

# WORLD'S STYLISH AND LUXURY FITNESS CLUBS

## 極致健身俱樂部

擁有健康的身體，才是真正的財富。  
在大家意識到健身的重要時，  
設備奢華、訴求最頂級健身俱樂部，  
以及最經典的頂級飯店健身中心魅力加增，  
讓人想一探究竟，  
見證這些引領時下運動潮流的極致健身俱樂部之時尚風華。

Text\_Lilias Lee  
Photo\_Equinox Fitness Clubs、Equinox Hotels、  
Third Space、BXR London、Life Time Health Club、  
1OXT0 Sports Club、The Vines Resort & SPA、  
Hilton Sedona Resort At Bell Rock、Fairmont Banff Springs、  
Chiva-Som International Health Resort、  
Mandarin Oriental Marrakech



隨著全球健身風氣的盛行，上健身房運動，已是許多人生活中不可或缺的一部分，尤其在專業教練的指導帶動下，不僅能快速掌握自身的健身需求，更能創造事半功倍的運動效果。加上健身社交的興起，也讓各大知名健身俱樂部成為當前最夯的打卡據點，不少歐美頂級健身俱樂部，更成為了建立人脈與洽談商務的社交場所。

而在美國運動醫學會（ACSM）發表的 2020 全球健身趨勢預測中，可穿戴裝置技術、高強度間歇訓練、團體訓練、以運動為藥的治療計畫、老年人健身與減重訓練等，則被視為今年最重要的健身發展走向。其中可穿戴裝備，指的

是心律監測器、健身紀錄器與智能手錶等自我運動管理配備，而以健康生活為導向的健身需求，也已成为全球健身熱潮中的主要發展區塊，包含結合物理治療的修復式健身，以及活得更健康的老人健身與減重健身等，都讓健身運動變得更加普及。

近年來，由於各大國際健身俱樂部與頂級飯店健身中心的持續擴增，除了創造出幾近倍增的健身產業成長，同時也讓越來越多充滿設計魅力的健身中心接力現身。從各大都會知名俱樂部，到坐擁絕美景色的各大頂級飯店健身中心，現在就讓我們一同探訪全球奢華健身俱樂部的魅力所在。



美國紐約

健身房中的愛馬仕

## EQUINOX HUDSON YARDS

創立於 1991 年的 Equinox，不僅是全美著名的頂級健身俱樂部，其充滿設計感的整體空間、高檔的健身設施、完善的個性化課程規劃、包含奧運選手在內的強大教練師資，以及與服務相對應的高昂會費，也讓這個鎖定高端客戶群的健身品牌，被美國媒體喻為健身房中的愛馬仕。

目前擁有一百多家健身俱樂部的 Equinox，除了在紐約、洛杉磯、舊金山、邁阿密、多倫多、溫哥華、倫敦等城市，設立有多家設計風格各不相同的健身據點，在去年，Equinox 更推出旗下第一間五星級健身飯店 Equinox Hotel Hudson Yards。

位於紐約哈德遜廣場的 Equinox Hudson Yards，不僅擁有占地 60,000 平方英尺的健身俱樂部空間、更設置有 15,000 平方英尺的戶外泳池與日光浴平台，更規劃有以再生療愈性能為導向的 SPA 中心，以及 25 碼的室內鹽水泳池和冷熱水池。規劃兩層樓使用空間的 Equinox Hudson Yards 健身中心，也是 Equinox 目前規模最大的一間健身中心。除了多元的健身與瑜珈教室，Equinox Hudson Yards 也引入了 Equinox 俱樂部最高等級的 Eat Equinox 服務，包含各項私人訓練計畫與私人皮拉提斯（Pilates）課程等，並安排最專業的健康諮詢師與各項高端科學檢測儀器，來協助會員獲取最詳盡的身心資訊，同時提供睡眠、營養等整體生活指導。

同樣落實 Equinox 運動、再生、營養原則的 Equinox Hotel Hudson Yards，共提供 212 間客房，每間客房都規劃有完善的睡眠系統，包含靜音、遮陽簾、照明控管、溫度控管和高級羽絨被等，讓入住賓客能享有最舒適的睡眠體驗。而所有入住賓客即使不是 Equinox 的俱樂部會員，在入住飯店期間也能享用健身中心的設施與各項私人課程。

1. Equinox Hudson Yards 以天然石材和沉穩的灰黑色系打造出充滿設計感的接待大廳空間。
2. 以原木打造、採光明亮寬敞的團體健身教室。
3. 能夠幫助學員放鬆身心的 SPA 療程室。
4. 寬敞的更衣室，則是以雅緻的工業風設計回應哈德遜的歷史發展軌跡。
5. Equinox Hudson Yards 以大量落地窗和鏡面天花板，打造出空間感更加寬闊的室內泳池區。



2



3





英國倫敦

奢華健身俱樂部最佳代表

## THIRD SPACE ISLINGTON

連哈利王子、貝克漢都鍾愛的 Third Space 健身俱樂部，不僅是倫敦最著名的豪華健身品牌，會依照不同據點提供不同空間設計與設施配置的 Third Space，也屢屢被評為全球最美的健身中心之一。

位處倫敦 Islington 住宅區、在 2019 年開幕的 Third Space Islington，則是 Third Space 所開設的第 6 間俱樂部。除了擁有占地 47,000 平方英尺的寬敞中心空間，為了配合當地年輕家庭的使用需求，Third Space Islington 也率先設立了 Third Space 旗下第一個專業兒童健身空間「Little Space」，並規劃專屬孩童的瑜珈、武術、舞蹈、足球、攀岩等課程，讓會員能在此享有親子一同運動、學習的休閒時光。

在 Third Space Islington 的成人健身俱樂部裡，設置有 7,000 平方英尺的多功能訓練館，當中包含有使用 Myzone 心率檢測系統的有氧訓練區，同時也規劃有瑜珈教室、飛輪訓練室、室內泳池、紅木三溫暖房、大理石陶瓷蒸氣房、休閒交誼廳、五星飯店等級的更衣室等空間設施。其中，在 Third Space Islington 的身心瑜珈教室裡，設計有互動式照明，並且安裝有全歐洲唯一的紅外線溫控鏡面板，可以依不同的上課需求，提供最適宜的室溫輔助。而長 20 公尺、共 6 條水道的室內泳池，則以紫外線淨水設計，為會員提供最乾淨的泳池水質。此外，為了配合現代都會上班族的減壓需求，Third Space Islington 也特別找來倫敦冥想社區 Just Breathe 的創始人 Michael James，設計了一系列靜坐冥想客房，讓會員能在寂靜的冥想空間中，獲得最充分的休息與放鬆。

1. 提供心肺訓練與高效能熱能消耗的划船機團體訓練室。
2. Third Space Islington 設置有紫外線淨水系統的室內泳池。
3. 在飛輪教室裡以隱藏式照明設計描繪空間輪廓，同時以地板照明創造激勵人心的空間氛圍。
4. 三溫暖房幫助會員在鍛鍊後加強代謝排毒。
5. 以精品飯店為設計參考的 Third Space Islington 更衣室，也提供有純天然的護膚、護髮保養品。

1



2



3



4



5



1

1. 拳擊台是 BXR 最核心的訓練區塊，一旁牆上也特別繪製有拳王的畫像。
2. 強烈的工業風設計，讓 BXR 的訓練空間充滿了個性與力量感。
3. 在女性更衣室裡則改以優雅的淺色系設計和手工衛浴精品，來營造放鬆身心的休息氛圍。

英國倫敦

## 全球首家頂級拳擊健身中心 BXR LONDON

於 2017 年在倫敦 Marylebone 開幕的 BXR，不僅是全球首家頂級拳擊健身中心，提供專業拳擊訓練課程的 BXR，更是許多拳擊選手、運動員和名流最喜愛的練習基地，包含世界重量級拳擊冠軍 Anthony Joshua、著名英國足球運動員 Alex Oxlade-Chamberlain，以及維多利亞的秘密專屬模特兒等，都是 BXR 的會員，其中 Anthony Joshua 更是 BXR 幕後的投資伙伴之一。占地 12,000 平方英尺、共擁有兩層樓設施空間的 BXR，在訓練空間裡特別以混凝土、外露管線與黑色系，營造出個性鮮明、充滿力量感的現代化工業風情，並且在牆面上繪製有 Muhammad Ali、Joe Frazier、Sugar Ray Leonard 等傳奇拳擊手的畫像。在男女更衣室裡則以手工鏡框、懷舊風水龍頭、原木地板等，佈置出典雅的空間氛圍。館內也配備有大理石陶瓷蒸氣室和果汁酒吧，讓會員能在訓練後享有愉快的休憩時光。

為了滿足不同的健身需求，BXR 除了提供最頂尖的專業拳擊訓練課程，同時也規劃有肌力與體能、自由搏擊、循環訓練、拳擊健身與多項團體課程，並提供有臨床治療和飲食營養諮詢等服務，因此即使只是想增強體能、雕塑身材的女性上班族，也能在 BXR 找到適合自己的健身課程。BXR 的教練師資則包含了歷代拳擊冠軍和職業拳擊手，是全倫敦最權威的拳擊教練團，能提供最全面的身體訓練和選手心理素質養成。而除了全會員制的 BXR 健身俱樂部，BXR 也在金絲雀碼頭和 Chiltern 街，開設了兩家付費訓練式的 SWEAT By BXR 工作室，此外，BXR 也預計在 2021 年推出占地 14,000 平方英尺的 Battersea 發電站新館，在開拓新的健身據點之餘，也將以健身休閒經濟，活化退役多時的舊發電站閒置空間。



2



3