



今日星期四  
2026年4月16日 农历丙午年二月廿九  
总第10410期

## 西马桥社区共邻瑜伽 结业典礼

编辑/毛晓宇 版式/陈晶晶 校对/杨丽莉



# 社会体育指导员施筱明： 六旬瑜伽主理人的坚守与热爱

■ 晚报记者 王卫国 通讯员 洪小燕 图片由受访者提供

### 从运动营养营销到选择瑜伽

施筱明的职业生涯始于运动营养。早年，她在北京一家运动营养企业从事营销，公司里不乏国家队的运动营养师。这段经历让她接触到了专业运动营养知识——如何控制体重、如何通过营养补充提升运动能力、运动员在训练中需要哪些辅助营养品。

“那时候我就意识到，光知道理论不行，你得自己去练。”施筱明说，只有自己亲身经历过运动，才能真正理解运动者的需求，也才能更好地把产品推荐给客户。这个朴素的认知，成了她后来走进瑜伽世界的起点。

2003年，施筱明40岁。那一年，她选择了瑜伽。“瑜伽对女性来说更容易上手，柔软、安静，不像健身那么‘硬’。”她说。刚开始只是自己练，慢慢地，她发现自己越来越喜欢这项运动，也感受到了瑜伽带来的身体变化。

但施筱明没有止步于“自己练”，她开始系统学习，考取专业资质。施筱明没有去考那些“听起来好听”的国外证书，而是一步一个脚印，考取了国家体育总局认可的资质——国家健身瑜伽高级教练、国家健身瑜伽一级裁判员、国家健身瑜伽六段位、国家健身瑜伽中级晋段官。此外，她还持有社会体育指导员证，这是她作为社区体育指导者的重要身份标识。“我的证都是一步步考出来的，国家认可。”在她看来，真正的专业，是靠日复一日学习和实践积累出来的。

### 一家瑜伽馆的诞生

2012年夏天，施筱明像往常一样在西马桥小区的广场上练瑜伽。广场上人来人往，她专注的练习吸引了一些邻居的目光。起初是围观，后来有人跟着一起练，再后来，跟着练的人越来越多。

“那时候每天都会在广场上教，从不收费。”施筱明回忆。从4月到10月，只要不是下雨天，她都会出现在广场上，带着一群热爱瑜伽的邻居练习，那是她公益教学的起点。

天气转凉后，她不能在广场上继续教课了，便想着暂停。但学员们舍不得，纷纷劝她：“施老师，你开个馆吧，我们跟着你练。”就这样，在学员们的鼓励下，施筱明的瑜伽馆开了起来。

最初的教室很简陋，就在她自家的一处房子里。但就是这样的条件，还是吸引了一批“原始会员”。

因为学员越来越多，原来的场地不够用了，2014年，施筱明把瑜伽馆搬到了同乐大厦，馆里添置了普拉提床，课程也从单一的瑜伽扩展到了普拉提、跳操等。“新事物来了，你就要学，不然就跟不上。”她说。

### 一名社会体育指导员的公益之路

施筱明还有一个身份——嘉兴市体育局认证的社会体育指导员。这个身份意味着，她可以指导社区群众进行科学锻炼。“社会体育和竞技体育不同，它是提供给普通老百姓的。”施筱明说，这也是她一直在做的事。

在经营瑜伽馆的同时，她从未忘记自己社会体育指导员的身份。施筱明一直在社区发光发热，用专业回馈邻里，她在西马桥社区连续开设普惠性课程——99元9节课，包含1节体验课和8节常规课。“就是想让大家都用很低的价格，来体验一下专业的瑜伽课。”施筱明说。

施筱明的瑜伽馆每周一、三、五都有准公益课，收费仅10元，面向社会上的老年人。“我这里还有80多岁的学员。”她指着学员群里的一张照片说。照片里，一位老人正在做瑜伽体式，精神矍铄。

除了瑜伽，她也能教跳操、普拉提，甚至是动感健身。“我有这个资质，一看就知道怎么教。”施筱明说，作为社会体育指导员，她的职责就是指导群众进行科学锻炼，不管是瑜伽还是健身操，都在她的能力范围内。

### 专业实力的见证

施筱明用一次次站上领奖台的身影，证明了自己专业领域的实力。

2020年，她参加浙江省第三届女子体育瑜伽比赛，斩获金牌，并担任教练；同年，她还受聘担任丽水市第三届健身瑜伽公开赛的裁判员，以专业眼光评判赛事。

2021年，她参加浙江省社区运动会健身瑜伽赛，再次取得优异成绩。

2022年，是施筱明收获颇丰的一年。在浙江省“全民健身月”系列赛事健身瑜伽项目中，她获得大众组集体项目第一名；同年，在长三角健身瑜伽公开赛中，她一举夺得大众双人组冠军和团体赛银牌，并担任教练。此外，在个人类的比赛中，她也常常获得好名次……

从赛场到社区，施筱明把专业与公益结合在一起。她的荣誉不仅是个人的成就，更成为她服务社区的底气——她用自己的比赛经验，指导社区学员科学练习；她以裁判员的专业眼光，为社区居民设计安全有效的课程。在社区开展的普惠课程中，她把在专业赛事中积累的经验融入教学，让普通市民也能享受到专业级别的指导。

### 未来将继续发光发热

施筱明的瑜伽馆，在嘉兴开了十几年。这些年，社会上很多瑜伽馆开了又关，关了又

开，但她的瑜伽馆一直在平稳运作。

“因为你做这件事，不是被迫的，你是喜欢的。”施筱明说，这种喜欢让她停不下来。她每天排课，早上八点半做私教，上午十点上大课，下午一点做私教，晚上还安排有课。学员多的时候，她会请其他老师来帮忙，女儿也是教练，偶尔也来帮忙上课。

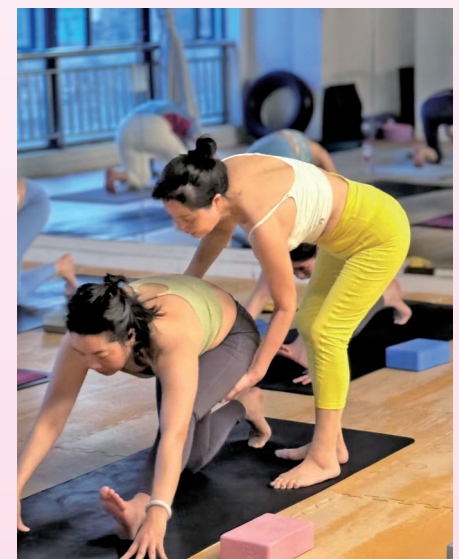
“一个人能有一份自己喜欢的事，走出去身体好、精神好，跟同龄人一比，完全不一样。”她坦承道，“开瑜伽馆当然是为了生活，但更重要的是，出门跟人打交道，人家叫你一声老师，你心里是开心的。”

对于未来，施筱明没有太多宏大规划，她想做的，就是继续教下去。“只要身体允许，我就一直教下去。”她表示自己很幸运，能找到一件心里喜欢，能养活自己，还能帮助别人的事情。

从运动营养销售到瑜伽教练，从西马桥小区广场的公益教学到如今拥有自己的瑜伽馆，从社区普惠课程到省级赛事冠军，施筱明用自己的经历证明了一件事：热爱，可以让人走得更远。

采访快结束时，施筱明翻出手机里的照片给记者看，有她在比赛中领奖的，有她和学员们在教室里的合影，还有一张她的形象照——肌肉线条分明，眼神坚定。“这是去年拍的，我现在脱了外套还这么好看。”她笑着说，语气里带着一股不服老的劲儿。

在嘉兴，像施筱明这样的人还有不少，他们用自己的热爱和专业，为这座城市注入了健康和活力。施筱明的故事告诉我们：一个人，如果找到自己真正热爱的事，并且坚持走下去，时间会给你答案。



阳春三月，在市城区北路同乐大厦的瑜伽馆里，64岁的施筱明带着学员们练习普拉提。她的动作流畅而有力，手臂的肌肉线条紧实分明，完全看不出已是花甲之年。学员中有83岁的长者，也有20岁出头的年轻人。她说：“只要你愿意动，年龄从来不是问题。”

施筱明的瑜伽馆已经开了14年，而她与瑜伽的缘分，还要追溯到20多年前。