

체육지도 연구과제

[1]

이름	전형	일반	전화번호
주제	생활체육 프로그램 사업계획		
<p>□ 사업명 : “VIP PT” (가칭)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 사업의 주요 내용이 1:1 개인 맞춤형 PT프로그램을 운영하는 것으로 고객을 최고로 모신다는 의미로 인테리어 및 운동장비(머신기구, 유산소 기구, 프리웨이트 기구 등)를 최고급으로 구비하여 ○ 고객들이 자신을 “VIP”로 느끼도록 서비스 <p>□ 사업목적</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 본인이 운동을 시작한 계기와 그 성과를 모든 사람들과의 공유를 통해 생활체육의 의미와 가치 제고 <ul style="list-style-type: none"> - ① 보디빌딩을 통해 정신적 육체적 건강을 회복하고 본인의 심한 우울증 극복, ② 12kg 넘는 체중감량, ③ 운동을 통한 추 간판 탈출 극복 사례 등을 스토리텔링으로 구성하여 공유 - 보디빌딩이 얼마나 많은 부분에서 건강과 삶에 영향을 주는지를 모든이들에게 보여 줌 ○ 건강한 노후생활을 위한 안정적인 수익확보 <p>□ 사업개요</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 퍼스널트레이닝이란 운동에 관한 전문 지식을 갖춘 트레이너의 일대일 맞춤 지도를 의미 <ul style="list-style-type: none"> - 사람마다 신체적 특징과 생활 환경이 다르므로, 트레이너는 개인에게 알맞은 프로그램을 개발해 개별 운동 서비스를 제공함 ○ 1:1맞춤형 PT의 특성을 감안하여 서비스 대상을 여성고객으로 차별화하고 이에 특화된 프로그램 도입으로 최적의 서비스 제공 <ul style="list-style-type: none"> - 트레이너가 서비스 대상 범위를 제한하여 고객에 대한 프로그램 개발 및 운용에 있어서 선택과 집중이 가능토록 함 			

○ 프로그램운영계획

① 기본프로그램

- 6가지 이상의 여러 종목을 휴식 없이 트레이닝하는 서킷트레이닝법을 사용하여 유산소와 무산소 운동을 동시 진행하고, 심폐지구력과 근지구력을 동시에 향상 일반인들에게 가장 쉽게 지방을 태울 수 있는 방법을 택하여 프로그램 실시
- 프로그램 구성(안)

영역	실행방법	비고
상체	백익스텐션 => 데드리프트	각20회×2세트 각15회×1세트
	시티드로우 => 와이드풀다운 => 친업어시스트	각20회×2세트 각15회×1세트
	숄더프레스	20회×2세트 15회×1세트
	덤벨 레터럴레이즈 => 체스트프레스 => 버터플라이	각20회×2세트 각15회×1세트
	바벨컬 => 벤치딥	각20회×2세트 각15회×1세트
하체	레그익스텐션	20회×2세트
	V 스쿼트 => 핵스쿠트	각20회×2세트 각15회×1세트
	레그프레스 => 힙어브덕션(인어타이)	각20회×2세트 각15회×1세트
	레그컬 => 힙어브덕션(아웃타이)	각20회×2세트 각15회×1세트
	레그익스텐션	25회×1세트 23회×1세트 20회×1세트
코어	시업 => 레그레이즈	100회×1세트 20회×1세트
	프랭크	1분
	백익스텐션	20회×1세트
	브릿지	20회×1세트

- ※ 1. 실행순서 : 상체 주1회 => 하체 주1회 => 코어운동 주1회
- 2. 코어운동은 3회 반복 실시

② 특성화 프로그램

- 계절특성이나 특정부위에 맞는 프로그램을 기획하여 단기간 프로그램 운영
- 프로그램 구성(안)

프로그램명	내 용	기 간
비키나라인 몸매	- 하계 휴가시즌을 대비한 젊은 여성 대상	12주
엉짱 만들기	- 최신 트렌드 반영한 맞춤형 체형 만들기	12주
바디 프로필	- 자신만의 인생프로필 만들기	24주
새해 체중감량	- 새해맞이 건강만들기 프로젝트	24주

○ 장비도입계획

영역	품 목	수 량	금 액(만원)	비 고
상체	체스트프레스 외 5종	6대	1,500	
하체	V스커트 외 5종	6대	1,500	
기타	케이블머신	1대	300	
	덤벨, 바벨, 이지바 등	20종	500	
	런닝머신	2대	600	
	테닝기구	1대	250	중고구입
합계			4,650	

○ 인력운영계획

- 사업주 본인을 포함하여 3인의 트레이너로 운영
 - 트레이너는 2급 생활스포츠지도자 이상의 자격 보유자
- 고객관리는 각 트레이너가 전담하여 관리하는 체제
 - 고객의 모집, 고객 맞춤형 프로그램 개발 및 적용, 기타 서비스 등을 담당 트레이너가 일괄적으로 진행(사업주 및 트레이너 공동운영 시스템)
- 보수는 기본급에 트레이너가 관리하는 고객 수에 대응하는 수당지급
 - 운영수익에 대한 보너스 제도 도입 등으로 트레이너가 적극적으로 사업 운영에 참여할 수 있도록 유도

○ 사업추진일정

- 2022. 12. 2급 생활체육지도사 자격증 취득예정
- 2023. 1. ~ 12. 생활체육 전문 지도자과정 이수
- 2024. 1 ~ 6. 트레이너 수습
- 2024. 7. 세부실행계획 수립(영업장 위치 선정, 운영계획 등)
- 2024. 7. ~ 12. 개원준비(영업장 임대, 장비구매, 인력채용 등)
- 2025. 1. VIT PT(가칭)오픈

□ 기대효과

- 개별 고객들에 최적화된 프로그램 적용 및 전담 트레이너 관리 시스템 도입으로 고객 만족도 극대화
- 전문트레이너들에 대한 취업기회 제공 및 보디빌딩을 통한 생활체육 활성화 기여
- 안정적인 수익확보를 통해 제2의 인생을 즐기기 위한 기반 마련

□ 사업비 구성(인력구성 포함)

○ 투자비

항 목	금 액(만원)	비 고
임대보증금	2,000	- 30평 임대기준
인테리어/ 비품	7,000	
예비비	1,000	
합계	10,000	

○ 손익추정(월간기준)

항 목	금 액(만원)	비 고	
매출액	1,200	- 20명 × 60만원	
운영비용	인건비	540	- 트레이너 2명 기준
	임대료	70	
	유지관리비	90	
	잡비	50	
	소계	750	
운영이익	450		

□ 기타(참고문헌 포함)

- 투자비 및 임대료는 현지 부동산을 통한 사례조사 결과임
- 본건 사업계획서는 3년 후를 전제로 하는 것으로 세부적인 시장조사 및 마케팅 계획은 사업 추진 시점에서 구체적으로 작성하여 실행할 예정임