

職場體驗成果報告

休運三 施雅婷 2026寒假

Curves

實習內容：

- 提供inbody及運動諮詢
- 指導會員操作運動器材
- 激勵與提醒會員達成運動目標
- 銷售運動周邊及營養品



公司簡介與理念：

- 30分鐘循環訓練(結合肌力+有氧)
- 純女性環境
- 照顧每位女性
- 全齡友善、新手適用
- 一對一器材教學
- 採用油壓式阻力器材
- 數據化掌握運動成果

實習心得與反饋：

- 邏輯思考、需要清晰的表達能力
- 健身產業的實際運作
- 團隊合作、團隊溝通與同理心的重要性
- 行銷策略、解決問題與臨場反應力

Curves
Amaze Yourself.™