

헬스 트레이너·강사 AI 업무 플래너

복사 → [대괄호]만 내 상황으로 바꾸기 → 붙여넣기.
50개 검증 프롬프트 · 매달 새 프롬프트 추가.

회원 모집·홍보

01. 체험 PT 홍보글

[센터/종목] 체험 PT(또는 수업) 홍보글을 써줘. 대상 [타겟], 혜택 [혜택], 운동 시작이 두려운 사람도 끌리게.

02. 인스타 홍보

[종목] 수업을 알리는 인스타 게시글을 써줘. 동기부여 느낌, 이모지 적당히, 지역 해시태그 10개 포함.

03. 비포애프터 카피

회원 비포애프터를 소개하는 인스타 문구를 써줘. 과장 없이 진정성 있게, 개인정보는 가린 톤으로.

04. 재등록 유도 문자

곧 회원권이 끝나는 회원께 보낼 재등록 안내 문자를 써줘. 성과를 짚어주고 부담 없이.

05. 등록 상담 멘트

처음 상담 온 사람에게 운동 목표를 묻고 우리 프로그램을 권하는 상담 멘트를 짜줘.

06. 이벤트 기획

[목표: 신규 등록]을 위한 센터 이벤트를 비용 적게 드는 순으로 5개 기획해줘.

07. 전단지·배너 문구

[종목/이벤트] 배너 문구를 눈에 띄게 5개 만들어줘. 한 줄 12자 이내.

08. 카톡 채널 소식

카톡 채널 회원들에게 보낼 [소식/이벤트] 알림을 클릭하고 싶게, 100자 이내로 써줘.

09. 타겟별 후킹

[운동 초보 / 다이어트 / 재활] 타겟별로 끌리는 한 줄 홍보 문구를 각 3개씩 써줘.

운동 프로그램·코칭

10. 운동 루틴 짜기

[회원 목표]를 위한 주 [횟수]회 운동 루틴을 초·중·고급으로 짜줘. (개인 상태는 직접 확인 전제로)

11. 부위별 프로그램

[부위] 강화를 위한 운동 5가지와 세트·횟수 가이드를 초보가 따라 하게 정리해줘.

12. 자세 큐 멘트

[운동] 동작에서 회원에게 줄 핵심 자세 큐(코칭 멘트)를 짧고 명확하게 5개 만들어줘.

13. 난이도 조절

이 운동을 더 쉬운 버전과 더 어려운 버전으로 각각 바꿔줘. 운동: [붙여넣기]

14. 홈트 처방

센터에 못 오는 날 집에서 할 수 있는 [목표] 홈트 루틴을 도구 없이 짜줘.

15. 스트레칭·회복

[부위/상황]에 좋은 스트레칭·회복 루틴을 순서대로 정리해줘.

16. 프로그램 설명문

이 운동 프로그램이 왜 효과적인지 회원이 이해하게 쉬운 말로 설명해줘. 프로그램: [붙여넣기]

17. 운동 일지 양식

회원이 스스로 기록할 운동 일지 양식과 작성 예시를 만들어줘.

식단·생활 코칭

18. 식단 가이드

[목표: 감량/증량]에 맞는 하루 식단 예시를 한국 음식 위주로 짜줘. (알레르기·질환은 본인 확인 전제)

19. 외식 가이드

[상황: 회식/배달] 때도 목표를 지키는 메뉴 선택 가이드를 알려줘.

20. 동기부여 메시지

운동을 포기하려는 회원에게 보낼 따뜻하지만 단단한 동기부여 메시지를 써줘.

21. 습관 코칭

[목표]를 위해 회원이 일상에서 실천할 작은 습관 5가지를 쉬운 것부터 줘.

22. 정체기 조언

체중·기록 정체기에 빠진 회원에게 줄 조언과 점검 포인트를 정리해줘.

23. 수면·컨디션

운동 효과를 높이는 수면·컨디션 관리 팁을 회원용으로 쉽게 정리해줘.

24. 주간 챌린지

회원 참여를 끌어낼 1주일 운동·생활 챌린지를 기획해줘.

25. 자주 묻는 질문

[목표] 회원이 자주 묻는 운동·식단 질문 10개와 신뢰가는 답변을 정리해줘.

회원 관리·소통

26. 상담 정리 노트

회원 상담 내용을 목표·주의사항·프로그램 방향으로 정리해줘. 메모: [붙여넣기]

27. 노쇼 방지 문자

예약 노쇼를 줄이는 정중한 수업 확인 문자를 써줘. 압박감 없이.

28. 결석 후 케어

한동안 안 나온 회원에게 보낼 부담 없는 안부 + 복귀 유도 문자를 써줘.

29. 성과 피드백

이 회원의 한 달 변화를 짚어주며 동기를 살리는 피드백 메시지를 써줘. 기록: [붙여넣기]

30. 불만 응대

[상황] 불만을 표한 회원께 신뢰가게 응대하는 멘트를 써줘.

31. 재등록 상담

재등록을 망설이는 회원에게 부담 없이 다음 목표를 제안하는 상담 멘트를 짜줘.

32. 후기 요청

만족한 회원에게 후기를 정중히 부탁하는 메시지를 써줘.

33. 생일·기념 메시지

회원 생일·등록 기념일에 보낼 따뜻한 축하 메시지를 써줘.

SNS 콘텐츠

34. 운동 릴스 대본

[운동/주제] 릴스 30초 대본을 써줘. 첫 1초 후킹, 동작별 자막, 마지막 팔로우 유도.

35. 정보 카드뉴스

[운동 상식/오해]를 바로잡는 카드뉴스 문구를 5장 분량으로 써줘.

36. 후킹 첫 문장

[주제] 게시물에서 스크롤을 멈추게 할 첫 문장 10개를 트레이너 톤으로 줘.

37. 캡션 + 해시태그

[운동/내용]에 어울리는 인스타 캡션 3개와 해시태그 15개를 인기·니치 섞어서 줘.

38. 1주일 콘텐츠

[종목] 트레이너의 1주일치(7개) SNS 콘텐츠 아이디어를 요일별로 짜줘.

39. 운동 미신 깨기

흔한 운동·다이어트 오해 [주제]를 근거와 함께 바로잡는 게시글을 써줘.

40. 회원 후기 콘텐츠

이 회원 후기를 SNS 콘텐츠 문구로 바꿔줘. 진정성 있게. 후기: [붙여넣기]

41. 촬영·운동 시연 팁

[운동] 시연 영상을 보기 좋게 찍는 촬영 각도·자막 팁을 알려줘.

42. 수업 기획

[타깃]을 위한 새 그룹수업/프로그램을 기획해줘. 구성·차별점·가격까지.

43. 가격·패키지 설계

[종목] PT/회원권 가격과 패키지 구성을 가치가 느껴지게 설계해줘.

44. 경쟁 센터 차별화

근처 [경쟁]과 우리를 [기준]으로 비교하고 나만의 차별점을 찾아줘.

45. 자기소개 문구

신뢰가는 트레이너 자기소개 문구를 3가지 버전으로. 프로필·상담용으로 임팩트 있게.

46. 회원 설문

수업·서비스를 개선할 회원 만족도 설문 5문항을 만들어줘.

47. 전문성 공부 계획

[종목] 트레이너로서 실력을 키울 3개월 자기계발/공부 계획을 짜줘.

48. 번아웃·동기

회원도 나도 지칠 때 마음을 다잡는 질문 5개와 오늘 할 작은 실천 3가지를 알려줘.

49. 한 달 계획

이번 달 목표 '[목표]'를 주차별 할 일로 쪼개고 1주차 1순위 할 일을 정해줘.

50. 연간 큰그림

올해 센터/트레이너 목표를 분기별로 나눠 큰그림을 세워줘. 분기마다 핵심 한 가지씩.