

最新瑜伽主持稿开场白(实用9篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

瑜伽主持稿开场白篇一

亲爱的来宾们，朋友们：

大家下午好！

首先，我要感谢各位的光临。

时间过得真快，转眼之间20xx年就要过去了。还是那个老习惯，在一年的岁末时，我习惯为自己做个总结，喜欢盘点一下，在过去一年里，那些需要我去感恩的人和事。

其实，在两年前，我周遭的生活完全崩溃了。工作的劳累，身体的不适，父亲的突然离世以及环境的变化，这些都让我无所适从。然而当时的我却不知道，就在这种沮丧绝望之中。竟伴随着我最棒的恩赐，那就是我结识了瑜伽。

瑜伽对于我这一生，不仅仅是一份美好的体验，更多的是一份爱的延续。既然双手接受了这份礼物，就更应该懂得给予和传递，传递健康，传递快乐，传递幸福。

其实，每一个练习瑜伽的人都有一段故事。真正在这条路上坚持下来的人，都是真正对瑜伽有着深刻感情的人。可能在我们身体最差的时候，瑜伽帮我们恢复。抑或在徬徨无助的时候，瑜伽让我们豁然开朗。对于我而言，瑜伽似乎让我获得了重生，它让我知道了生命的价值和意义。

因为瑜伽，我结识了那么多的朋友。是你们的包容，你们的爱与信任，让我有了前进的动力。没有你们的支持与信任就没有恒河之灵的今天——恒河之灵的分馆已经在筹备中，预计将于明年的5、6月份开业，还请大家多多支持和关注。

我时常感恩那些出现在我生命中，鼓励，影响，启发我的人们。还记得，我的一位会员朋友的瑜伽感悟曾让我泪流满面。在我最需要帮助的时候，那些给予我帮助的老师就陆续向我走来。

当我下定决心要把瑜伽当做事业做好时，儿子用依旧稚嫩却又充满无限信任的声音对我说：“妈妈，你一定要做好，等我大学毕业了就去帮你，帮你一起传播瑜伽，让更多的人可以因为瑜伽而得到帮助！”那一刻，我又一次感动的泪流满面。

这就是瑜伽的魅力，瑜伽让我们改变，让我们成长，让我们更懂得生命的真谛。

今天，在这里，我的心中被浓浓爱意包裹着，温暖着。感谢所有朋友们的支持与鼓励，感谢北京火鸟瑜伽策划公司的总经理 汪洋先生和楚童小姐，是你们在运营上的指导使恒河之灵摆脱了困境。感谢圆素7+1的向阳老师，是你帮我理清了思路。感谢马来西亚的国际瑜伽导师黄凯良老师的真诚加入。感谢北京的教练朋友们，感谢你们带我们领略了不同风格的瑜伽的魅力。感谢我的爱人和儿子的大力支持。感谢所有因为瑜伽而相遇，相识，和相知的朋友们。

谢谢你们的爱与包容！

此外，我要重点感谢我们日益强大的团队。此刻的我，心中充满了力量。我无比确信，我们能够打造出一支超强的团队。能够拥有你们的爱与信任，我是如此的感动与感激。让我们共同成长，一切创造属于我们的精彩未来。你们的努力就是我的动力。因为你们，我带着力量和爱，向着梦想前行。

最后，让我们带着感恩，一起去祝福我们身边每一个热爱生活，热爱瑜伽的人。

祝大家在新的一年里幸福，安康，快乐！

na mas te!

瑜伽主持稿开场白篇二

每日班前卫生大清洁

□1□

清理瑜伽垫、毛毯、沙发等软家具的灰尘。

□2□

地面的打扫和湿拖。

□3□

清理茶几、收银台、咨询台、所有镜子、音响、毛巾、饮水机等营业场所的所有设施的灰尘。

□4□

对各类毛巾、拖鞋、瑜伽垫要进行每日清理（特别是高温课后用过的垫子

要消毒清理）。

□5□

更换垃圾袋，清理完毕后，带走每天的卫生垃圾。

每日班中卫生小清洁

□1□

会员离开后及时收放会员使用后的瑜伽垫、毛毯和拖鞋。

□2□

摆放新的拖鞋、瑜伽垫和毛毯。

□3□

查看室内卫生，有无异味等做到通风透气，保持空气清新。

三 每日班后卫生的清洁

□1□

收放瑜伽垫、毛毯和拖鞋

□2□

整理浴室、更衣室和卫生间。

卫生大扫除的安排

(1) 每星期一次的大扫除包括：玻璃房、玻璃窗、墙面、空调风扇页、沙发底下、教练办公室、更衣柜（含柜顶上），最重要的是把所有的拖鞋消毒一次（夏天应该每天消毒）。
（一般安排在每周的周六）

伽室管理制度

瑜

为了保持一个良好的活动氛围和环境，特制定本制度，请瑜伽小组成员服从管理并自觉遵守：

- 1、在瑜伽室内请保持安静，请不要在室内大声喧哗、追逐打闹；
- 2、保持室内卫生，请勿随地吐痰、乱扔纸屑等杂物，禁止在室内进食、吃零食；
- 3、请注意保护瑜伽室的公共财产，严禁将瑜伽室的物品带出，如有损坏加倍赔偿；
- 5、工作时间不得进入活动场地进行练习；
- 6、严谨酒后进入瑜伽活动场地进行练习；
- 7、请保管好个人物品，如若丢失，后果自负；
- 8、进入活动室前请在门口换好鞋袜；
- 9、请最后离开瑜伽室的员工主动关灯、关门。

瑜伽活动室是大家放松身心的地方，请大家自觉遵守以上制度。

2014年5月

伽室卫生管理制度

为了能给大家创造一个舒适、优美的活动氛围，保持干净整洁的室内环境，特制定瑜伽室卫生管理制度，请自觉遵守：

一、卫生管理的范围为活动场地及其室内设施的卫生（包括

浇花、门窗的开关等)；

三、瑜伽室每次活动前需清扫一次，减少灰尘的飞扬，并开窗保持空气畅通；

四、卫生清理实行小组责任制，按照活动分组，每组组长为责任人，督促小组成员做好卫生管理工作。

伽教练工作制度

1、遵守职业道德，对会员负责，对顾主负责，为会员提供安全有效的健身服务。

2 / 36

瑜

2. 教练应整洁大方，仪态端庄，积极配合各部门和馆内活动。了解每一位跟随你练习的会员的身体状况，不断为其提供新的练习目标，请站在学员的角度上去考虑每一个练习。

3、瑜伽课程时间为60分钟每节课（不包括课前准备工作及课后清场工作），教练不得随意更改课程，不得随意增加或减少上课时间，请按时开始及结束课程，课程结束及时签字。

4、教练进入教学场地后检查场馆设备及本节课程所需瑜伽用品和音响设备，如发现设备有问题时，及时到前台报修并监督修复情况，并做好其他课前准备工作。

5. 教练不准出现跨过卧位会员身体的情况，但触碰会员身体之前必须经会员允许，教练在涉及关节过伸的动作时必须向会员提前说明禁忌，其他练习禁忌也应在练习前说明。

6、教练不得收取会员馈赠、包括物品，钱财等，爱护会所提

供的设施设备，下课后及时关闭瑜伽房相关电源。

7、我们只是一名瑜伽教练，请不要帮助会员做我们工作职责以外的决定。

因为喜欢瑜伽，我们从事了这份工作，我们要以瑜伽的精神对待它，不要把培训当成是例行公事，不要把教授瑜伽仅沦为一种赚钱的工具。记得不断地学习，以让你更有能力去帮助别人和你自己。记得律己，为人师表，更好地展示瑜伽的魅力。记得感恩，会让你拥有热情、勇气和莲花般的笑容，并使得知识永远闪光。

会所教练除执行上述教练管理制度外，特作如下规定：

1、带课教练应提前5~10分钟进入练习场地，每迟到或早退一分钟即扣10元，以此类推，课后到值班负责人哪里领取处罚单。

2、教练做到不迟到尽量不找别人替课，如有特殊情况不能按时上课，应提前一天与主教练请示。否则承担全部的责任，如临时有事不能按时上课，自己寻找老师代替，替课教练水平应与自己水平相当，并扣除课时费的100%。如找不到教练代替或让会馆安排教练替课，则扣除2节课时费。

3、如特殊情况迟到应及时通知相关人员，按迟到或早退制度执行，并随时保持手机畅通，会所经理当班时，如上课十分钟之内无法联系到本人，必须作出合理的解释，否则视为缺勤。

4、教练不准在本会所谈论有关瑜伽服订做信息，不准在本会所谈论及贬低其他俱乐部的行为，不得有任何不利会所的言行，如有经核实立即停止其授课权利且扣除相应课时费。

5、教练之间发现任何问题，及时与教练主管沟通，不允许在

会员面前损坏其他教练形象或抱怨会馆制度，做到口径一致。

6、主教练负责制定课程表并与办公室共同协商，但以会所因素为主。当班时出现任何情况即时报告给主教练或办公室。

本制度从二〇一二年十一月十五日起开始实行。

3 / 36

爱尚瑜伽会馆会员须知

欢迎您成为爱尚瑜伽会馆的会员！请您务必仔细阅读以下守则，以便帮助您了解本会馆的规定及会员可以使用的正当权利。

4 / 36

1. 会

员资格从您支付会员卡的所有费用时开始，即成为正式会员，您所交纳的费用（包

5 / 36

6 / 36

7 / 36

发新卡（补卡费10元）。次卡遗失不再补发，请您妥善保管。当

您进入会馆时请先于前台出示有效会员卡

2. 瑜伽馆规章制度

卡后30天之内，您享

3. 瑜伽馆规章制度

9 / 36

10 / 36

权利，再续卡时须全价付费。您

享有会员卡请假延期的权利，每次请假不得少于5天。请假须本人当面或以

4. 瑜伽馆规章制度

11 / 36

12 / 36

13 / 36

延长您的会员卡期限。如

您出现特殊原因(如怀孕、医疗、移居、出差等)请假时间不够用的，可申请会员

5. 瑜伽馆规章制度

14 / 36

卡的暂停，停卡需交纳会籍保留金20元/月（超过15天也视为1个月）。

15 / 36

16 / 36

17 / 36

18 / 36

7. 请

您自觉维护馆内秩序，保持公用物品的清洁卫生，会馆内严禁吸烟。请爱护瑜伽垫和

19 / 36

交司法机关处理。8. 如

20 / 36

您患有高血压、心脏病、冠心病等心血管疾病，请于医生准许后再参加练习。在练习时

21 / 36

请注意安全，严防意外事故，各种手术恢复期或患有其他疾病不预先告知会馆而造成损伤者，责任自负。

创造您本人和其他会员对瑜伽的最佳体验，请遵循以下准则：

22 / 36

9. 本

馆有权根据季节或教学需要调整课程时间和授课老师。为了

1. 请

空腹前来。餐后的1-2小时用来消化，之

23 / 36

后便是练习瑜伽的最佳时段。在修习结束后可以喝水，1小时后
后再进食和沐浴。提

前10分钟到馆,留一点时

2. 瑜伽馆规章制度

24 / 36

净脚后

3. 瑜伽馆规章制度

25 / 36

要加厚请取用

用瑜伽垫。

4. 如

26 / 36

果您到达时课程已经开始，请于冥想时间结束之后再轻轻地
走进教室，并在教室后面找

27 / 36

到您的空位。课程开始后，中途不得退场，身体不舒服等特
殊情况除外。请

将手机等通讯工具调为静音，开

5. 瑜伽馆规章制度

28 / 36

为他人着想。6. 如

29 / 36

果您曾受伤，或感觉身体有任何不适，请在课前告知教练。这有助于您的瑜伽教练给您提供

30 / 36

一些有针对性的建议，而您也可更安全、更投入地进行修习。请

低声交谈。当您进出爱尚瑜伽会馆时，其他

7. 瑜伽馆规章制度

31 / 36

会员可能正在休息或是阅读中。我们希望为每位会员都来营造瑜伽会馆舒适、宁静、休闲及友好的氛围。

【违规处罚】

基于维护会员和会馆正当权益的需要，本馆保留视个别情况之需要劝说个别会员退会的权利：

32 / 36

1. 言

行举止违反本守则规定或本馆的其他规章制度者； 2. 言

行举止妨碍或骚扰其他会员正常使用本馆服

33 / 36

务(包括隐瞒患有传染病)，导致其他会员权益受损者； 言

行举止影响本馆正常运作且不接受本馆工作人员

3. 瑜伽馆规章制度

34 / 36的指引或劝告者；

于

本馆内有任何不法行为(如偷窃、破坏

5. 瑜伽馆规章制度

等)经发现或查证属实者；本馆有权提前解除与该会员的《会籍合约》或拒绝该会员续约且不会退回任何费用和给予任何补偿或赔偿的权利。

如有未尽事宜或其他相关细则未及时规定，本馆将保留随时修订该守则的权利，并公告会员共同遵守。

他瑜伽员工工作制度、本制度适用于公司所有员工的工作管理。

二、员工应坚守岗位，不迟到、不早退、不旷工。每天早上9点签到，打扫卫生，9点半准时上班。每月迟到1次罚款10元；第二次罚款20元；依次类推每多一次加罚10元。每天下

午7:00准时下班。

三、员工必须关心公司，全身心的投入工作，上班时间不得做与工作无关的事情，遵守职业道德，并积极为公司发展献计献策。员工提出对公司有益的合理化的建议，公司听取并实施者，根据此建议对公司的意义进行现金奖励，最低20元。

五、微笑做事，微笑做人。用微笑欢迎每一位顾客光临，用微笑送别每一位顾客。

六、员工有义务保持馆内干净整洁，并保持馆内的安静，大声喧哗。

七、员工在工作和对外接待中要文明用语，礼貌待人，必须使用普通话。

八、员工中午不得在前台、休息区吃饭，注意个人形象，严禁在公司公共场合抽烟，违者一次警告，二次罚款20元。九、员工必须遵纪守法、廉洁、诚实、敬业。

十、员工禁止索取非法利益，不得挪用公款。

十一、员工有义务保守公司商业秘密。

35 / 36

哈

十二、员工如需请假，请提前一天向主管请假，写请假条，并扣除当天工资。

十三、每月全勤员工发放全勤奖100元。

36 / 36

瑜伽主持稿开场白篇三

男： 各位来宾、各位嘉宾、亲爱的瑜伽馆会员，

大家晚上好！我是主持人——x x x

女： 女士们、先生们、亲爱的骑友，

大家晚上好！我是主持人—— 田 红

男： 数九寒天人心暖，一家欢聚情义浓。感谢大家如约来到现场。

女： 快乐的20xx年 即将画上一个句号，在过去的一年，我们畅游江河、浪遏飞舟，不惧严寒、搏击风流！

男： 过去的一年，我们骑行山水 、穿越山谷，收获希望、放飞心情！

女： 美好的20xx年，我们将再接再厉 、低碳出行、科学健身、传递正能量！

男： 让我们用欢快的舞蹈描绘明天的美景， 愿明天更美好！

女： 让我们用优美的歌声迎接新年的钟声，愿明年更辉煌！

男： 送您一千个祝福，祝福里有我的千言万语。

女： 送您一万个祈祷，祈祷哩有我晶莹的杯盏。

男： 20xx新年联欢晚会

合： 现—在一开——始 ！

男：首先由请xxx代表致欢迎辞。大家掌声欢迎

(xxx面带微笑深情致辞)

男：同时感谢工作人员、对本次晚会的热情服务，音响师的积极配合、鼎力相助。(掌声)

女：今天我们欢聚一堂、载歌载舞，播种春夏、收获秋冬，畅想明年。

男：今天我们欢聚一堂、激情满怀，心潮澎湃，诉说过去、放飞希望。

女：请欣赏开场舞蹈《欢聚一堂》。表演者：玉清、迎春、刘红、沈燕等。掌声欢迎

男：感谢美女们的精彩表演。美女请留步。台上表演的，他们都是游泳、骑行爱好者，不是啥舞蹈专业者。下河游泳，个个泳姿优美、身娇如燕。但让她们表演舞蹈、真有点难为她们。但美女们为了活跃晚会的气氛、增加晚会的色彩，不惧寒冷，刻苦演练。让我们再一次用热烈的掌声感谢她们！下面由请吴德理为大家演唱歌曲：《滚滚长江东逝水》。掌声欢迎！音响师！

男：当我们还沉寝在横渡母亲河的情景之中时，有请为本次活动给予大力支持和赞助的牛静芳总经理，张殿臣总经理抽出本次活动的第一次纪念品，掌声有请！

女：.....请欣赏由简单、马儿带来欢快的歌曲《这条街》。掌声有请！

男：《这条街》真热闹，美女如云，帅哥如潮。有帅哥、美女要对眼啦！请欣赏由：秋之婷、吉祥缘、大红鹰、不装坚强给大家带来的搞笑四簧小品《结巴相亲》。掌声欢迎！

男：小品真实让人捧腹大笑，忍俊不止啊！好在是好事多磨，最终有缘人牵手成功。请欣赏由美女、帅哥带来的情歌对唱：《相思风雨中》，掌声有请美女——田红、帅哥——冬泳强人闪亮登场。

女：谢谢大家热情的掌声。下面再次有请美女们给大家带来的串烧舞蹈：《 》表演者：美玲 杨霞 彩云 水霞等。

男：舞蹈怎么样？好！下面有请为本次活动给予大力支持和赞助的张四旗总经理，田红旗总经理抽出本次活动的第二次纪念品，掌声有请！

女：……请欣赏歌曲《新打工谣》演唱者：吴会 掌声欢迎！

男：每天工作忙忙碌碌、生活烦烦杂杂，日复一日、千篇一律的日子让我们的心情逐渐烦躁。在做好工作、家务之余，一定要融入大自然，放飞心情。有请我们的冬泳队员——沁阳怀邦剧团张东升团长为大家演唱歌曲《再也不能这样活》。掌声欢迎！

女：好日子过上好生活、好生活换来好心情、好心情带来好身体、好身体品味好日子。有一群美女她们的生活过得丰富多彩，有滋有味。她们给大家带来了自创诙谐、搞笑生活小品《卖土豆》。表演者：董秋 张行 向阳 四清等。看她们来了，掌声欢迎！

女：歌曲火爆不火爆？火爆!!!再次给予掌声感谢！下面有请为本次活动给予大力支持和赞助的李二红总经理，冬泳强人——李迎路为大家抽出本次活动的第三次纪念品，掌声有请！

女：往事悠悠、欢乐无穷。珍惜生命吧，亲爱的骑友！

男：岁月悠悠，幸福拥有。热爱生活吧，亲爱的游友！

女：今夜的相聚、如梦如歌、余音缭绕。

男：今天的重逢、如幻如梦、温情无限。

合：让我们共同牵手相携，在沁阳泳骑俱乐部的旗帜相伴下，伴着健康的旋律，奏响出生命的美好篇章！

(演出人员不退场，大家尽情互动舞起来。根据晚会时间放五分钟左右)(音响师起《难忘今宵》尾声歌曲)(演职人员走向前台、谢幕、大家合影留念)

男：路无尽头，远去的路，依然等着你的到来。

女：青山绿水，明媚的天，为你敞开温暖的怀抱。

男：难忘今宵，是我们欢聚一堂、欢歌笑语，情义绵绵。

女：难忘今宵，让我们携手相牵、载歌载舞，畅想未来。

合：让我们传递正能量，实现中国梦！共同迎接2014——新年的到来！

晚会到此结束。朋友们，再见！

瑜伽主持稿开场白篇四

天下之难在于易，天下之大在于细。大家好，我是伽族金星，今天给大家分享的主题是瑜伽馆主到底应该干什么。

电视有说明书，电脑有说明书，手机也有说明书，但是好像从来没有听说有当老板的说明书啊。全国的很多瑜伽馆主根本不知道作为老板应该干什么，忙了半天却没有忙到点子上，所以，希望今天这个课题就是让各位瑜伽馆主到底应该干什

么的说明书。

首先，大家思考一下瑜伽馆主你每天都在干什么？基本上全国的瑜伽馆主有三种形态，一种叫教练型，第二种叫消防员型，第三个的叫全能型。

第一种叫教练型。一些瑜伽馆主为了控制成本，又是瑜伽教练出身，从早到晚几乎所有的课程都是自己一个人上，回家基本已经不省人事了，这种的我们就可以理解为教练型的馆主，自己投资，自己又给自己打工，搞得自己特别的疲惫，到最后业绩可能还不怎么样，这就是教练型老板的一个问题。

第二种叫消防员型。今天教练突然请假了你赶紧得去上课，会籍不干了你赶紧去补上，前台生病请假了你赶紧要去做服务，顾此失彼。

首先来跟大家来讲一下钱从哪里来的问题。红顶商人胡雪岩说过：为人不可贪，为商不可奸，要想做善事手中先有钱，瑜伽馆最大的问题就是有很多馆主装修完以后基本上就没有什么充足的流动资金，因为没有流动资金，所以只关注眼前的利益。任何一个商业起码都要经过3个月到半年的磨合以及培育，这个阶段都没有，所有的人都希望的是当场这个店马上就能见到效果，要不然的话我们就可以发现下月连工资都发不出来，所以有很多瑜伽馆主变成了鼠目寸光，结果不好一定是过程有问题，改变结果就得调整过程，过程不改变结果一定不改变，当你拥有了一定的充足的流动资金，就不会怕失败了，其实所有的事情都是不断的在尝试失败的这样一个过程，假如你现在有10万块钱，你就拿个三四万去尝试，其实我们压力都没有，因为下月还有钱，但假如你只有一两万，很多人就不敢去做尝试了，这就是我们原地踏步的根源。

这个钱应该怎么来呢？我们有几种的一个方法，第一叫借钱；第二叫抵押贷款，这都没有的话，我们还有一种叫信用贷款还没有的话，我们叫信用卡套现，这都不可以的话就合作融

资，合作融资都不行的话就产品众筹，这个都觉得有难度的话，最后就涉及到股权众筹，所以呢，借钱、抵押贷款、信用卡套现、合作融资、产品众筹、股权众筹这一系列方法都可以让大家解决当下钱的问题，所以，瑜伽馆老板第一件要做的事情就是要解决当下钱的问题。

第二点给大家说明一下就是人从哪里来的问题。我接下来说的一个观点大家要是真正领会的话你的瑜伽馆是100%能赚到钱的。假如你有狼性找对方法就会赚钱，假如你缺乏了狼性找对人就会赚钱，我跟大家说这是100%的一种铁律，我们瑜伽馆主最大的问题是什么呢？明知道自己的能力不行，还不寻求改变，每天说的都是要找人，人很难找啊，不是你想象的那么简单，我发现经常会有这样的说法，其实我要跟大家说我们的决心还不够，我们的诚意还不够，你可以考虑一下，你这一天当中这一个月当中，你为了找人才你付出的心力财力到底有多少，你这么去问的话，你就能知道为什么你没有找到了。作为老板就要找两类人，一种就是帮你想明白的，可以理解为军师，还有一种是帮你做明白的，可以理解为将军。

给大家举两个历史人物一个叫刘备一个叫刘邦，你们可以发现以前刘备刚刚开始履战屡败，怎么打都赢不了，后期就明白是自己的思想战略高度都存在问题，然后就是著名的三顾茅庐，礼贤下士，用非常诚恳的态度去请诸葛亮辅佐。还有一个历史人物叫刘邦，刘邦找了一个军师叫张良，找到那个张良以后通过他的一系列整体规划，他从小县城的混混变成了一位开国明君。大家可以想象一下，做为一个老板你可以没有太多能力，但是你得有礼贤下士的能力，用诚恳的态度去聘请专业的人才为自己而所用，所以瑜伽馆最大的问题就是不知道套路，不知道运营策略，不知道管理技能。健康教育专家洪兆光教授说过，现代的大部分人不是死于疾病而是死于无知，同样的这句话用在我们经营管理当中也特别符合，大部分瑜伽馆不是死于所谓的市场也不是死于所谓的管理而是死于无知，瑜伽馆最大的成本-无知成本、迷茫成本、

时间成本。

第二个就是要找将军的一个问题。这个将军是什么意思呢，就是来帮你打仗的人，我们理解为就是店长角色，但这个店长千万不要在瑜伽行业找。我多次提到过这个事情，因为在瑜伽行业内的人基本上都没有什么狼性。所以呢，找这样一位店长有三大法则，第一个赚钱欲望特别强，第二个家庭条件不好的，第三个不是这个行业内的。

第三个方面跟大家来分享一下货该怎么消的问题。谋思路，通心路，练套路，这就是我们整体的运营思维。首先我们谈谈思路决定出路，我们的思维一定要正确才可以，然后真正打通你的心路这叫打通任督二脉，然后真正销售过程当中必须得有运营体系和模式才可以，市场有淡旺季，春秋是我们的旺季，夏冬是我们瑜伽行业的淡季，这是常规我们看到的现象。如何将瑜伽行业一年四季都变成一个旺季呢，这就是套路的问题了，所以接下来我说的一个观念希望大家认真体会，春天研究新会员，夏天研究内需会员，秋天研究高端会员，冬天研究老会员。瑜伽行业中春天是旺季啊也是开发新客户比较好的时间，所以春天研究的是新会员；夏天天气炎热，顾客并不会很多，所以要考虑到在你的会员群体中怎么去引导二次消费；然后秋天研究的是高端会员，如何让高端会员再次消费这是我们要研究的一个方向；冬天基本上也没有人，所以在这个时候研究老会员续费的问题，这就是一年四季的整体策略。

瑜伽馆的销售的环节，全年来讲的话分成了这五大类，预售期、平日期、节日期、店庆期和年会期。瑜伽馆的促销政策都是每个月现想的，该做的各种促销基本上都做完了，有些促销政策之间还“打架”，所以特别害怕顾客之间见面，相互了解你是怎么办卡的？一了解完以后他们就开始产生怨气了，这就是没有套路，其实我们要提前规划好一年的促销政策和模式，再次强调谋思路，通心路，练套路，套路很重要。

最后一点就是第四点钱该怎么投的问题，对创业者来讲钱不是攒的工具，是制造印钞机的工具，不管你是花多少钱，怎么花，最主要的是通过你的投资来让你的瑜伽馆变成“印钞机”，这样的话它才能有序的发展下去。大家可以通过三个维度来打造，一个是瑜伽馆环境，第二个是教学团队，第三个是运营团队。严格意义上讲做瑜伽馆主要了解花钱的艺术，也就是在你的流动资金还没有枯竭之前就能把钱“生”出来的，你花的不对，“印钞机”没造出来之前你已经死了，这也是现在瑜伽馆倒闭的主要原因，所以大家就能知道作为一名瑜伽馆主就是知道如何花钱。

我们花钱得有三大的艺术，求教、求救、求试。所谓的求教代表的是学习，求救就叫用人，求死就叫尝试。首先来谈谈第一点求教的问题，所有投资都是有风险的，但是有一种投资不会贬值，就是对脑袋的投资，你可以不学习，但你的竞争对手在不断学习，一个人之所以做得好是因为懂的多，懂的多是因为学习的多。我个人从2000年到现在来讲一直有一个学习习惯，每天进步一点点今天的我就能超越昨天的自己。我从去年开始到现在每周固定通过伽族微信课堂讲课，每期都是不同的内容，这就是学习给我带来的成果，我和给大家分享一个案例，让大家知道什么叫学习的价值。

当年的我一直在给别人打零工，有一次听了一个课以后突然之间幡然醒悟，改变成了一个真正的创业者，我一直觉得作为一个创业者，首先得有流动资金得有原始资金，这个问题一直没解开，创业真的需要原始资金才能创业吗，后来在这个课程当中说了一个观点，你去一个有规模的企业应聘，想当总经理，这个时候很多老板都会觉得你有什么资格来做这个岗位，这个时候我只说一句话，不要底薪但是创造出来的利润当中我要50%，各位思考一下，假如有一个人的话，你是选择合作还是不合作，这个时候年龄、经历、学历还重要吗？老师的观点很简单，不要底薪你就是老板。通过那次学习我就懂得了如何去创业的问题，这就是学习的价值，难道这是金钱能换来的吗。回到瑜伽本身，瑜伽馆主作为一位老板一

位创业者，要的变化就是开悟，没开悟的话你学再多方法与技巧都是没有价值的，所以一流的人学观念，二流的人学模式，三流的人学方法，执行的人要学方法，管理者要学模式，领导者学观念。

第二个就叫求救的问题，也就是用人。首先大家思考一下，员工是资产还是负债？举个例子，拍电影有一线明星和三流演员，投资一个影片，很多人为了节省成本，所以请的演员都是三流的，比如你投资了3000万最后票房也就3000多万，那你就相当于亏本，你用的这些演员是没有价值的，但是你投资了三个亿，全是一线的明星，票房十几个亿二十几个亿三十几个亿，大家可以发现这个时候，人才是免费的，庸才是最贵的，你给一个员工开月薪10000元，他能给你创造50000元纯利润这就叫免费，你给一个员工开月薪5000元，但是估计一分钱的利润都没有创造出来这就叫纯成本，所以大家要记住少用人，用好人，多给钱。

最后一点要给大家明一下花钱的艺术当中叫求试，这个也是瑜伽行业里边最缺乏的一种能力，大家要记住八个字-尽快试错，一成九败。创业其实就是不断的求试又不断重生的过程，其实每个人都是这样摸着石头过河，每家瑜伽馆情况都不同，没有现成模式可供复制的，所以呢，不要什么东西都想明白了考虑周全了没有任何漏洞了再去干，一件事情还没干之前能想到的80%的问题不一定能出现，但是干了以后出现的80%问题是之前根本想不到的，宁可再尝试中失败，也不要再在沉默中灭亡。学到不如悟道，悟到不如做到，今天的课程我们就讲到这里。

瑜伽主持稿开场白篇五

瑜伽馆为答谢新老客户，打响知名度，很多瑜伽馆会举办年会活动，主持词该如何写呢，下面是xxxx为大家整理的欢迎阅读，仅供参考xx□

尊敬的各位来宾，亲爱的会员朋友们：

大家晚上好！我是今晚的节目主持人朱xx。在这个欢乐、祥和的年会夜，首先，请允许我代表xx的全体员工，向各位朋友致以节日的问候和祝福：祝大家新年快乐！

非常感谢半年多以来，各位朋友对xx的大力支持，现在我们已经拥有学员将近200名，她们有的是颇有成就的公务员，有的是教书育人的教师，有的是事业成功的企业家，还有的是正在创业的个体工作者等各行各业的人士。瑜伽让我们有缘相聚在这里；瑜伽让我们变得更加美丽、年轻。就像范海方老师经常说的：“什么时候开始练瑜伽，你的年龄就永远定格在那一刻。”只要坚持，相信魅力永远属于你。再次感谢各位美丽女士的光临！

夜色阑珊、流光溢彩，今晚我们相约在这里。xx将为大家献上精彩的文艺节目和精美的节日礼物，带给大家的将是欢乐多多，惊喜多多！现在，我宣布xx圣诞晚会正式开始！

一、首先，请大家欣赏舞蹈《女友嫁人新郎不是我》，表演者：印度舞教练张xx。大家欢迎！

二、欢乐的鼓点、俏皮的眼神、灵活的腰肢，让我们欣赏到了印度舞蹈的魅力，非常感谢张老师的精彩表演。下面大家将要欣赏到的是双人瑜伽表演。

双人瑜伽，是由两个人共同协作完成的高难度的瑜伽动作。它讲究的是双方的默契。练习双人瑜伽能够增进彼此之间的感情交流，尤其是夫妻、情侣练习双人瑜伽，更能产生一种心电感应，让感情在健身中得到升华。下面让我们用热烈的掌声，欢迎瑜伽教练高圆、范海方老师为我们表演双人瑜伽！

三、下面为大家表演的是咱们瑜伽馆的馆长岳xx女士，她表演的是舞蹈《印度新娘》，大家掌声欢迎！

四、印度新娘的娇羞、热情被xx馆长表现得淋漓尽致□xx馆长坚持练瑜伽、跳舞将近两年，她的美丽、成熟让我们心生羡慕。亲爱的朋友们，坚持练瑜伽，不但会让我们拥有婀娜的身姿、脱俗的气质，还会使我们脸上写满自信，举手投足优雅得体。让我们一起与瑜伽同行，将美丽进行到底！再次感谢xx馆长的精彩表演！

要想拥有健康的身体和美丽的容颜，我们不仅要锻炼，还要学会美与养生的结合。下面，请经验丰富的中医养生专家崔智鑫大夫为我们介绍有关养生的知识。

六、我们女人的美丽不仅体现在美丽的容貌、健美的身材上，还要会穿衣服。有人说，谁不会穿衣服呀。是的，谁都会穿衣服，但是，能把衣服搭配好，穿出它的效果来，却不是那么简单的事情。下面就有请我们瑜伽馆的形象顾问——英子，给大家讲一讲服装搭配和形象设计的知识。

七、谢谢英子的专业讲述。收获了这么多知识，让我们轻松一下吧。请欣赏舞蹈□ki□□表演者：思思、玉民。

八、谢谢思思、玉民带给我们的精彩表演。陈思思、苗玉民是xx老师的老学员□xx馆长的好朋友，从她们的优美的舞姿可以看出舞蹈赋予她们的魅力。下面请欣赏歌曲《牧羊曲》，演唱者：常晓梅。

九、一曲牧羊曲，让我们仿佛回到了美好的童年时光，下面有请我们的会员们为大家展示舞蹈《印度新娘》。

十、感谢活力四射，热情奔放的印度新娘。我们会馆不仅有印度舞，还开设了爵士舞，再次请我们的舞蹈教练——张xx老师为大家表演爵士舞，大家掌声欢迎！

值60元的体验卡、两张价值100元和200元的办卡抵现金券。活动结束后，请在二楼领取。再次祝福大家平平安安、美丽

永远!

合：欢迎大家再次相聚在一起

男：各位来宾、各位嘉宾、亲爱的瑜伽馆会员。

大家晚上好!我是主持人——x x x

女：女士们、先生们、亲爱的骑友。

大家晚上好!我是主持人——田 红

男：数九寒天人心暖，一家欢聚情义浓。感谢大家如约来到现场。

女：快乐的20xx年 即将画上一个句号，在过去的一年，我们畅游江河、浪遏飞舟，不惧严寒、搏击风流!

男：过去的一年，我们骑行山水、穿越山谷，收获希望、放飞心情!

女：美好的20xx年，我们将再接再厉、低碳出行、科学健身、传递正能量!

男：让我们用欢快的舞蹈描绘明天的美景，愿明天更美好!

女：让我们用优美的歌声迎接新年的钟声，愿明年更辉煌!

男：送您一千个祝福，祝福里有我的千言万语。

女：送您一万个祈祷，祈祷哩有我晶莹的杯盏。

男：20xx新年联欢晚会

合：现—在一—开—始—！

男：首先由请xxx代表致欢迎辞。大家掌声欢迎

男：同时感谢工作人员、对本次晚会的热情服务，音响师的积极配合、鼎力相助。

女：今天我们欢聚一堂、载歌载舞，播种春夏、收获秋冬，畅想明年。

男：今天我们欢聚一堂、激情满怀，心潮澎湃，诉说过去、放飞希望。

女：请欣赏开场舞蹈《欢聚一堂》。表演者：玉清、迎春、刘红、沈燕等。掌声欢迎

男：感谢美女们的精彩表演。美女请留步。台上表演的，他们都是游泳、骑行爱好者，不是啥舞蹈专业者。下河游泳，个个泳姿优美、身娇如燕。但让她们表演舞蹈、真有点难为她们。但美女们为了活跃晚会的气氛、增加晚会的色彩，不惧寒冷，刻苦演练。让我们再一次用热烈的掌声感谢她们！下面由请吴德理为大家演唱歌曲：《滚滚长江东逝水》。掌声欢迎！音响师！

男：当我们还沉寢在横渡母亲河的情景之中时，有请为本次活动给予大力支持和赞助的牛静芳总经理，张殿臣总经理抽出本次活动的第一次纪念品，掌声有请！

女：……请欣赏由简单、马儿带来欢快的歌曲《这条街》。掌声有请！

男：《这条街》真热闹，美女如云，帅哥如潮。有帅哥、美女要对眼啦！请欣赏由：秋之婷、吉祥缘、大红鹰、不装坚强给大家带来的搞笑四簧小品《结巴相亲》。掌声欢迎！

男：小品真实让人捧腹大笑，忍俊不止啊！好在是好事多磨，最终有缘人牵手成功。请欣赏由美女、帅哥带来的情歌对唱：《相思风雨中》，掌声有请美女——田红、帅哥——冬泳强人闪亮登场。

女：谢谢大家热情的掌声。下面再次有请美女们给大家带来的串烧舞蹈：《 》表演者：美玲 杨霞 彩云 水霞等。

男：舞蹈怎么样好！下面有请为本次活动给予大力支持和赞助的张四旗总经理，田红旗总经理抽出本次活动的第二次纪念品，掌声有请！

女：……请欣赏歌曲《新打工谣》演唱者：吴会 掌

声欢迎！

男：每天工作忙忙碌碌、生活烦烦杂杂，日复一日、千篇一律的日子让我们的心情逐渐烦躁。在做好工作、家务之余，一定要融入大自然，放飞心情。有请我们的冬泳队员——沁阳怀邦剧团张东升团长为大家演唱歌曲《再也不能这样活》。掌声欢迎！

女：好日子过上好生活、好生活换来好心情、好心情带来好身体、好身体品味好日子。有一群美女她们的生活过得丰富多彩，有滋有味。她们给大家带来了自创诙谐、搞笑生活小品《卖土豆》。表演者：董秋 张行 向阳 四清等。看她们来了，掌声欢迎！

女：歌曲火爆不火爆 火爆！！再次给予掌声感谢！下面有请为本次活动给予大力支持和赞助的李二红总经理，冬泳强人——李迎路为大家抽出本次活动的第三次纪念品，掌声有请！

女：往事悠悠、欢乐无穷。珍惜生命吧，亲爱的骑友！

男：岁月悠悠，幸福拥有。热爱生活吧，亲爱的游友！

女：今夜的相聚、如梦如歌、余音缭绕。

男：今天的重逢、如幻如梦、温情无限。

合：让我们共同牵手相携，在沁阳泳骑俱乐部的旗帜相伴下，伴着健康的旋律，奏响出生命的美好篇章！

女：请欣赏 沁阳泳骑俱乐部队员演唱的歌伴舞：《今夜舞起来》表演者：一哥 简单 精芳 徐玲 小暖等

男：路无尽头，远去的路，依然等着你的到来。

女：青山绿水，明媚的天，为你敞开温暖的怀抱。

男：难忘今宵，是我们欢聚一堂、欢歌笑语，情义绵绵。

女：难忘今宵，让我们携手相牵、载歌载舞，畅想未来。

合：让我们传递正能量，实现中国梦！共同迎接20xx——新年的到来！

晚会到此结束。朋友们，再见！

亲爱的来宾们，朋友们：

大家下午好！

首先，我要感谢各位的光临。

时间过得真快，转眼之间□20xx年就要过去了。还是那个***惯，在一年的岁末时，我习惯为自己做个总结，喜欢盘点一下，在过去一年里，那些需要我去感恩的人和事。

其实，在两年前，我周遭的生活完全崩溃了。工作的劳累，身体的不适，父亲的突然离世以及环境的变化，这些都让我无所适从。然而当时的我却不知道，就在这种沮丧绝望之中。竟伴随着我最棒的恩赐，那就是我结识了瑜伽。

瑜伽对于我这一生，不仅仅是一份美好的体验，更多的是一份爱的延续。既然双手接受了这份礼物，就更应该懂得给予和传递，传递健康，传递快乐，传递幸福。

其实，每一个练习瑜伽的人都有一段故事。真正在这条

路上坚持下来的人，都是真正对瑜伽有着深刻感情的人。可能在我们身体最差的时候，瑜伽帮我们恢复。抑或在徬徨无助的时候，瑜伽让我们豁然开朗。对于我而言，瑜伽似乎让我获得了重生，它让我知道了生命的价值和意义。

因为瑜伽，我结识了那么多的朋友。是你们的包容，你们的爱与信任，让我有了前进的动力。没有你们的支持与信任就没有恒河之灵的今天——恒河之灵的分馆已经在筹备中，预计将于明年的5、6月份开业，还请大家多多支持和关注。

我时常感恩那些出现在我生命中，鼓励，影响，启发我的人们。还记得，我的一位会员朋友的瑜伽感悟曾让我泪流满面。在我最需要帮助的时候，那些给予我帮助的老师就陆续向我走来。

当我下定决心要把瑜伽当做事业做好时，儿子用依旧稚嫩却又充满无限信任的声音对我说：“妈妈，你一定要做好，等我大学毕业了就去帮你，帮你一起传播瑜伽，让更多的人可以因为瑜伽而得到帮助！”那一刻，我又一次感动的泪流满面。

这就是瑜伽的魅力，瑜伽让我们改变，让我们成长，让我们更懂得生命的真谛。

今天，在这里，我的心中被被浓浓爱意包裹着，温暖着。感谢所有朋友们的支持与鼓励，感谢北京火鸟瑜伽策划公司的总经理 汪洋先生和楚童小姐，是你们在运营上的指导使恒河之灵摆脱了困境。感谢圆素7+1的向阳老师，是你帮我理清了思路。感谢马来西亚的国际瑜伽导师黄凯良老师的真诚加入。感谢北京的教练朋友们，感谢你们带我们领略了不同风格的瑜伽的魅力。感谢我的爱人和儿子的大力支持。感谢所有因为瑜伽而相遇，相识，和相知的朋友们。

谢谢你们的爱与包容！

此外，我要重点感谢我们日益强大的团队。此刻的我，心中充满了力量。我无比确信，我们能够打造出一支超强的团队。能够拥有你们的爱与信任，我是如此的感动与感激。让我们共同成长，一切创造属于我们的精彩未来。你们的努力就是我的动力。因为你们，我带着力量和爱，向着梦想前行。

最后，让我们带着感恩，一起去祝福我们身边每一个热爱生活，热爱瑜伽的人。

祝大家在在新的一年里幸福，安康，快乐！

na mas te!

xx

瑜伽主持稿开场白篇六

尊敬的各位来宾，亲爱的会员朋友们：

大家晚上好！我是今晚的节目主持人朱xx。在这个欢乐、祥和的年会夜，首先，请允许我代表xx的全体员工，向各位朋友致以节日的问候和祝福：祝大家新年快乐！

非常感谢半年多以来，各位朋友对xx的大力支持，现在我们已经拥有学员将近200名，她们有的是颇有成就的公务员，有的是教书育人的教师，有的是事业成功的企业家，还有的是正在创业的个体工作者等各行各业的人士。瑜伽让我们有缘相聚在这里；瑜伽让我们变得更加美丽、年轻。就像范海方老师经常说的：“什么时候开始练瑜伽，你的年龄就永远定格在那一刻。”只要坚持，相信魅力永远属于你。再次感谢各位美丽女士的光临！

夜色阑珊、流光溢彩，今晚我们相约在这里□xx将为大家献上精彩的文艺节目和精美的节日礼物，带给大家的将是欢乐多多，惊喜多多！现在，我宣布□xx圣诞晚会正式开始！

一、首先，请大家欣赏舞蹈《女友嫁人新郎不是我》，表演者：印度舞教练张xx□大家欢迎！

二、欢乐的鼓点、俏皮的眼神、灵活的腰肢，让我们欣赏到了印度舞蹈的魅力，非常感谢张老师的精彩表演。下面大家将要欣赏到的是双人瑜伽表演。

双人瑜伽,是由两个人共同协作完成的高难度的瑜伽动作。它讲究的是双方的默契。练习双人瑜伽能够增进彼此之间的感情交流，尤其是夫妻、情侣练习双人瑜伽，更能产生一种心电感应，让感情在健身中得到升华。下面让我们用热烈的掌声，欢迎瑜伽教练高圆、范海方老师为我们表演双人瑜伽！

三、下面为大家表演的是咱们瑜伽馆的馆长岳xx女士，她表演的是舞蹈《印度新娘》，大家掌声欢迎！

四、印度新娘的娇羞、热情被xx馆长表现得淋漓尽致□xx馆长坚持练瑜伽、跳舞将近两年，她的美丽、成熟让我们心生羡慕。亲爱的朋友们，坚持练瑜伽，不但会让我们拥有婀娜的身姿、脱俗的气质，还会使我们脸上写满自信，举手投足优雅得体。让我们一起与瑜伽同行，将美丽进行到底！再次感

谢xx馆长的精彩表演！

要想拥有健康的身体和美丽的容颜，我们不仅要锻炼，还要学会美与养生的结合。下面，请经验丰富的中医养生专家崔智鑫大夫为我们介绍有关养生的知识。

六、我们女人的美丽不仅体现在美丽的容貌、健美的身材上，还要会穿衣服。有人说，谁不会穿衣服呀。是的，谁都会穿衣服，但是，能把衣服搭配好，穿出它的效果来，却不是那么简单的事情。下面就有请我们瑜伽馆的形象顾问——英子，给大家讲一讲服装搭配和形象设计的知识。

七、谢谢英子的专业讲述。收获了这么多知识，让我们轻松一下吧。请欣赏舞蹈[kiss]表演者：思思、玉民。

八、谢谢思思、玉民带给我们的精彩表演。陈思思、苗玉民是xx老师的老学员[xx]馆长的好朋友，从她们的优美的舞姿可以看出舞蹈赋予她们的魅力。下面请欣赏歌曲《牧羊曲》，演唱者：常晓梅。

九、一曲牧羊曲，让我们仿佛回到了美好的童年时光，下面有请我们的会员们为大家展示舞蹈《印度新娘》。

十、感谢活力四射，热情奔放的印度新娘。我们会馆不仅有印度舞，还开设了爵士舞，再次请我们的舞蹈教练——张xx老师为大家表演爵士舞，大家掌声欢迎！

今夜我们一起分享了快乐的时光，浪漫的圣诞带给我们无尽的祝福。精彩的演出已接近尾声，为答谢新老客户[xx]特意为大家准备了一份圣诞节礼物——一个平安果、一张价值60元的体验卡、两张价值100元和200元的办卡抵现金券。活动结束后，请在二楼领取。再次祝福大家平平安安、美丽永远！

瑜伽主持稿开场白篇七

男：舞姿翩翩贺新春

尊敬的各位领导各位来宾

女：亲爱的同事们

合：大家晚上好！

男：刚刚过去的2020年，是公司承前启后、继往开来的一年。

女：成功伴着艰辛，喜悦伴着汗水。在忙忙碌碌的每一天中，我们不知不觉地迎来了崭新的2018年！

男：这天，让我们在那里欢聚一堂，共同畅想完美的明天。
此刻

合：富弘电机制造(东莞)有限公司2015年度联欢晚会正式开始！

第二部分：公司年会领导致辞

女：首先，让我们有请詹总经理上台致辞，掌声有请……

(__讲话)

男：这天，我们还很荣幸邀请到一位贵宾，他就是__先生。
下方我们以热烈的掌声请__先生上台为我们唱一首歌。

(__歌声)

女：多谢__先生动听的歌声。

第三部分：公司的节目与游戏pk赛规则

女：此刻，让我们进入期盼已久的游戏与节目表演环节！这也是充分展示我们富弘公司员工多样才艺与团队神经的重要时候！期望大家在接下来这些精彩纷呈的游戏与节目表演中度过一个开心快乐的夜晚。

男：在那里由吴小姐和我先给大家宣布一下今晚节目表演及游戏pk比赛的一些注意事项和比赛规则。

1. 抢椅子

2. 铁人三项

规划：连续完成吃汉堡+喝啤酒+吹爆气球，最后还要闭眼旋转15圈，速度最快者有奖。

3. 吹乒乓球

4. 小护士

5. 正话反说

瑜伽主持稿开场白篇八

在社会一步步向前发展的今天，我们用到主持稿的地方越来越多，根据活动、节目内容的不同，主持稿所采用的形式和风格也是不同的。那么，怎么去写主持稿呢？以下是小编为大家整理的瑜伽馆年会周年庆主持稿，仅供参考，希望能够帮助到大家。

男：各位朋友，各位来宾大家晚上好！在这年终岁尾、梅花映雪、地蕴天成的美好季节里；在新的一年节即将到来的前夕，我们迎来了“晓艺健身会所”创建4周年的喜庆日子。今晚我们在这里汇聚一堂，用歌声唱响对新年的美好祝愿，用

真情注释和展现“瑜伽”的活力和心中的博爱！

女：各位嘉宾，各位朋友大家晚上好！4年来，我们晓艺健身房间，秉承发展健身运动，强壮华人体质之宗旨、尽可能的在网络这个大平台中，开展各式各样的网络健身运动，为网络健身事业做出了突出的贡献！

男：鉴于网络视频教学的模糊与延迟，房间的朋友们逐渐的偏好于诸如瑜伽，舍宾，普拉提，肚皮舞等这些稍舒缓能在网络上尽情展示教练教学魅力及学生学习能力的积极性，并逐步的走向现在的以瑜伽为主打课程的uc唯一的特色教学房间。

女：4年中晓艺健身房间在室主晓艺教练的精心启蒙和栽培下，在众多管理及教练的共同努力奋斗下，培养出管理百十名、教练数十位，先后有上百万聊友走进健身会所，接受健身指导，并在年初开办了瑜伽专业培训小班。取得了令人喜悦和欣慰的成绩！

男：今天我们相聚在晓艺健身会所，用我们的欢歌和笑语表达我们对晓艺健身4周年的祝贺和赞美！

女：今天我们相聚在晓艺健身会所，用我们瑜伽和舞蹈报答晓艺健身房间对我们的栽培和教诲！

男：让我们一起乘着音乐歌声的翅膀，共同感受瑜伽带给我们的无限魅力！

合：晓艺健身房间4周年庆典晚会现在开始！

1、开场舞：欢聚一堂表演者烟花（大视频）觀雲聽雨

男：优美的舞姿，动听的歌吼和着欢快旋律拉开了晚会的序幕，更多的精彩节目有待我们继续欣赏和喝彩！接下来请大

家欣赏一组独唱歌曲，女声独唱《好日子》表演者：月亮，伴舞：千纸鹤风铃；男声独唱《爱过的你还在我心里》表演者：天意；小小的太阳，表演者：麦霸，依次有请！

2、女生独唱：《好日子》演唱者：月亮（大视频）伴舞：千纸鹤风铃（小视频）

3、男生独唱：爱过的你还在我心里演唱者：天意（大视频）片花（小视频）

4、男生独唱：小小的太阳演唱者麦霸（大视频）片花（小视频）

5、小班学员瑜伽展示（分两组，每组两人，上大小视频）

表演者：第一组：心雨（大视频）心梦（小视频）

第二组：如雪（大视频）木子（小视频）

男：瑜伽教练今夕，有着安静轻柔的邻家女孩的感觉总是着一身白装，有一种如若瑜伽精灵般得美，到晓艺健身房间开始接触瑜伽，之后努力研习考取了亚洲瑜伽协会证书，成为了一名优秀的瑜伽教练，其瑜伽特点：高贵典雅像一只活泼美丽的东方小鹿。下面有请今夕为我们带来一段精彩的瑜伽表演：

6、瑜伽表演：表演者：今夕（大视频）

女：教练沧桑：习练瑜伽四年，对印度瑜伽理论和瑜伽哲学有着深刻的理解和感悟能够结合瑜伽解剖学和生物力学原理对自己的身体做出准确的分析和判断从而选择正确的适合自己的习练方法。瑜伽特点：刚毅中透着柔性灵性中散发着身躯与心灵的结合.....下面有请沧桑为我们进行一段精彩的瑜伽表演：

7、瑜伽表演：表演者沧桑（大视频）

8、亲子瑜伽：表演者：幽梦母子（大视频）配音：今夕（小视频）

女：神形合一、灵性交融；超越风尘、随心所欲；愉悦身心、健体塑美。古老悠久的瑜伽经过一代代人的修习和实践、传承和发扬，今天更加显现出极大的魅力和璀璨的星光。以上朋友的精彩表演让我们更加深刻的领略到了瑜伽优美和普及；下面请欣赏特邀嘉宾寒梅、寒剑为我们带来的一组歌曲，我用胡琴和你说话表演者：寒梅；草原上升起不落的太阳表演者：寒剑，有请寒梅（大视频）、寒剑（小视频）

9、女生独唱我用胡琴和你说话表演者：寒梅（大视频）（9、10号演员同时上麦互动）

10、男生独唱：草原上升起不落的太阳表演者：寒剑（小视频）（9、10号演员同时上麦互动）

11、慢舞《诱惑超情》表演者：独醉（大视频）冰峰（小视频）

女：踏足舞曲欢快热情，步流畅优美，是一种男女老少都适合的舞蹈。具有强身健体，按摩穴位之功效，舞蹈爱好者静思根据网络平台的实际情况，把踏足舞和网舞有机的结合起来，将踏足舞带进了网络，为网络健身运动开辟了一条新的健身途径，下面有请静思为我们表演精彩的踏足舞蹈，有请静思！

12、踏足舞表演者静思（大视频）

男：瑜伽教练蝶舞：练习瑜伽3年多时间对瑜伽有亲身的经历与经验同时把愈加改编成时尚的愈加网舞在精通瑜伽的基础上，悉心研讨和创新“瑜伽网舞”经过无数次不断完善，形

成了一套严谨的形体训练体系，舞蹈动作舒展大气，既有山舞银蛇，原驰蜡象的大气，也有闭月羞花飘飘欲仙的妩媚，能充分展示出女性柔美的曲线和仪态，舞起来如翩翩仙女下凡，给人以极美享受！下面请欣赏蝶舞给我们带来的一段形体瑜伽网舞，有请蝶舞：

13、形体瑜伽网舞表演者：蝶舞（大视频）

14、女生独唱：爱琴海表演者：恬恬（大视频）片花（小视频）

15、男生独唱：不能没有你表演者：嚎（大视频）片花（小视频）

16、魅力瑜伽：表演者：坏哥（小视频）、坏坏（大视频）

女：瑜伽教练冰峰：对瑜伽有着不同寻常的天赋和缘分，今年三月份来到晓艺健身会所学习瑜伽，通过几个月的学习和锻炼，不但掌握了瑜伽功的基本要领和体式，而且在不知不觉的习练过程中使自己的腰痛和鼻塞等毛病得到了一定的缓解和改善。身体的柔韧性比以前有明显的提高。冰峰教练以其习练瑜伽的实际成效，再一次证实了习练瑜伽对修身养性、祛病强身的特殊之能。下面有请冰峰为我们进行瑜伽表演：

17、瑜伽表演表演者：冰峰（大视频）

18、瑜伽表演表演者：悠然（大视频）

女：接下来出场的是具有罄柔娴雅女性之美的子悦教练，在晓艺健身习练瑜伽三年从她每天每次在麦上不知疲倦的舞蹈中，我们不难看出她是一个精力非常旺盛人，这跟自己常年每天系统的习练瑜伽，不断的给身体补充能量是分不开的其动作舒展大方，体式中蕴含着舞蹈的灵秀以及博大精深的文化内涵是瑜伽的显著特点。子悦教练将以其精湛的瑜伽表演

为我们认识和了解瑜伽做出完美的展示。有请子悦教练！

19、瑜伽表演表演者：子悦（大视频）

20、男生独唱我的祝福你听见了吗？演唱者精彩（大视频）
片花（小视频）

21、女生独唱挥着翅膀的女孩演唱者洁儿（大视频）伴舞：
赐醉（小视频）

22、男生独唱：那么爱你演唱者：沧桑（大视频）伴舞：子悦
（小视频）

女：歌声不断情不断，地域不同心相通，心安神宁身康健，
传统瑜伽显神功。不知不觉中我们的晚会已近尾声，虽然晚
会短暂、节目有限，但我们的思绪还在晚会气氛的感染下久
久的喜悦升腾。

男：是的，晚会虽然短暂，但是我们对瑜伽的酷爱和执着不
会结束，我们对安康健美的美好追求不会停步，我们的友谊
会更加地久天长。

女：在这里我们没有奖品和名利，但是我们有鲜花和掌声，
有发自内心的共鸣，有朋友们对所有参演节目和演员的钦佩、
鼓励和期望，有对瑜伽功由衷的感叹和诚服。希望有更多的
朋友参与投入到习练瑜伽的热潮之中，也祝愿大家在今后修
练瑜伽的进程中，收获更多的成果，得到更多的快乐，取得
更大的进步！

男：朋友们！让我们在未来的时光里，生活中，满怀热情的
去参加、尝试、和体验练习瑜伽的优越和好处。用我们更大
的热情和努力继承、发扬瑜伽功夫和技艺，共同为古老悠久
的瑜伽焕发新的璀璨之光作出贡献！营造和延伸瑜伽爱好者
之间友谊的纽带和桥梁。我们的明天一定会更加美好！

女：在晚会的最后，我们向今天到场参演的全体演员朋友表示深深的谢意！也要向在场的各位观众朋友们表示衷心的感谢，演员们精彩的表演离不开你们的热情支持。

男：特别要感谢晚会前期筹办者及今天幕后工作者们的辛勤努力，是他们精细入微的筹划和准备才促成和保证了几天晚会的圆满成功！

女：晚会已近尾声，我们心潮难平，千言万语汇成真诚的祝愿，祝福大家工作顺利、身体健康！

男：人相聚，情更浓！在晚会即将结束的时刻，我们向朋友们道一声珍重，祝愿大家阖家欢乐、万事如意！

女：“晓艺健身”创建4周年庆典文艺晚会到此结束！

合：亲爱的朋友们——再见！

瑜伽主持稿开场白篇九

尊敬的各位来宾，亲爱的会员朋友们：

大家晚上好！我是今晚的节目主持人朱丽红。在这个欢乐、祥和的新年夜，首先，请允许我代表博伽梵歌的全体员工，向各位朋友致以节日的问候和祝福：祝大家新年快乐！

非常感谢半年多以来，各位朋友对博伽梵歌的大力支持，现在我们已经拥有学员将近200名，她们有的是颇有成就的公务员，有的是教书育人的教师，有的是事业成功的企业家，还有的是正在创业的个体工作者等各行各业的人士。瑜伽让我们有缘相聚在这里；瑜伽让我们变得更加美丽、年轻。就像范海方老师经常说的：“什么时候开始练瑜伽，你的年龄就永远定格在那一刻。”只要坚持，相信魅力永远属于你。再次

感谢各位美丽女士的光临!

夜色阑珊、流光溢彩，今晚我们相约在这里，博伽梵歌将为大家献上精彩的文艺节目和精美的节日礼物，带给大家的将是欢乐多多，惊喜多多!现在，我宣布，博伽梵歌圣诞晚会正式开始!

一、首先，请大家欣赏舞蹈《女友嫁人新郎不是我》，表演者：印度舞教练张国利，大家欢迎!

二、欢乐的鼓点、俏皮的眼神、灵活的腰肢，让我们欣赏到了印度舞蹈的魅力，非常感谢张老师的精彩表演。下面大家将要欣赏到的是双人瑜伽表演。

双人瑜伽,是由两个人共同协作完成的高难度的瑜伽动作。它讲究的是双方的默契。练习双人瑜伽能够增进彼此之间的感情交流，尤其是夫妻、情侣练习双人瑜伽，更能产生一种心电感应，让感情在健身中得到升华。下面让我们用热烈的掌声，欢迎瑜伽教练高圆、范海方老师为我们表演双人瑜伽!

三、下面为大家表演的是咱们瑜伽馆的馆长岳淑君女士，她表演的是舞蹈《印度新娘》，大家掌声欢迎!

四、印度新娘的娇羞、热情被淑君馆长表现得淋漓尽致。淑君馆长坚持练瑜伽、跳舞将近两年，她的美丽、成熟让我们心生羡慕。亲爱的朋友们，坚持练瑜伽，不但会让我们拥有婀娜的身姿、脱俗的气质，还会使我们脸上写满自信，举手投足优雅得体。让我们一起与瑜伽同行，将美丽进行到底!再次感谢淑君馆长的精彩表演!

要想拥有健康的身体和美丽的容颜，我们不仅要锻炼，还要学会美与养生的结合。下面，请经验丰富的中医养生专家崔智鑫大夫为我们介绍有关养生的知识。

六、我们女人的美丽不仅体现在美丽的容貌、健美的身材上，还要会穿衣服。有人说，谁不会穿衣服呀。是的，谁都会穿衣服，但是，能把衣服搭配好，穿出它的效果来，却不是那么简单的事情。下面就有请我们瑜伽馆的形象顾问——英子，给大家讲一讲服装搭配和形象设计的知识。

七、谢谢英子的专业讲述。收获了这么多知识，让我们轻松一下吧。请欣赏舞蹈[kiss]表演者：思思、玉民。

八、谢谢思思、玉民带给我们的精彩表演。陈思思、苗玉民是国利老师的老学员、淑君馆长的好朋友，从她们的优美的舞姿可以看出舞蹈赋予她们的魅力。下面请欣赏歌曲《牧羊曲》，演唱者：常晓梅。

九、一曲牧羊曲，让我们仿佛回到了美好的童年时光，下面有请我们的会员们为大家展示舞蹈《印度新娘》。

十、感谢活力四射，热情奔放的印度新娘。我们会馆不仅有印度舞，还开设了爵士舞，再次请我们的舞蹈教练——张国利老师为大家表演爵士舞，大家掌声欢迎！

今夜我们一起分享了快乐的时光，浪漫的圣诞带给我们无尽的祝福。精彩的演出已接近尾声，为答谢新老客户，博伽梵歌特意为大家准备了一份圣诞节礼物——一个平安果、一张价值60元的体验卡、两张价值100元和200元的办卡抵现金券。活动结束后，请在二楼领取。再次祝福大家平平安安、美丽永远！