는데 그때 저에게 P.T 수업을 받으셨던 회원님께서 제가 스포애니 신중동점에서 일을 하고 있다는 것을 찾아보시고 스포애니 신중동점으로 오셨던 에피소드가 가장 기억에 남습니다. 저와 함께 6개월 정도 운동하시고 현재는 바디프로필을 준비 중이십니다. 회원님 덕분에 2년간 스포애니 신중동점에 근무하면서 함께 수업한 회원님들 모두에게 좋은 선생님이었는지, 다른 곳에서 운동을 하시거나 수업을 받으실 때 과연 배움이 되는 지도를 했는지 생각해보는 계기가 되었습니다. 물론 개인마다 운동 스타일이나 지도 방법이 조금씩 다를 순 있지만 저를 거쳐간 회원님들 모두에게 웨이트라는 운동이 아주 흥미있는 운동이라는 걸 알려드리고 싶습니다.

▶ 여성들의 워너비 몸매를 유지하는 특별한 비결이 있나요?
저는 어릴 적부터 항상 통통한 몸으로 지냈습니다. 내 몸이 어떻게 생겼는지 나의 장점이 무엇인지 알지 못하고 게을리 먹고 지내기만 했던 것 같습니다. 하지만 웨이트를 시작하면서 내 몸의 장점도 알게 되었고 어떻게 하면 단점을 장점으로 바꿀 수 있는지도 알 수 있게 되었습니다. 몸매를 유지하려면 운동도 운동이지만 식단이 매우 중요하다는 걸 느꼈고 그 몸을 유지하면서 더 아름다운 바디라인을 잡아주는게 웨이트라는 것도 몸으로 많이 느꼈습니다. 몸매 유지는 가장 쉬우면서도 어려운...적절한 식단관리와 운동이 답인 것 같습니다

▶ 롤모델이나 앞으로의 목표가 있으시다면?
저는 4년간 대회를 출전하고 있습니다. 나를 알릴 수 있는 좋은 기회라 생각하고 저의 퀄리티 또한 높일 수 있는 부분이라 생각해 앞으로도 매년 대회에 출전할 생각입니다. 스포애니 신중동점에서 근무하며 관리자분들에게 많은 것을 배우고 스포애니라는 곳에 자리 잡아 유능한 트레이너가 되기 위해 노력할 것입니다.

▶ 마지막으로 전하고 싶은 말씀이 있다면 말해주세요.
스포애니 신중동점을 찾아주시는 회원님들에게 또한 저를 찾아주시는 회원님들께 좋은 선생님으로 남을 수 있도록 최선을 다하겠습니다. 운동이 재미있다는 것, 나도 몸짱이 될 수 있는다는 것을 모든 회원님들이 알았으면 합니다!



PROMOTION SPOANY / 스포애니 핫 프로모션



스포애니에서 드리는 기간 추가 혜택을 받을 수 있는 방법 !

네이버 **지점정보** 평가란 **댓글** 작성!	각종 **SNS**에 스포애니 로고가 보이는 **셀카 업로드!**	스포애니 카카오톡 **Yellow ID 친구 추가!**	친구, 가족 동료, 지인 **동반 가입!**	기존회원이 신규회원 **소개 가입!**	등록기간 종료 이전에 **미리 재등록!** (중복 적용 불가)

스포애니가 준비한 파격 프레스티지(18개월) 회원권 !

550,000원

가입비 면제 / 1일 2회 이용 / 운동복, 라커 무료

NEWS SPOANY / 소식

스포애니 뉴스

새로운 소식을 회원님들께 알려드립니다.



▶ 스포애니 이수역점 리모델링 중!

스포애니 이수역점은 약 400평대로 이수역 2번 출구에 위치하고 있습니다. 2014년 5월 7일 오픈한 이수역점은 약 3주간 리모델링을 통해 보다 나은 서비스로 보답하려 합니다. 스포애니 이수역점의 장점은 첫 번째, 회원님들께 친절한 인사와 정확한 정보 전달 응대를 하는 센터입니다. 두 번째, 다양한 종류의 G.X 프로그램으로 운동을 처음하시는 회원님이 더라도 어려움 없이 운동을 진행하실 수 있습니다. 마지막으로 전문적인 교육을 받은 P.T 트레이너들이 다이어트와 체력증진은 물론 재활, 교정운동으로 회원님들의 건강을 책임지고 있습니다. 이번 리모델링을 통해서 많은 불만이었던 샤워장, 탈의실, 공용 라커, 최신형 런닝머신, 최신형 웨이트머신 등이 개선되어 더욱 쾌적한 환경에서 편리하게 시설을 이용하실 수 있습니다. 항상 더 나은 서비스를 제공하기 위해 노력하는 스포애니 이수역점이 되겠습니다.

스포애니 이수역점

주소 서울시 서초구 방배동 3160번지 유문빌딩 B1

연락처 02-3478-8333





▶ 스포애니 53호점 명일역점(GYM) OPEN!

국내 NO.1 피트니스 브랜드 스포애니에서 스포애니 GYM을 런칭합니다. 스포애니 GYM은 업계 최고의 전문화된 트레이너들로 구성되어 있으며 기존 스포애니에서 G.X를 제외한 헬스 및 1:1 P.T에 특화된 브랜드입니다. 최초 스포애니 GYM으로 오픈하는 53호점 명일역점은 300평의 최대 규모로, 5호선 명일역 4번 출구방향 도보 2분 거리에 있으며, 지상 6층에 위치해 있습니다. 역세권인 명일역을 경유하는 버스도 많아 접근성이 편리합니다. 명일역점은 회원님들의 건강을 더욱더 생각하여 쾌적한 운동 환경을 제공하고 다양한 유산소기구, 고급 머신, 레이디존, 스트레칭존을 만들어 누구나 자유롭게 이용하실 수 있게 개개인의 체형과 목적에 맞는 맞춤형 트레이닝을 받아 보실 수 있습니다. 다이어트, 근력강화, 체형교정 및 다양한 1:1 P.T 수업이 가능하며 개개인에 체형을 고려한 최첨단 시스템과 최고의 커리어를 가진 전문가의 운동지도를 받으실 수 있습니다.

스포애니 명일역점

주소 서울시 강동구 명일동 325-11 명일 메가타운 6층

연락처 02-426-7760

COMMA REVIEW / 이달의 독서경영 책 소개



일본전산 이야기

저자_김성호

불황이 무색할 정도로 무한성장하고 있는 '일본전산'의 성공 이야기!!

이 책은 장기 불황 속에서 10배의 성장을 이룬 '일본전산'의 성공적인 경영 사례를 소개한다. 일본전산은 1973년 세 평짜리 시골 창고에서 단 네 명이 시작한 기업이다. 하지만 불과 30년 만에 계열사 140개, 직원 13만 명을 거느린 매출 8조 원의 막강 기업으로 성장하였다. 과연 무엇이 그들을 그토록 강하게 단련시켰을까?

저자는 일본전산의 성공전략을 다각도에서 분석하였다. 지방의 영세업체 신분으로 대기업을 이길 수 있었던 비결, 적자에 허덕이던 경쟁업체 30여 개를 인수합병해 1년 내 흑자로 재건시킨 뚝심 경영, 별난 입사시험으로 삼류 인재를 등용해 세계 초일류 기업과의 경쟁에서 승리하게 한 인재전략 등을 살펴본다.

특히 심플, 대담, 명쾌, 섬세한 일본전산의 나가모리 시게노부 사장의 경영 노하우를 엿본다. 시도하지 않는 것보다 중간에 흐지부지 그만두는 것이 더 좋지 않다, 신입사원은 살벌한 실전에 배치시켜라, 지적인 하드워킹을 하라, 실력이 없으면 남보다 두 배로 일하라, 끝까지 포기하지 않는 것이 부전승이다 등 파격적인 경영 철학을 배운다.

[교보문고 제공]

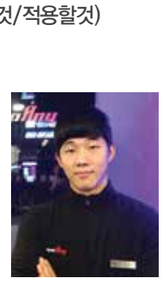
스포애니만의 독서경영

스포애니는 회사에서 지정한 도서를 전 직원에게 읽고 모여서 본 것, 깨달은 것, 적용할 것을 나누는 스포애니만의 독특한 독서문화가 정착되어 있습니다. 2014년 11월에 지점 관리자를 중심으로 시작되어, 2015년 8월부터는 전 지점원이 매월 참여하고 있습니다. 독서를 통해서 스포애너 모두가 긍정적으로 변화되어 회원님들께 긍정적인 영향력을 전해드리고자 합니다. 회원님들께 보다 나은 서비스를 제공해 드리기 위해 열심히 배우고 성장하는 스포애니가 되도록 꾸준히 노력하겠습니다.



이달의 독서리뷰 우수자 본.깨.적 (본것/깨달은것/적용할것)

_스포애니 하남신장점 이유희 트레이너



일본전산 이야기라는 책은 열정이라는 의미를 생각해 볼 수 있게 만들어 주는 책이다. 일본전산의 모토는 일본전산이 어떻게 성장할 수 있었는지 말해준다. 그들은 "①즉시 한다. ②반드시 한다. ③될 때까지 한다."라는 열정의 모토로 성장했다고 해도 과언이 아니다. 열정이라는 의미가 퇴색되어온 이 시대에 우리의 열정을 다시 살릴 수 있는 책이라고 생각한다. 나는 일본전산이라는 책을 내가 아는 지인에게 추천할 만한 책이라고 생각한다. 그 이유는 내가 일본전산을 읽으면서 열정이라는 의미를 다시 생각할 수 있었기 때문이다.

나는 이 책을 처음 접할 때만 해도 일본전산에 대해서 부정적이었다. 요즘 우리는 열정만으로 성공할 수 없다고 말한다. 나도 그렇다. 노력만으로 '성공' 혹은 '자신이 원하는 꿈'에 도달하기 어렵다고 생각하곤 하는 사람이었다. 그런데 일본전산은 나의 생각을 바꾸어주는 책이었다. 노력만으로 성공한 사람들의 이야기가 여기에 있기 때문이다. 일본전산의 사람들은 학벌이 좋은 것도 머리가 좋은 것도 그렇다고 돈이 있는 사람들도 아니었다. 다만, 남들보다 일에 집중하고 열심히 하는 사람들이 있다. 남들 보다 열정이 있는 사람들이었다. 이들은 일을 진행할 때 "할 수 있다." 라는 생각을 했다. 불가능하다는 생각이 아닌 가능하다는 생각으로 일을 시작한다. 내가 트레이너로서의 입문 때도 그랬다. 나도 다만 "할 수 있다"는 생각으로 트레이너라는 직업을 삼았다. 우리는 모두 할 수 있다. 나는 그렇게 생각한다. 여러분들의 생각도 이와 같았으면 좋겠다. 우리에게 주어진 환경은 모두 다르지만 그 안에서 최선을 다할 수 있는 사람이 되었으면 좋겠다. 우리는 더욱 운동을 하는 사람들로서 노력은 배신하지 않는다는 말을 많이 할 것이라고 생각한다. 노력은 배신하지 않을 것이다 난 그렇게 믿고 싶다.

일본전산 이야기가 주는 교훈들이 어떻게 보면 무식해 보일 수도 있다. 우리가 어떻게 노력만으로 성공할 수 있을까라는 생각이 들기도 한다. 그래도 어쩔 수 없지 않을까? 노력하지 않는 사람은 성공 역시 바랄 수 없다. 물론 나는 겉으로 보이는 성공만이 성공이라고 생각하지는 않는다. 우리는 모두 다양한 목적으로 스포애너가 되었을 것이다. 운동이 좋아서 일 수도 있고, 내가 아는 것을 전하는 것이 좋아서 스포애너가 되었을 수도 있다. 그것은 모두 각자 다르기 때문에 알 수 없다. 다만 각자가 정한 꿈과 자신의 목적을 이뤘으면 좋겠다. 나를 비롯한 모두가 자신의 목표를 이뤘으면 좋겠다.

회원님 여러분 안녕하세요?
스포애니를 운영하는 주식회사 케이디스포츠에 대표이사 김경덕입니다.

그동안 스포애니 매거진을 통하여 이미 여러 번 밝혔듯이 제가 처음 이 사업을 시작했을 당시에는 자금이 여유 있어 크고 번듯하게 센터를 차려서 시작할 수 있는 상황이 아니었습니다. 17년간 운영되던 50평 남짓한 작고 낡은 크기에 5층까지 엘리베이터도 없이 걸어 올라가야 했던 육체미 체육관을 인수하여 시작하였기에 사업 초기에는 많은 어려움을 겪었습니다.
사실 처음에는 이 사업이 지금과 같이 커지리라고는 상상도 하지 못했고 단지 저와 제 가족이 먹고살기 위해 최선을 다했었습니다. 사업이 조금씩 궤도에 오르면서 이제 생계를 걱정하지 않아도 될 정도가 되었고 그다음 목표로 저는 조금 더 잘살아 보고 싶은 욕심을 가졌습니다. 한마디로 말하자면 생존의 목표를 넘어 나도 한번 부자가 되어 보고 싶다는 목표가 생겼었습니다. 열심히 노력하여 지점 수를 하나 둘씩 더 늘리기 시작하니 조금씩 제가 사용해야 할 돈보다 조금 더 여유 있게 수입을 얻게 되었고 그 여유 자금을 모아 차도 사고 집도 사고 저축도 하여 이제는 정말 저희 가족 네 식구가 꽤나 여유 있게 살 수 있을 정도가 되었었습니다. 어느 정도 생활에 여유가 있어지고 더 이상 돈을 벌기 위해 아등바등하지 않아도 되니 그때부터 사업보다는 다른 즐거운 것에 관심을 가지게 되었고 지역사회 모임이나 골프모임 등 그동안 여유가 없어 하지 못 했던 여가와 친목 활동 등을 하면서 인생을 즐겨보려고 시도했었습니다.

하지만 그러한 생활도 어느 정도 하다 보니 지속적인 흥미를 느낄 수 없었고 무엇보다도 반복되는 생활에 권태로움이 느껴지고 인생과 사업에 있어 태만해지는 경험을 하게 되었습니다.
그 시기를 거치면서 저는 인생의 진정한 목적은 무엇인가? 앞으로 나는 무엇을 목표로 살아야 하는가에 대해 진지하게 생각하게 되었습니다. 처음에는 저와 제 가족의 생존이, 그다음에는 좀 더 부유해지는 것이 목표였는데, 어느 정도 그 목표들을 이루고 나니 그다음의 방향을 정하지 못하고 방황하게 되는 시기를 겪게 된 것입니다. 돈을 아주 많이 벌어서 즐기는데 쓰고 여유 있고 안정된 인생을 사는 것만을 목표로 삼기에는 저는 아직 너무나 젊었고 무엇보다도 스스로의 도전정신을 자극하거나 성취감을 맛볼 수가 없었기 때문에 인생이 무력해지고 삶에 대한 흥미가 없어지는 것이었습니다. 한마디로 말하자면 이전보다 돈은 더 많았고 시간도 더 많았는데도 불구하고 저는 이전보다 더 행복하지가 않았습니다.
예전에 먹고 살기가 힘들어서 하루 20시간 이상 일할 때보다도 행복하다는 생각이 들지 않았고 이제부터 무엇을 해야 할지 어디로 나아가야 할지 방향을 잃어버리게 된 것입니다. 예전에는 비록 어려웠지만 희망이 있었고 오늘보다 내일은 더 나아질 수 있을 것이라는 기대가 있었는데, 이제부터는 무엇을 목표로 삼아 살아가야 하는가? 목표를 잃고 방황하던 시기였습니다.

짐 콜린스의 스테디셀러 '좋은 기업을 넘어 위대한 기업으로'라는 책에 보면 다음과 같은 이야기가 나옵니다.
짐 콜린스와 그의 연구진들이 위대하다고 평가되는 회사들을 선정하여 연구한 결과 위대한 회사는 처음부터 위대한 회사를 만들고자 하는 목표를 가지고 거창하게 출발한 경우는 거의 없었다고 합니다. 그저 열심히 하다 보니 어느 날 그 구성원들이 이런 생각을 하게 됩니다. '어? 이대로 계속 가면 우리가 뭔가 더 대단한 것을 이룰 수 있을 거 같아!' 한두 번의 성공이 반복되면서 처음 계획보다 더 대단한 것을 이루게 되고, 처음부터 그렇게 대단한 회사를 만들고자 의도한 것은 아니었지만 어느 날 갑자기 구성원 모두가 느낄 수 있을 만큼 이대로 계속 가면 뭔가 더 위대한 것을 해낼 수 있을 거 같다는 생각을 구성원 모두가 느끼게 된다는 것입니다.

그 방황하던 시기에 저는 그런 가능성을 느꼈습니다.
처음부터 의도했던 것은 아니지만 제가 조금 더 노력하면 뭔가 더 대단한 일을 해낼 수 있을 것만 같았습니다. 아직까지 누구도 성공하지 못한 일, 위대한 기업까지는 아니더라도 '피트니스 계에 있어서도 정말로 제대로 된 회사, 회사다운 회사'를 내가 만들 수 있을 거 같아! 라고 저는 느끼게 되었고 조금씩 새로운 꿈, 제 인생을 걸만한 목표를 다지게 된 것입니다.

얼마나 많은 이들이 대학교에서 체육을 전공하고 있습니까? 또 얼마나 많은 이들이 피트니스센터에서 트레이너로 경력을 쌓고 있습니까? 그렇게 많은 이들이 종사하고 있는 이 피트니스 업계에 삼성이나 현대처럼 누구나 목표로 할 만한 제대로 된 회사 하나 없다는 것이 저는 안타까웠고 노력한다면 제가 한번 만들어볼 수도 있을 것만 같았습니다. 그렇게 새로운 목표와 꿈이 생겼고 이후로 저에게 일은 그 어떤 친목 활동이나 여가활동보다도 재미있는 취미 활동이 되었습니다. 스포애니라는 브랜드를 만들고 피트니스센터를 제대로 된 회사답게 설계하고 새로운 지점 출점 장소를 찾고 오픈하는 일이 저에게는 그 무엇보다도 즐거운 취미 활동이 된 것이며 지금까지 해 왔듯이 지속해 나간다면 '좋은 기업을 넘어 위대한 기업으로' 책에 소개된 그 회사들처럼 '우리가 피트니스 업계에서는 처음으로 정말로 위대한 회사를 만들 수 있을 거 같아!'라고 이제는 분명히 느끼게 된 것입니다.

회원님 여러분, 저는 느낄 수 있습니다.
세계의 피트니스 시장이 성장하면서 각 나라마다 대한민국의 스포애니와 같이 그 나라를 대표하는 피트니스 브랜드들이 생겨나고 있습니다. 언젠가 그들이 우리나라에 진출하거나 저희가 그들 나라로 진출하여 경쟁하게 되는 시기가 반드시 올 것이라고 저는 믿습니다.
저는 지금 대한민국 피트니스센터들을 상대로 경쟁하는 것이 아니라 저희 회사가 이 나라의 피트니스센터 대표 주자가 되어 세계의 각 나라를 대표하는 피트니스 브랜드들과 경쟁할 것을 염두에 두고 저희의 모든 서비스와 경쟁력을 점검하고 발전시키고자 노력하고 있습니다. 언젠가 저희는 반드시 그들과 한판 붙게 될 것이고 그때 저희가 더 나은 경쟁력을 갖추고 그 전쟁에서 승리하여 저희의 꿈인 '**세계 제일의 피트니스 브랜드**'가 되기 위해서 지금 저희는 국내 제일이라는 보잘것없는 타이틀에 연연하지 않고 세계 수준의 경쟁력을 갖출 수 있도록 끊임없이 노력하고 발전하고자 합니다. 그리하여 언젠가는 피트니스 산업에 있어 세계 시장 전체를 석권하는 독보적인 브랜드가 바로 대한민국의 스포애니가 될 수 있도록 저희가 한번 만들어 보겠습니다.

회원님 여러분,
어느덧 여름을 알리는 6월이 찾아왔습니다. 6월은 날씨가 점점 더워지기 시작해서 몸과 마음이 금방 지치기 쉬운 계절인 것 같습니다. 무더운 날씨에 더위 조심하시고 즐거운 마음으로 힘차게 보내시기 바랍니다.
어제보다 더 나은 오늘을 위하여, 오늘보다 더 나은 내일을 위하여
스포애니와 함께 파이팅 입니다!
감사합니다.



대표이사 김 경 덕

BEST SPOANER / 스포애너 인터뷰

이 달의 베스트 스포애너
스포애니 염창역점 정심결 지점장



▶ 안녕하세요. 이달의 베스트 스포애너로 선정된 소감을 말해주세요.
안녕하세요. 염창역점 지점장 정심결입니다. 과분하게도 이달의 베스트 스포애너로 선정받게 되어 매우 감사드립니다. 입사한지 4년 만에 베스트 스포애너로 선정이 되었는데 이 기회를 발판 삼아 앞으로도 책임감을 가지고 더욱 발전하는 스포애너가 되도록 노력하겠습니다.

▶ 스포애니에서 최초로 오픈을 나간 여성 지점장이신데 여성 스포애너들에게 전하고 싶은 메세지가 있으신가요?
이 업계는 여성의 비율이 적은 편에 속합니다. 그만큼 그 안에서 성공적인 여성 리더의 사례를 찾는 것은 확률상 더 어려운 일입니다. 제가 3년간 여성 지점장으로 일하면서 어렵다고 느낀 것은 체력적인 한계도, 성차별의 문제도 아닌 세상의 편견과 부딪히는 것이었습니다. 관리자를 찾는 회원이 저와 남성 부점장이 있을 경우 보통 당연하다는듯 남성 부점장을 점장으로 착각하는 경우가 십중팔구였습니다. 그런 경우는 회원뿐만이 아니라 면접을 보러오는 트레이너, 인포메이션 지원자 등 아주 많았습니다. 당연히 남성이 리더일 것이라는 편견, 여성 리더가 되면 이 편견과 마주하는 일이 아주 많을 것입니다. 여성 스포애너 여러분, 그런 편견의 시선은 겪어야 할 많은 시련 중 하나에 지나지 않습니다. 그것을 넘어서는 용기와 각오를 가지고 본인의 목표에만 집중하면 됩니다. 시련이 많을수록, 그것을 계속 넘어설수록 더욱 성장할 것입니다.

▶ 스포애니에서 가장 기억에 남았던 에피소드를 들려주세요.
제가 처음 근무했던 서울대입구점에서의 리모델링 공사가 기억에 남습니다. 당시에는 헬스장 먹튀가 이슈인 시기여서 리모델링 후 더 발전된 모습으로 돌아온다는 믿음을 회원들에게 심어주는 동시에 회원님들의 편의를 위한 시설의 구조를 구상, 적용해야 하였기에 이런 식으로 변화하면 어떤 부분이 개선되고 어느 부분이 불편할지에 대한 많은 고민을 했습니다. 막바지에는 오픈 예정 15분 전까지 완전한 상태로 오픈하기 위해 급하게 마무리 작업을 서둘러야 하는 일도 있었습니다. 약 한 달간 진행되는 공사기간 동안에 불평 한마디 없이 열심히 노력해준 서울대입구지점의 여러 스포애너들의 노력으로 리모델링을 성공적으로 마무리하여 지점원들과 같이 기뻐하던 때가 지금도 간간이 생각이 나곤 합니다.

▶ 업무를 하며 가장 보람을 느꼈던 적은 언제인가요?
스포애니에 입사하여 보람을 느낀 적은 많지만 그 중 하나를 선택한다면 이번 스포애니 51호점 염창역점의 오픈을 선택하고 싶습니다. 염창역점은 2018년도의 오픈을 하게 되는 첫 센터이기도 하며 여성 지점장의 오픈으로는 첫 번째 사례이기도 하여 좋은 선례를 만들고 싶다는 목표가 있었습니다. 미흡한 부분도 있었지만 성공적으로 오픈하게 되었고 해냈다는 보람과 동시에 다음엔 더 완벽하게 해낼 수 있겠다는 자신감을 얻게 되는 계기였습니다.

▶ 롤모델과 앞으로의 목표는 무엇인가요?
저의 롤모델은 2012년 타임지에 가장 영향력 있는 100인 중 한 명으로 선정된 페이스북의 최고 운영 책임자(COO)인 셰릴 샌드버그입니다. 셰릴 샌드버그는 페이스북 최초 여성 임원이기도 하여 스포애니 최초 여성 오픈 지점장인 저와 많은 공감되는 부분이 있다고 느꼈습니다. 특히 그녀의 리더십 저서인 'Lean in' 에 나온 한 문장이 크게 공감 되었습니다. **"수백 번의 이상적인 생각보다 한 번의 실행이 변화의 시작이다."** 이 문장이 제가 운영하는 지점의 방향성이라고 생각합니다. 이러한 실천력을 바탕으로 누구나 이용하고 싶어 하는 지점을 만들어가는 것이 저의 목표입니다.

▶ 마지막으로 스포애너가 되고자 하는 친구들에게 한마디 해주세요.
스포애니는 아직도 빠르고 가파르게 성장하는 기업입니다. 성장하고 있는 공간에 있으면 그 자신도 더욱 성장할 수 있는 계기를 더 많이 접할 수 있다고 생각합니다. 저는 성장에 가장 중요한 것이 목표 설정이라고 생각합니다. 할 수 있는 목표를 설정하는 것보다 한 단계 더 높은 목표로 설정하는 것이 더 효과적이라고 느낍니다. 더 높은 목표를 설정하면 그 목표를 달성하기 위해 노력하게 되면서 달성할 수 있는 가능성을 높일 수 있다고 믿습니다. 스포애너가 되고자 하는 분들도 자신만의 목표를 설정하고 그 목표를 달성하기 위해 노력하다 보면 어느새 그 목표를 달성한 자신을 발견할 수 있을 것입니다.

FRIEND SPOANER / 스포애니 회원 인터뷰

스포애니 시흥동점
김정은 회원님과 박현오 트레이너



▶ 안녕하세요. 먼저 회원님들께 간단한 소개 부탁드립니다.
안녕하세요. 스포애니 시흥동점을 다니고 있는 김정은입니다.

▶ 어떻게 스포애니에 오게 되었나요?
매년 연말에 하는 후회! 바로 다이어트였습니다. 올해는 꼭 해보리라 굳은 다짐을 하면서 동영상을 보며 홈트레이닝을 시작했지만, 시간이 갈수록 게을러졌습니다. 집이라는 장소는 직장인으로 일과를 마치고 쉽게 운동할 수 있는 최고의 장소였지만 밤늦게 뛰거나 동적인 자세에 제약이 있었고 기구가 다양하지 못하다는 한계에 부딪혔습니다. 올해 목표를 이루기 위해서는 체계적인 훈련 장소가 필요했습니다. 홈트레이닝의 장점과 운동기구의 전문성을 갖춘 곳, 집이랑 가까워서 꾸준히 다닐 수 있는 곳, 서비스, 비용까지 합리적인 헬스장을 찾다가 스포애니에 등록하게 되었습니다.

▶ 운동을 하게 된 목적은 무엇인가요?
제가 운동을 시작하게 된 이유는 다이어트뿐만 아니라 건강 악화 때문이었습니다. 오랜 시험준비로 체력은 급격하게 떨어졌고 체중은 불어나 무릎 통증까지 발생하였습니다. 몸에서 통증까지 느끼게 되니 심각성을 깨닫고 운동을 시작했습니다. 항상 옆에서 다치지 않고 올바른 운동을 할 수 있게 도와주신 박현오 트레이너 선생님 덕분에 굽었던 어깨가 펴지고 균형이 잡히니 몸무게 또한 자연스럽게 빠지게 되면서 더욱더 열심히 운동할 수 있게 된 것 같습니다.



▶ 스포애니를 다니면서 느낀점은 무엇인가요?
스포애니에 다니면서 다른 헬스장과 많이 다르다는 것을 느꼈습니다. 첫 번째로 느낀 점은 시설뿐만 아니라 퍼스널 트레이너 선생님들도 자기관리를 잘하고 계신다고 느꼈습니다. 선생님 한 분, 한 분 사명감으로 육체적 건강뿐만 아니라 정신적 건강까지 챙겨주신다는 점에 선생님들을 믿고 운동을 할 수 있었습니다. 두 번째는 운동하고 싶을 때마다 시간에 얽매이지 않는다는 것입니다. 24시간 운영, 공휴일 상관없이 편하게 운동할 수 있었습니다. 마지막으로 선택할 수 있는 기회가 있어서 좋았습니다. 개인 보관함, 운동복 대여 서비스 등 필수가 아닌 선택으로 개개인 성향에 따라 맞춤 서비스를 받을 수 있었습니다.

▶ 운동을 시작하면서 꼭 지키는 자신만의 규칙이 있으신가요?
꾸준한 운동&식단 일지 쓰기입니다. 선생님과 수업을 시작하면서 일지 쓰는 법을 배웠습니다. 식사시간이 불규칙했던 저는 일지를 쓰면서 나도 모르게 몸에 배어 버린 잘못된 습관들을 눈으로 확인할 수 있었습니다. 꾸밈없이 일지를 적어야 했기 때문에 식사 시간을 맞추고 소량을 4식으로 나눠 건강한 음식들을 먹으려고 노력했습니다. 물론 간식도 신경 쓰면서 덜 먹게 되었습니다. 또 그날 그날 운동하면서 불편했던 점, 궁금했던 점들을 적어놓으면 다음 수업시간 때 놓치지 않고 잘못된 자세를 고쳐나갈 수 있었습니다. 운동을 배우는 기초단계라 말로 하기 힘든 것들을 그림으로 표현하다 보면 선생님께서 이해하시고 피드백 주셔서 적극적으로 배우면서 운동할 수 있었던 것 같습니다.

▶ 앞으로의 다짐이나 각오는 무엇인가요?
6개월 동안 운동하면서 변한 건 겉모습이지만 겉모습뿐만 아니라 마음도 많이 변한 것 같습니다. 처음부터 잘하는 사람이 없는 것처럼 계속 노력할 것입니다. "나는 못 해 포기할 수밖에 없어!가 아니라 나는 할 수 있어! 더 건강해질 수 있어!"또 다짐하고 포기하지 않겠습니다. 건강을 되찾았으니 올해에는 멋진 프로필사진을 남겨보고 싶습니다.

CLOSE UP INTRODUCE / 지점 소개



▶ 스포애니 강동점을 소개합니다.

스포애니 강동점은 6호점으로 2010년 7월 12일에 오픈하였으며 현재 두 번째로 오래된 스포애니 내 역사 깊은 센터입니다. 뿐만 아니라 2014년 1월 2일 2차 리모델링과 그리고 최근 2018년 4월 16일 3차 리모델링을 하면서 항상 회원들에게 새롭게 다가가고 있습니다. 매일 다양한 무료 G.X 프로그램이 진행되고 있으며, 경력자와 젊은 열정을 가진 직원들로 이루어져 모든 연령대의 지도가 가능한 퍼스널 트레이닝 전문 토탈 피트니스센터입니다. 처음 등록하신 모든 회원님들에게 무료 P.T를 제공하여 웨이트 트레이닝을 처음 접하는 회원님들도 쉽게 운동을 할 수 있도록 도와드립니다. 스포애니는 평일 24시간, 365일 연중무휴로 언제 어디서나 회원카드 한 장으로 스포애니 전 지점 이용 가능한 대한민국 최고 피트니스 브랜드입니다. 스포애니를 이용해주시고 사랑해주시는 모든 회원님들께 진심으로 감사드리며 하루하루 더 발전하는 스포애니 강동점이 되겠습니다.





▶ 스포애니 강동점 스포애너 일동입니다.

안녕하세요. 스포애니 강동점 지점장 한현만입니다. 처음 2013년에 입사 후 약 5개월간 근무 중 개인 사정으로 퇴사를 하고 다시 2014년도에 심야근무자로 입사를 하며 지금까지 오전, 오후 트레이너, 부지점장 그리고 지금의 지점장까지 오르는 동안 많은 지점장님들 그리고 직원들과 함께 일해왔습니다. 그들로부터 첫 트레이너 생활을 배우고 저를 성장할 수 있도록 많은 도움과 격려가 있었기에 이 자리까지 올 수 있었습니다.

이 자리까지 오게 해주신 김경덕 대표님과 나병수 지부장님, 그리고 새로운 지점장을 믿고 리모델링과 지금의 강동점까지 함께 와준 직원들에게 진심으로 감사인사드립니다. 현재 강동점은 최태현 P.T 팀장과 트레이너 최명식, 김민주, 이학현, 박형규, 서은오, 배근오 그리고 인포메이션 김지은, 김린하, 전형기 등 성실함과 책임감을 가지고 회원들에게 최고의 서비스를 제공해주기 위해 최선을 다하고 있습니다. 강동점을 찾아주시는 모든 회원들에게 최고의 공간에서 운동할 수 있도록 가치 높은 센터가 되도록 노력하는 강동점이 되겠습니다. 감사합니다.

스포애니 강동점

주소 서울시 강동구 성내동 164-1, CJ나인파크 B1층
연락처 02-472-8280

HEALTH DIET THERAPY / 건강한 식이요법

쌓인 피로를 날려줄
피로회복에 좋은 음식!



01 오렌지

향기만으로도 매력만점인 오렌지는
상콤달콤한 맛으로 비타민C가 다량 함유된
과일 중에 하나입니다.
피로회복뿐만 아니라 면역력 강화, 피부미용,
감기 예방에도 좋은 음식 중 하나입니다.



02 피망

피망에 들어 있는 비타민C 함유량은
채소 중에 단연 으뜸이라고 합니다.
비타민A, 비타민E 외에도 엽산, 인, 철분 등
몸에 좋은 성분이 매우 풍부해 변비와 소화촉진 및
노화 방지에도 큰 도움을 주는 음식입니다.



03 감자

우리가 일상에서 식사 대용으로
자주 먹게 되는 감자에도
비타민C가 있다는 사실, 알고 계셨나요?
또한, 감자에는 체지방 분해에 좋은
이눌린 성분도 들어 있어
다이어트 식품으로도 제격입니다.



04 브로콜리

세계 10대 슈퍼푸드 중 하나인 브로콜리는
면역력을 높여 주는데 꼭 필요한 음식입니다.
비타민C가 레몬의 2배 이상 함유되어 있어
지속적으로 섭취하면 면역력 상승에 도움이 되고
해로운 활성산소를 제거해
피로회복에 적합한 음식입니다.



05 시금치

녹황색 채소 시금치는 피로회복에
도움이 될뿐 아니라 비타민, 미네랄, 철분, 칼슘까지
다양한 영양소가 들어있어
피로회복은 물론 혈압을 낮춰주고,
뼈도 튼튼하게 해주며 남녀노소 모두에게
영양가 넘치는 음식입니다.

HEALTH BODY TRAINING / 건강한 운동 방법

장원경 트레이너가 알려주는
식스팩과 11자 복근 만들기!



스포애니
신천점
장원경 트레이너

레그레이즈

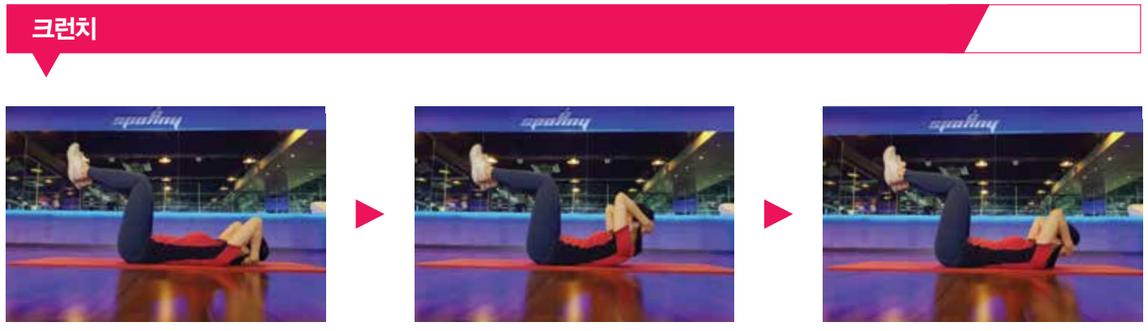


01 바닥에 등을 대고 누운 후 다리를 바닥에서 들어올리고 복부에 긴장감을 줍니다.

02 다리를 들어 올리면서 무릎을 살짝 구부려 줍니다.

03 골반을 가슴쪽으로 말아 올립니다.

크런치



01 다리를 ㄱ자로 만든 후 두 손을 머리 뒤에 얹습니다.

02 몸을 둥글게 말아 준다는 느낌으로 상복부를 수축합니다.

03 상복부에 긴장을 느끼면서 머리가 완전히 바닥에 닿지 않도록 천천히 눕습니다.

바이시클 크런치



01 무릎을 약간 굽히고 바닥에 등을 대고 누워 두 손은 머리 뒤에 얹은 다음 다리를 바닥에서 들어 올립니다.

02 왼다리를 앞으로 펴면서 몸통을 말아 올려서 왼쪽 팔꿈치가 오른쪽 무릎에 닿게 합니다.

03 자세를 좌우로 변경하며 어깨를 바닥에서 들어올려 당긴다는 느낌으로 갈비와 배빗근을 뒤틉니다.

HEALTH DIET THERAPY / 건강한 식이요법

굶는 다이어트는 이제 그만!
다이어트에 좋은 음식!



01 달걀

달걀은 고단백 영양 식품으로
이미 다이어터들 사이에서는 닭가슴살과 함께
유명한 다이어트 식품입니다.
단백질과 칼슘, 비타민D까지 함유되어 있을뿐 아니라
삶은 달걀 하나만 먹어도
그 포만감이 3시간 정도 유지됩니다.



02 당근

당근은 90% 가량이 수분으로 이루어진 채소로
100g당 34kcal로 바나나의 1/2 칼로리입니다.
단백질, 무기질, 지방 등
몸에 좋은 성분이 가득한 음식입니다.
특히 비타민B가 풍부하여 피로회복에도 좋답니다.



03 두부

두부는 당근과 같이 수분이 많은 음식으로
두부가 가진 사포닌이라는 성분은 지방을 분해하는
효능을 지니고 있습니다.
생으로 먹어도 좋고 찌개나 부침, 샐러드 등
다양한 요리로 섭취할 수 있어
다이어트 음식으로 제격입니다.



04 검은콩

단백질과 지방이 매우 풍부한 음식 검은콩.
다이어트에 지방은 적이라고 하지만
검은콩에 들은 지방은 식물성지방으로
건강한 다이어트를 원하는 분들께는
적합한 재료입니다.



05 양배추

양배추에는 식이섬유가 풍부해
장운동을 활발하게 해주어 변비로
고생하시는 분들께 제격인 식품입니다.
양배추를 요리할 때는 생으로 먹거나
살짝 데쳐 드시는 것을 추천드립니다.
양배추에 열이 가해지면 주요 영양소가
파괴될 위험이 있기 때문입니다.

PRESS SPOANY / 보도자료

스포애니 보도자료

스포애니를 소개한 많은 매체를 회원님들께 소개해드립니다.

보도자료 매체 뉴스1 / nohsm@news1.kr

news1 KOREA

소확행 트렌드에 건강관리 관심… 스포애니가 알려주는 피트니스센터 선택 기준

기사입력 2018-05-18 12:02 기사원문

본문듣기 | 설정 공감 댓글



(서울=뉴스1) 김수경 기자 = 불확실한 목표 대신, 현실에서 작지만 확실한 행복을 추구하는 '소확행' 트렌드가 확산되면서 미니멀라이프(minimal life)를 지향하는 삶의 방식이 화두로 떠오르고 있다. 더 중요한 일에 집중하고, 중요한 사람들에게 더 신경 쓰고, 건강을 유지하는 것과 같이 인생을 살아가는 데 있어 가장 본질적인 것에 집중해 그것에서 행복을 찾는다는 것이 미니멀라이프의 근간이다. 이에, 육체적 · 정신적 건강을 우선시하는 사람들이 많아지면서 건강한 라이프 스타일을 즐기는 것에 대한 관심이 높아지고 있다. 하루 24시간이 어떻게 지나가는지 모를 정도로 바쁘게 살아가고 있는 와중에도, 여러 운동과 식이요법 등 자신만의 관리법을 통해 건강을 챙기는 경우가 늘고 있는 것이다. 그 중에서도 손쉽게 운동을 할 수 있는 '피트니스센터'는 꾸준히 높은 수요를 자랑한다. 특히, 본격적인 여름을 앞둔 요즘 피트니스센터를 찾는 사람들은 더욱 많아지는 추세다. 하지만 헬스클럽을 선택하는 일부터 난관에 부딪히는 경우가 많다. 한 지역에만 해도 수많은 피트니스센터가 있고 업체 간 경쟁도 치열하다 보니, 내게 꼭 맞는 피트니스센터를 찾기가 쉽지 않기 때문이다. 어떤 곳을 가야 할 지 갈팡질팡하며 아직 마음을 정하지 못했다면 아래의 사항들을 체크해 보길 권한다.

먼저, 첫 번째는 '거리'다. 헬스클럽은 무조건 가까운 곳을 고르는 것이 진리라고 전문가들은 입을 모은다. 집에서 걸어서 10~20분 거리에는 위치해야 하며, 동네에 가까운 헬스클럽이 없다면 직장 근처를 알아보는 것도 좋은 방법이다. 거리가 멀면 그만큼 더 걷기에 운동이 될 거라고 생각하는 경우도 있지만, 이는 잘못된 생각이다. 피트니스센터와 집과의 거리가 멀 경우 출석률도 그만큼 멀어질 것이다. 두 번째는 청결함이다. 청결은 헬스장 관리의 기본 중의 기본이다. 아무리 시설이 좋고 규모가 커도 탈의실 바닥에 머리카락이 널려있거나 바닥에 수건이 엉망으로 널부러져 있다면 운동할 마음이 들지 않을 것이다. 특히, 요즘과 같이 미세먼지 농도가 높을 때에는 실내도 공기정화가 제대로 이루어져야 기관지에 이상이 생기지 않으므로 환기시설도 꼼꼼히 살펴볼 필요가 있다. 세 번째는 다양한 운동기구가 구비되어 있는지 확인해봐야 한다. 매번 같은 운동만을 반복하다 보면 운동 효과가 크지 않을 수 있고, 금방 싫증이 날 수 있기 때문이다. 기구의 경우 유산소 운동(러닝 머신, 사이클 등) 기기와 웨이트 머신(머신 프레스), 프리 웨이트(바벨, 덤벨, 스미스 머신, 스쿼트 랙, 파워 랙 등) 등이 골고루 구성돼 있어야 한다. 마지막으로 알아봐야 할 것은 원하는 시간대에 운동이 가능한지다. 운영시간이 타이트하게 정해져 있을 경우, 야근이 잦은 직장인은 퇴근시간에 따라 운동을 하지 못하는 불상사가 발생할 수도 있기 때문이다. 특히, 시간에 얽매여 운동을 하다 보면 생각보다 운동 효과가 떨어지며, 본인의 신체 리듬에 맞춰 운동을 했을 때 더 큰 운동효과를 볼 수 있다는 게 전문가들의 공통된 의견이다.

24시간 연중무휴로 운영하고 저렴한 가격대로 화제가 되고 있는 스포애니 피트니스 센터 김경덕 대표는 "요즘 소확행(작지만 확실하게 실현 가능한 행복)을 라이프스타일로 삼는 분들이 많아지면서 헬스클럽을 찾는 경우가 늘고 있다. 직장인의 경우 평일은 각자의 일로 바쁜 나날을 보내고 평일 늦은 시간대나 주말을 이용해 헬스클럽을 찾는 분들이 많다. 스포애니는 주말은 물론 휴일에도 운동을 원하는 분들을 위해 연중무휴로 운영 중이다"고 전했다. 이어 "스포애니는 52호점 수유역점 오픈을 앞두고 있으며, 많은 사람들이 최적의 환경에서 건강을 챙길 수 있도록 꾸준히 노력하고 있다. 헬스 외에 요가, 필라테스, G.X프로그램 등 다양한 종목의 운동 프로그램을 운영 중에 있으며 최신 운동시설을 보유하고 매주 지점별로 대청소를 시행하여 청결함을 유지하고 있다. 또한 최신 환풍 시설과 공기청정 시스템을 갖춰 미세먼지 걱정 없이 운동에만 전념할 수 있도록 하고 있다"고 밝혔다.

COMMERCIAL SPOANY ADS / 이 면은 광고페이지입니다.



▶ 스포애니 본사 (주)KD스포츠 채용공고

스포애니 트레이너 채용 공고

스포애니에서 **신입 및 경력 트레이너**를 모집합니다.

분 야 신입 및 경력 트레이너
자 격 긍정적인 에너지, 꿈과 열정,성공에 대한 목마름,
잠승같은 성실함 중 한 가지 이상을 가진 자
제출서류 이력서, 자기소개서
(kd-job@spoany.co.kr)
문 의 본사 채용담당자 070-4353-4890

스포애니 점포개발 담당자 채용 공고

스포애니 본사에서 **점포개발 담당자**를 모집합니다.

분 야 신규지점 입점지 개발 / 상권개발 및 분석 / 매물분석
자 격 성별 / 나이 / 학력 무관 / 유관업무 경력자 (인턴, 일비)
차량소지자 – 우대
가맹개설 경험자 – 역대급 환영
제출서류 이력서, 자기소개서 (kd-job@spoany.co.kr)
문 의 본사 채용담당자 070-4353-4890

스포애니 홍보팀 채용 공고

스포애니 본사 홍보팀에서 디자이너와 온라인마케터를 모집합니다.

분 야 그래픽 디자인 0명 / 신입 온라인마케터 0명
자 격 성별 / 나이 / 학력 무관 / 유관업무 경력자 우대
디자이너 – 해당 학과 전공자
온라인마케터 – SNS 운영 경험자 (신입 환영)
제출서류 이력서, 자기소개서 (kd-job@spoany.co.kr)
문 의 본사 채용담당자 070-4353-4890

스포애니 상품판매관리 담당자 채용 공고

스포애니 본사에서 **상품판매관리 담당자**를 모집합니다.

분 야 상품판매기획 / 재고관리 / 구매채널확보
자 격 성별 / 나이 / 학력 무관 / 유관업무 경력자 (2년 이상)
쇼핑몰 및 오프라인샵 등
개인 판매업 경험자 – 역대급 환영
제출서류 이력서, 자기소개서 (kd-job@spoany.co.kr)
문 의 본사 채용담당자 070-4353-4890

▶ 스포애니 매거진 광고 문의 070-8885-9618