

職場體驗 World Gym

410684002 休運四 黃婕懿

🏋️ 公司簡介

🕒 1976 -

World Gym由Joe Gold 與
Arnold Schwarzenegger共同創立

🕒 2001 -

World Gym正式進軍台灣

🕒 2010 -

收購加州健身在台全部6家據點
成為全台灣健身連鎖公司的龍頭

🕒 2020 -

World Gym在全球共有350多個據點
世界前四大連鎖健身俱樂部

組織架構圖：World Gym板橋雙十店



經營理念

帶起全台運動風氣

「將健康推展到世界的每一個角落」

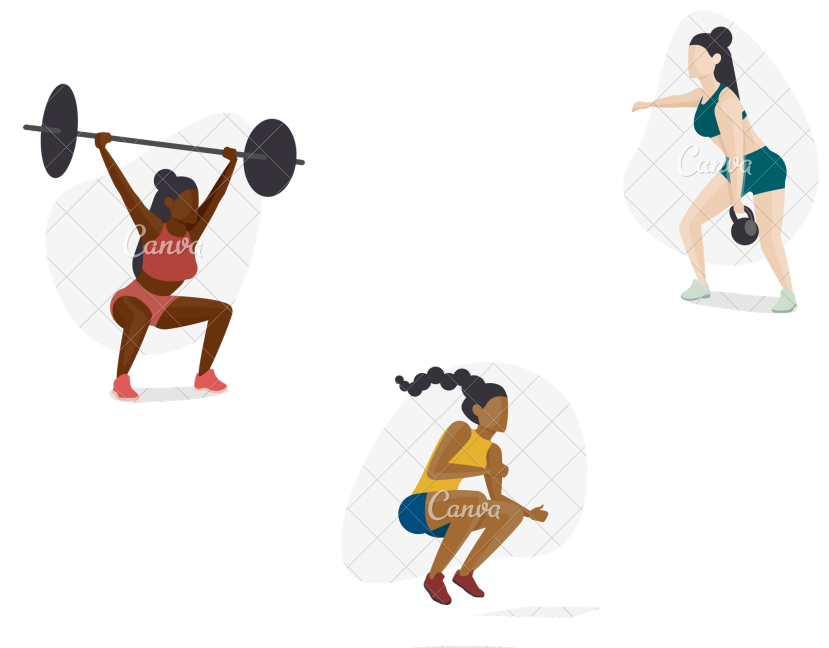
📖 實習內容深度與廣度

1. 重訓(W)、功能性(F)、伸展(S)
2. 七天新人教育訓練：C級證照、CPR證照
3. 證照、研習課程：ACE、RTS、AASFP、TRX、ViPR、Boxing
4. 在職訓練課程：墊上核心、動物流、抓挺舉發力、反應課程編排與設計、靜態姿勢分析、懸吊式肌力燃脂訓練
5. 內訓課程：運動按摩、筋膜刀、生酮飲食、爆發力訓練、核心啟動與穩定訓練



📋 工作內容

1. Inbody量測及分析、講解
2. 器材教學
3. 電話行銷
4. 巡場
5. 體驗課程
6. 學習專業知識
7. 資料整理



實習具體觀察

老教練vs新教練、業績分配、資料同步、打卡系統

實習心得

在實習間我學到很多東西，包括基本健身的專業知識、待人處事的方式、口條的訓練、隨機應變的能力，也因為是實習生的身分，不用負責業績跟上課，因此我有更多的時間與餘力去觀察這個行業跟生態，主管也會時不時把自己分內的工作丟給我處理，讓我有機會體會到當主管職的煩惱跟處理許多瑣碎的小事情。

