

因为这里的人们知道，让你看上去更美好的身体改变，源于全身心的投入。健康积极的生活方式贯穿生活的每一面，如何看待自己的身体，亦关乎我们如何面对世界和自己。



靳夜思说，通过健身，她越来越结实，腰也越来越粗，人还越来越man了，身为一个姑娘家，她自嘲有些“破罐子破摔”，却也笑得越来越开。她已经习惯这样的一个健身方式，或者说生活方式，就像老板跳跳所说：“如果一件事情是需要坚持才能完成的，那么或许应该放弃了。所有的动力都应该来自于热爱，只有你真的很爱一件事情，才会自然而然地停不下来。”

自然，这种迷你型健身舱也没打算停下脚步，为了缓解

供不应求的健身需求，今年光是在上海就计划大幅增加数量。此外，靳夜思还透露，除了会购买一些国际上已经成型了的版权课程，他们也在开发一些自主研发的课程体系，“我们自己会研发一些小工具课程，比如沙包课等，增加一定的互动性，同时练起来非常酣畅淋漓，适合人们在工作之余的情绪发泄。”靳夜思说，不断地打破常规，走出思维既定的刻板印象，是他们一直会做的事情。也希望每一个来到这里的人，都能逐渐找到自我，把运动变成属于你自己的生活。●



## 青意社

青音社 行动你的创意  
同忘社，一切归零一切忘！

## 创意美学生活空间

一个天马行空的创意营  
一个原创设计师产品集合地

青意社是青年报社《生活周刊》  
孵化的青年设计师创意产业平台

在这里，你不是客人，你是主人  
你可以找到时尚单品、先锋设计、匠心手作，找到你想要的生活方式  
你也可以将你的创意告诉我们，我们一同酝酿、孵化、分享，  
真正转化成改变世界的原动力  
年轻人，无创意不生活！

合作邮箱：qingyicland@126.com

