

# 最新六枝培训中心培训计划表 健身中心 培训计划总结优选(优秀5篇)

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，让我们一起来学习写计划吧。通过制定计划，我们可以将时间、有限的资源分配给不同的任务，并设定合理的限制。这样，我们就能够提高工作效率。下面是我给大家整理的计划范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

## 六枝培训中心培训计划表篇一

### 1、跪距式俯卧撑

首先说一下准备动作，双手撑地，两膝盖着地，两脚自然交叉。两手间的距离大于肩宽，做好准备动作。

跪距式俯卧撑正式动作：身体尽量下压，最好胸部接近地面，达到最低点时将身体撑起，注意速度不要过快，基本上在2-3秒之间完成一个节拍就可以，所谓一个节拍，就是身体下压并撑起一次。

以上跪距式俯卧撑20个一组，做完一组后恢复30秒，恢复时保持准备姿态，就是步骤一的姿态，只是不用下压。30秒后做第二组，步骤和第一组一样。两组都做完了站起来恢复30秒，30秒后准备下一个动作。

### 2、抬高式俯卧撑

抬高式俯卧撑标准动作：这个动作跟步骤2差不多，下压并撑起，重复。20个一组，做完一组后恢复30秒，再做第二组。每组之间恢复30秒，每个动作做2组。2组做完后站起来恢复30秒，然后进入下一个动作。

### 3、等肩宽俯卧撑

这个动作的方法规范同跪距式的一样，只是两手间的距离与肩宽相同。也是20个一组，做完一组后恢复30秒。

## 六枝培训中心培训计划表篇二

礼仪是员工的脸面，更是员工工作的素质体现。当员工的不当礼仪在不知不觉中使感到可憎时，公司的前途就葬送掉了。本章从公司员工最起码的礼仪培训开始，通过举例生动地再现了办公场合内公司职员所必备的各种礼仪细节，其中有些问题是人们在日常生活中一直感到困惑不解的，并具有一定的代表性，你可根据本章所提供的答案参照实行。

根据本公司职员的基本素质特点，特制订培训计划：

- 1、以舞蹈形体为培养目标打基础；
- 2、以基础礼仪培养职员。

根据本公司职员特点，在舞蹈的基础上，改变人体自然形态，建立正确的重心感和外开能力为主要训练内容，重点进行肌肉能力的素质训练和艺术感的培养。以手、眼、身、法步韵律感的培养，培养初步的舞蹈感觉。训练过程中，主要解决头、脖子、后背、肩膀、腰、臀、大腿、膝干、外开、挺拔等体态，全面进行训练的基础上，进行综合性训练，以提高职员的素质修养。

### 一、教学内容

扶把练习：手的基本形态、手的基本位置、头的基本位置、眼睛的方向。扶把蹲、扶把提腿、扶把舞姿练习。

把下练习：芭蕾舞姿、身体的韵律、一、二、五位小跳、呼

吸练习、韵律练习。

“公司是我们的母体、我们是公司的血液……”，这是流传在欧美公司职员中的主题歌，这正反映了公司职员以公司为荣的自豪心理。在公司上班并不是一件容易的事，需要具有各种各样的常识，正如本章所介绍的那样，公司职员需要掌握工作业务、礼仪、管理、社交、调查等多方面的知识，因而本章应视作公司职员供职必读的重要内容。

服务员敏捷、优雅和富有魅力的体态常使顾客产生很强烈的影响和感染作用。美的体态对服务质量所引起的作用是不容忽视的。体态美是人类社会最重要的美之一。从礼的角度讲，体态美体现了服务人员对其所从事的事业、职业的热爱和尽职，也体现其对生活的乐观和热爱，更重要的是体现了客人的尊敬和礼貌。

职业男性虽然不以外表取胜，但是整洁、稳重的正派形象是必要的，特别是您的工作若经常需要与不同的对象接触，整洁、稳重能让对方产生欣赏愉悦、依赖之感。

形象不是一天形成的，也不是临时应付一下就能过关的。一位长年不穿西装、不打领带的人，临时突起西装、打起领带只会显得局促不安，举手投足都不自然。因此仪容、穿着与姿态是要养成习惯的，首先要自己在内心里认为这就是自己应该要做到的，并且确信您这样做对自己是最好的。

每天早上出门前，检点自己的仪容穿着，让您充满自信地迎接每天的工作。

### （一）仪容

- 1、头发最能表现人的精神，要梳洗整洁，不要蓬松杂乱；
- 2、耳朵内须清洗干净；

- 3、眼屎绝不可留在眼角上；
- 4、照镜子时要注意鼻毛是否露出鼻孔；
- 5、牙齿要刷洁白，口中不可残留异味；
- 6、胡须要刮干净或修整齐；
- 7、指甲要修剪整齐，双手不可不清洁；手脏的话，您握着的任何商品都会贬低它的价值。

## （二）服装

- 1、每天要更换衬衫，注意袖口及领口是否有污垢；衬衫必须要与西装、领带协调。
- 4、系皮带要高过肚脐，不要选用突出怪异的皮带头；
- 5、笔要插在西装内侧口袋或衬衫左边的口袋里。

职业女性生性好美，美的特性也有很多，如艳丽、性感、潇洒、娇弱、健美、端庄等等，都是美的一种表现。在我们企业，所有员工所体现的应该是端庄，大家闺秀般的温文尔雅，大气秀丽、不卑不亢的外在特性。如何穿着打扮，注意仪容，相信每位女性都有自己的心得——这和一个人文化修养、社会环境、审美情趣有直接的关系。在这儿，我们只介绍两个重点，就是办公室是一个工作的场所，要能发挥得体的装扮让人感到“端庄亲切”与“精神焕发”。

女性的优雅姿态能让人觉得非常有教养，最容易赢得别人的好感，下列是一些良好姿势，希望能留意。

### （一）站姿

女性站立时，双脚要拢，膝盖打直，双手可自然地放在腹前，

背部挺直，两眼凝视目标。

## （二）坐姿

静坐聆听时，可双脚交或并拢，双手轻轻地放在膝盖上，两眼凝视说话对象。

## （三）走姿

抬头挺胸，背脊自然挺直，步履自然有精神，可右肩背皮包，手持文件夹可轻置放于臂膀间。

## （四）行礼的方式

- 2、当迎接或相送顾客时，可行30度的鞠躬礼；
- 3、当感谢顾客或初次见到顾客时，可行45度的鞠躬礼以表示礼貌。

## （五）交换名片的礼仪

- 1、一般名片都放在衬衫的左侧口袋或西装的内侧口袋，名片最好不要放在裤子口袋；
- 2、要养成检查名片夹内是否还有名片的习惯；
- 3、名片的递交方式
- 5、同时交换名片时，可以右手递交名片，左手接拿对方名片；
- 6、不要无意识地玩弄对方的名片；
- 7、不要当场在对方名片上写备忘事情；
- 8、上司在旁边时，不要先递交名片，要等上司递上名片后才

能将自己的名片递上。

## 六枝培训中心培训计划表篇三

洗浴中心员工礼仪培训计划

洗浴中心员工礼仪培训计划

性，你可根据本章所提供的答案参照实行。

根据本公司职员的基本素质特点，特制订培训计划：

- 1、以舞蹈形体为培养目标打基础；
- 2、以基础礼仪培养职员。

根据本公司职员特点，在舞蹈的基础上，改变人体自然形态，建立正确的重心感和外开能力为主要训练内容，重点进行肌肉能力的素质训练和艺术感的培养。以手、眼、身、法步韵律感的培养，培养初步的舞蹈感觉。训练过程中，主要解决头、脖子、后背、肩膀、腰、臀、大腿、膝干、外开、挺拔等体态，全面进行训练的基础上，进行综合性训练，以提高职员的.素质修养。

### 一、教学内容

扶把练习：手的基本形态、手的基本位置、头的基本位置、眼睛的方向。扶把蹲、扶把提腿、扶把舞姿练习。

把下练习：芭蕾舞姿、身体的韵律、一、二、五位小跳、呼吸练习、韵律练习。

“公司是我们的母体、我们是公司的血液……”，这是流传在欧美公司职员中的主题歌，这正反映了公司职员以公司为荣的自豪心理。在公司上班并不是一件容易的事，需要具有各种各样的常识，正如本章所介绍的那样，公司职员需要掌握工作业务、礼仪、管理、社交、调查等多方面的知识，因而本章应视作公司职员供职必读的重要内容。

服务员敏捷、优雅和富有魅力的体态常使顾客产生很强烈的影响和感染作用。美的体态对服务质量所引起的作用是不容忽视的。体态美是人类社会最重要的美之一。从礼的角度讲，体态美体现了服务人员对其所从事的事业、职业的热爱和尽职，也体现其对生活的乐观和热爱，更重要的是体现了客人的尊敬和礼貌。

职业男性虽然不以外表取胜，但是整洁、稳重的正派形象是必要的，特别是您的工作若经常需要与不同的对象接触，整洁、稳重能让对方产生欣赏愉悦、依赖之感。

形象不是一天形成的，也不是临时应付一下就能过关的。一位长年不穿西装、不打领带的人，临时突起西装、打起领带只会显得局促不安，举手投足都不自然。因此仪容、穿着与姿态是要养成习惯的，首先要自己在内心里认为这就是自己应该做到的，并且确信您这样做对自己是最好的。

每天早上出门前，检点自己的仪容穿着，让您充满自信地迎接每天的工作。

### (一) 仪容

- 1、头发最能表现人的精神，要梳洗整洁，不要蓬松杂乱；
- 2、耳朵内须清洗干净；
- 3、眼屎绝不可留在眼角上；

- 4、照镜子时要注意鼻毛是否露出鼻孔；
- 5、牙齿要刷洁白，口中不可残留异味；
- 6、胡须要刮干净或修整齐；
- 7、指甲要修剪整齐，双手不可不清洁；手脏的话，您握着的任何商品都会贬低它的价值。

## (二) 服装

- 1、每天要更换衬衫，注意袖口及领口是否有污垢；衬衫必须要与西装、领带协调。
- 3、鞋袜须搭配平衡，两者都不要太华丽，鞋子上若沾有泥土去拜访客户是相当失礼的；
- 4、系皮带要高过肚脐，不要选用突出怪异的皮带头；
- 5、笔要插在西装内侧口袋或衬衫左边的口袋里。

职业女性生性好美，美的特性也有很多，如艳丽、性感、潇洒、娇弱、健美、端庄等等，都是美的一种表现。在我们企业，所有员工所体现的应该是端庄，大家闺秀般的温文尔雅，大气秀丽、不卑不亢的外在特性。如何穿着打扮，注意仪容，相信每位女性都有自己的心得——这和一个人文化修养、社会环境、审美情趣有直接的关系。在这儿，我们只介绍两个重点，就是办公室是一个工作的场所，要能发挥得体的装扮让人感到“端庄亲切”与“精神焕发”。

女性的优雅姿态能让人觉得非常有教养，最容易赢得别人的好感，下列是一些良好姿势，希望能留意。

## (一) 站姿



女性站立时，双脚要\*拢，膝盖打直，双手可自然地放在腹前，背部挺直，两眼凝视目标。

## (二) 坐姿

静坐聆听时，可双脚交\*或并拢，双手轻轻地放在膝盖上，两眼凝视说话对象。

## (三) 走姿

抬头挺胸，背脊自然挺直，步履自然有精神，可右肩背皮包，手持文件夹可轻置放于臂膀间。

## (四) 行礼的方式

2、当迎接或相送顾客时，可行30度的鞠躬礼；

3、当感谢顾客或初次见到顾客时，可行45度的鞠躬礼以表示礼貌。

## (五) 交换名片的礼仪权所有

1、一般名片都放在衬衫的左侧口袋或西装的内侧口袋，名片最好不要放在裤子口袋；

2、要养成检查名片夹内是否还有名片的习惯；

3、名片的递交方式

4、拿取名片时要用双手去拿，拿到名片时轻轻的念出对方名字，以让对方确

认无误；如果念错，要记着说对不起。拿到名片后，可将其放置于自己的名片夹内；

- 5、同时交换名片时，可以右手递交名片，左手接拿对方名片；
- 6、不要无意识地玩弄对方的名片；
- 7、不要当场在对方名片上写备忘事情；
- 8、上司在旁边时，不要先递交名片，要等上司递上名片后才能将自己的名片递上。

注：查看本文相关详情请搜索进入安徽人事资料网然后站内搜索洗浴中心员工培训计划。

## 六枝培训中心培训计划表篇四

我们中老年健身队成立于20xx年，10多年来，在上级部门的正确领导和指导下，我们中老年健身队积极开展各类健身活动，不仅增强了每个队员的身体素质，使晚年生活过得丰富多彩，还积极参与县里各项公益宣传活动，为县申报世界自然遗产地、建设和谐社会，做出了较大贡献。现将我们中老年健身队的一些先进工作具体总结如下：

中老年人大多离开工作岗位，生活单调，身体素质不强。为丰富中老年人生活，增强中老年人身体素质，我们组织成立健身队，在黄玉叶的带领下锻炼身体。起初人数不到10人，现在已发展到100多人，其中正式入会人数80人。健身队成立以来，秉承为中老年人服务的宗旨，从不收取队员学费，教练中老年人学习太极拳、剑等各项健身运动，开展了拳剑扇、民族舞、秧歌舞、无极球等各类活动，取得了良好成效。目前，中老年健身队的队员不仅学会了各项健身活动，丰富了晚年生活，而且身体素质明显增强，促进了和谐家庭与和谐社会的建设。

我们中老年健身队在认真努力搞好本队健身活动的同时，积极参加县里组织的各项比赛，既活跃县里的文体生活，又展示了我县中老年人的靓丽形象，提高了中老年人的生活品位，为开展全民健身活动起到示范带头作用。在参加县里组织的各项比赛活动中，我们中老年健身队取得了优良成绩□20xx年参加全县太极拳比赛荣获三等奖□20xx年参加全县太极剑比赛荣获2等奖□20xx年参加全县木兰扇比赛荣获优胜奖□20xx年参加全县健身舞蹈比赛荣获二等奖。

我们中老年健身队不仅仅为了自己身体的健康而开展健身活动，而始终与县里的中心工作、大局工作紧密结合在一起，尽自己的能力为全县的社会经济发展贡献力量。我们中老年健身队积极参加县里组织的各项宣传活动，努力扩大我县的影响，向外界展示我县的形象。在我县申报世界自然遗产系列活动中，我们中老年健身队积极参加县里各项宣传活动，做到次次在场，尽力展示我县的形象，为我县在20xx年成功评为世界自然遗产地做出了贡献。

我们中老年健身队成立10年来，取得了良好的工作业绩。今后，我们中老年健身队决心继续搞好健身活动，发动更多的中老年人加入到我们健身队来，增强中老年人的身体素质；继续参与县里的各项宣传活动，为全县社会经济的发展，贡献出我们的力量。

## 六枝培训中心培训计划表篇五

### 健身销售工作计划

为进一步发展全民健身事业，广泛开展全民健身运动，根据《全民健身条例》和《\*\*省全民健身实施计划》要求，结合我市实际，制定《\*\*市全民健身实施计划(xx—xx年)》。

#### 一、基本原则

(一)坚持群众体育与经济社会发展相适应，紧紧围绕市委、市政府中心工作，促进社会文明进步和经济快速发展。

(二)坚持统筹兼顾，重在基层，鼓励各类人群参与健身活动，推进各地全民健身事业均衡发展。

(三)坚持活动与建设并举，重在建设，扎实推进全民健身公共服务体系和设施建设。

## 二、目标任务

到xx年，城乡居民体育健身意识普遍增强，参加体育锻炼人数显著增加，广大群众身体素质进一步提高，各地形成覆盖城乡的全民健身服务体系。

(一)经常参加体育锻炼人数显著增加。每周参加3次以上体育锻炼人数达到34%以上，其中16岁以上城市居民(不含在校学生)人数比例达到12%以上，城市居民达到20%以上，农村居民达到7%以上。保证在校学生每天参加体育锻炼至少1小时。提高残疾人参加体育锻炼人数比例。