



息跃组

瑜伽网站调研文档

版本：2023年6月第三版

目录

- 一. 调研对象..... - 1 -
- 二.调研内容..... - 2 -
 - 2.1 网站风格与布局结构- 2 -
 - 2.2 色彩方案.....- 9 -
 - 2.3 导航..... - 11 -
 - 2.4 banner - 13 -
 - 2.5 栏目 - 13 -
 - 2.6 用户体验 - 15 -
- 三.统计 - 16 -
 - 3.1 网站定位..... - 16 -
 - 3.2 布局结构..... - 17 -
 - 3.3 色彩方案..... - 18 -
 - 3.4 导航..... - 18 -
 - 3.5banner - 19 -
 - 3.6 栏目 - 19 -
- 四.调查网站 - 20 -
 - 4.1 梵音瑜伽..... - 21 -
 - 4.2 湖南雪狼运动健身有限公司 - 21 -
 - 4.3 单色瑜伽..... - 22 -
 - 4.4 隐舍瑜伽普拉提..... - 22 -
 - 4.5 ISha 瑜伽..... - 22 -

4.6 长沙梵天瑜伽	- 22 -
4.7 善斯瑜伽	- 22 -
4.8 杭州静园瑜伽	- 22 -
4.9 长沙中印瑜伽	- 22 -
4.10 悠季瑜伽.....	- 22 -
五.整合总结	- 22 -
5.1 网站风格	- 22 -
5.2 布局结构	- 23 -
5.3 色彩方案	- 23 -
5.4 导航.....	- 23 -
5.5 banner	- 23 -
5.6 栏目	- 23 -
5.7 其他媒体	- 24 -
5.8 信息结构图	- 32 -

一.调研对象

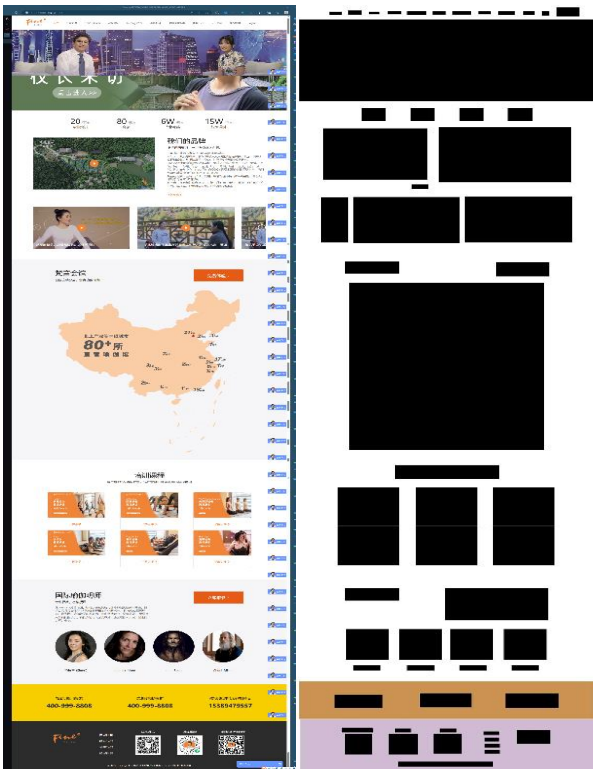
名称	关键词
梵音瑜伽	FineYoga 梵音瑜伽_瑜伽教练培训_瑜伽培训班_瑜伽教练培训班
湖南雪狼运动健身有限公司	湖南雪狼运动健身有限公司: 少儿武术,跆拳道,双节棍,空翻特技,运动健身 (11467.com)
单色瑜伽	瑜伽 瑜伽培训 形体瑜伽 瑜伽教练培训 武汉瑜伽教练培训 长沙瑜伽教练培训 武汉瑜伽培训 长沙瑜伽培训
隐舍瑜伽普拉提	瑜伽, 瑜伽教练培训, 瑜伽证书, 考证, 瑜伽培训, 瑜伽教练
ISha 瑜伽	isha,ishayoga,isha china,isha 中国,isha 瑜伽,瑜伽
善斯瑜伽	零基础瑜伽课程,空中瑜伽课程,孕产瑜伽课程,私教瑜伽课程,哈尔滨善斯瑜伽健身服务有限公司,善斯瑜伽

杭州静园瑜伽	静园瑜伽，杭州静园瑜伽，瑜伽培训，瑜伽老师培训
悠季瑜伽	
长沙中印瑜伽	长沙中印国际瑜伽学院官网 长沙中印国际瑜伽教练培训 中印国际瑜伽课程
长沙梵天瑜伽	长沙梵天瑜伽

二.调研内容

2.1 网站风格与布局结构

梵音瑜伽:



网站风格与布局结构：图文并茂，整体页面简洁，信息密度集中，大气简约。

湖南雪狼运动健身有限公司:



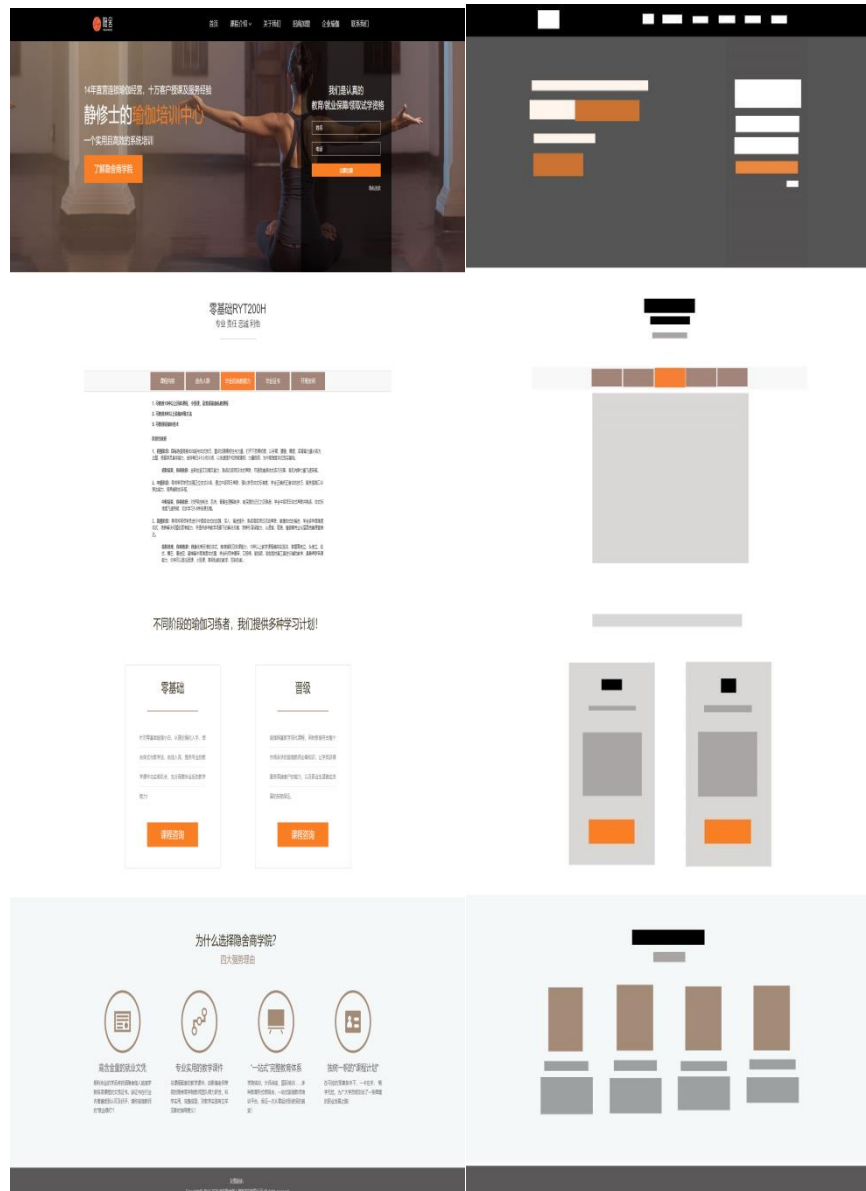
网站风格与布局结构：文字占据所有空间，客户阅读压力大，关键信息绝大部分交代清楚。

单色瑜伽：



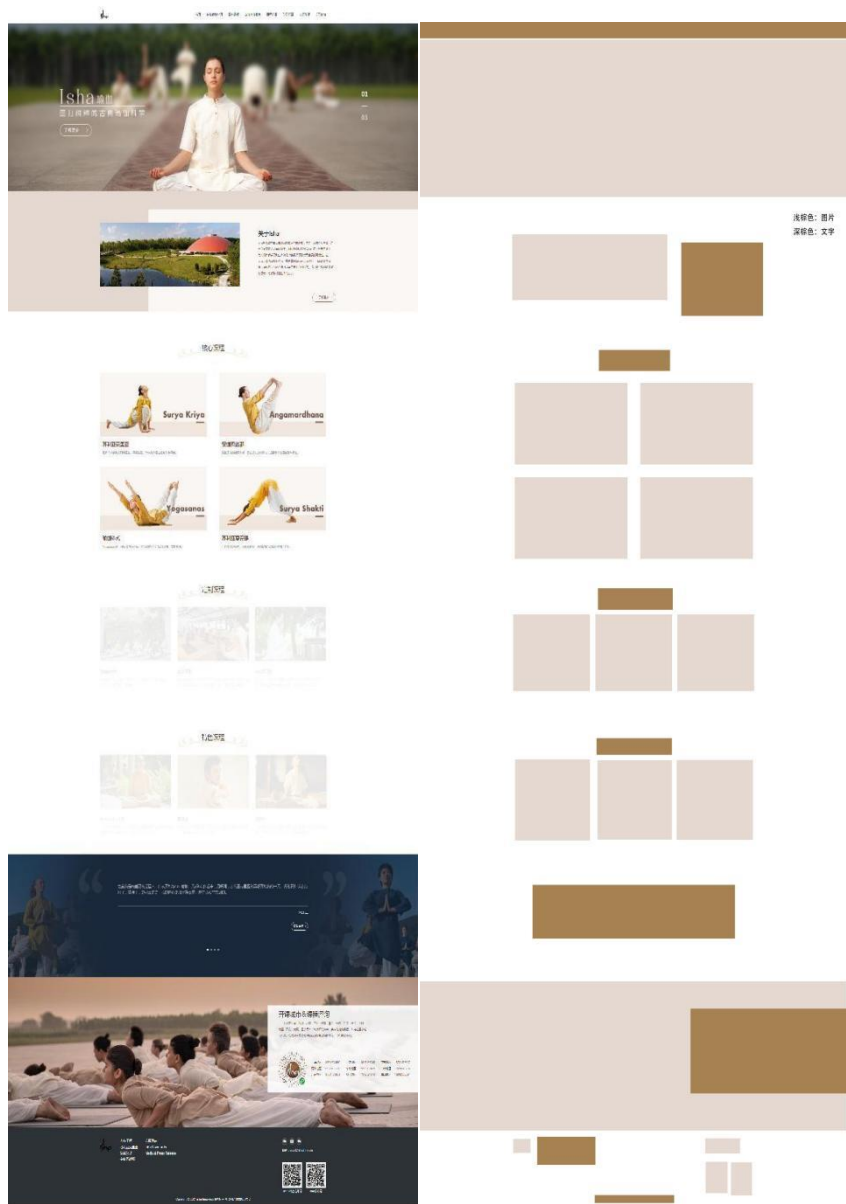
网站风格与布局结构：颜色土气，视觉感觉差，banner不吸引人，像十年前街上发的广告

隐舍瑜伽普拉提:



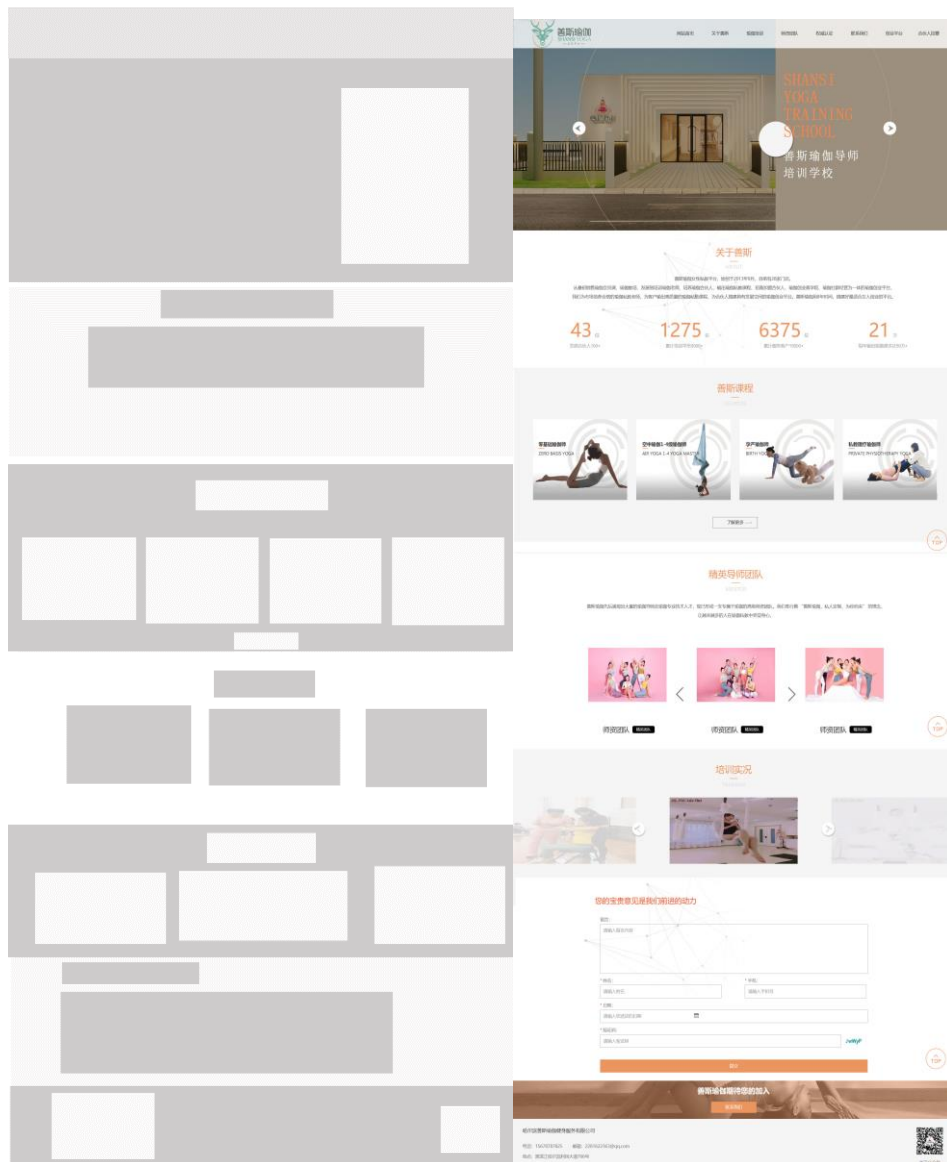
网页风格与布局结构：简约大气，多列式布局

ISha 瑜伽:



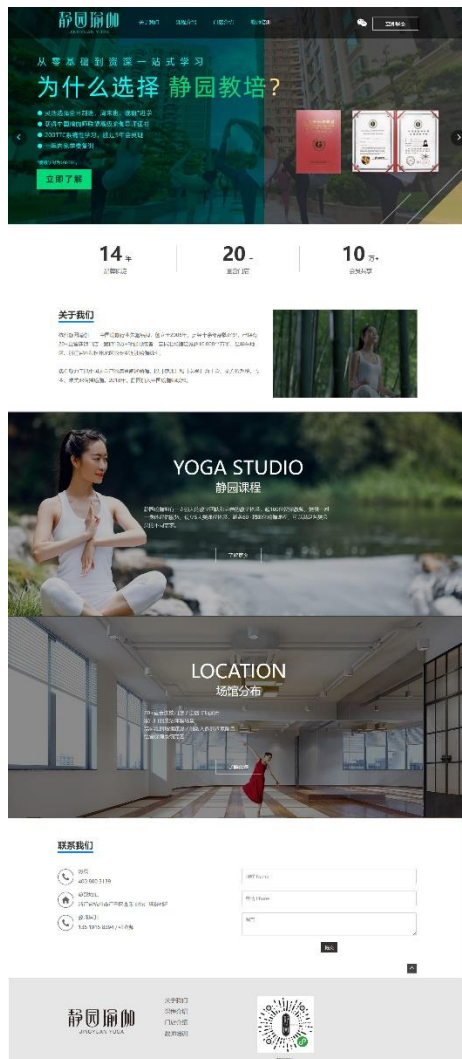
网页风格与布局结构：设计简约大气，符合瑜伽场所定位，课程一目了然，没有多余东西

善斯瑜伽：



网站风格与布局结构：简约、大气、生动

杭州静园瑜伽：



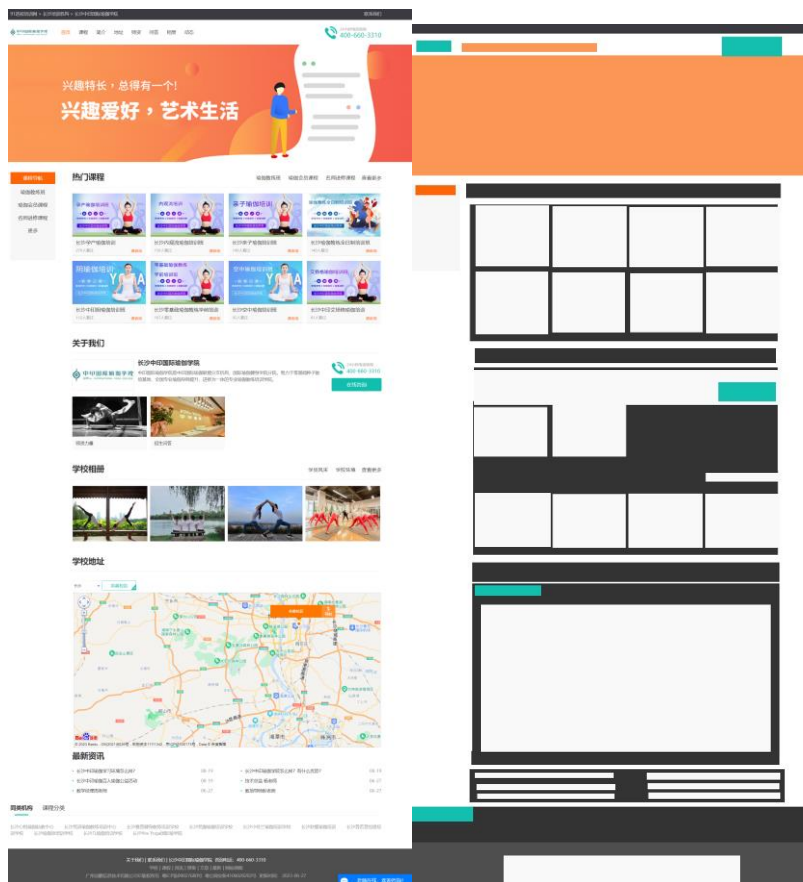
网站风格与布局结构：简约、大气、年轻化

悠季瑜伽：



网站风格与布局结构：大气、丰富，布局丰富

长沙中印瑜伽：



网站风格与布局结构：简约，布局简单

2.2 色彩方案

梵音瑜伽：

主色调：#FFFFFF



辅色调：#f08537



#f7cf01



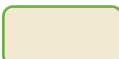
湖南雪狼运动健身有限公司：

主色调：#FFFFFF 

辅色调：#222222 

#e10000 

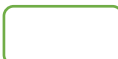
单色瑜伽：

主色调：#F1E9D2 

辅色调：#A68252 

#FFDA6B 

隐舍瑜伽普拉提：

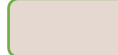
主色调：#FFFFFF 

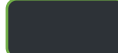
辅色调：#a38679 

#5a5858 

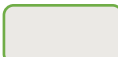
ISha 瑜伽：

主色调：#FFFFFF 

辅色调：#E5D8D1 

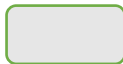
#2D3237 

善斯瑜伽：

主色调：#FFFFFF 

辅色调：#a38679 
#5a5858 

杭州静园瑜伽：

主色调：#FFFFFF 
辅色调：#E6E6E6 
#333 

长沙中印瑜伽：

主色调：#faf8f3 
辅色调：#29d9c2 
#ffd400 
#3a3a3f 

悠季瑜伽：

主色调：#FFFFFF 
辅色调：#29d9c2 
#fe6507 
#000 

2.3 导航

梵音瑜伽：

首页、梵音新客、会馆&课程表、课程介绍、FineYoga 教
练、教练培训、瑜伽明师指导、静修中心、关于梵音、在线视

频、English

湖南雪狼运动健身有限公司：

首页、公司介绍，人才招聘、联系我们

单色瑜伽：

无

隐舍瑜伽普拉提：

首页、课程介绍（零基础 RYT200H、零基础教培周末班，普拉提大器械认证，极速减脂 EMS 认证、超级店长研修班、康复理疗师认证、达人四证就业班、全明星十证创业班、孕产训导师认证、管培生招募计划）、关于我们、招商加盟、企业瑜伽、联系我们

Isha 瑜伽：

首页、在线瑜伽课程、最新课程，古典瑜伽指南、课程介绍、学员分享、认证教师、关于 Isha

善思瑜伽：网站首页、关于善思、瑜伽培训、师资团队、权威认证、联系我们

杭州静园瑜伽：关于我们、课程介绍、门店介绍、教师培训

善思瑜伽：

网站首页、关于善思、瑜伽培训、师资团队、权威认证、联系我们

杭州静园瑜伽：

关于我们、课程介绍、门店介绍、教师培训

悠季瑜伽：

首页、瑜伽培训、在线教育、悠季师资、国际大师、会员习练、
资讯活动、关于悠季

长沙中印瑜伽：

首页、课程、简介、地址、师资、问答、相册、动态

2.4 banner

梵音瑜伽：10 张 banner 图轮播

湖南雪狼运动健身有限公司：无

单色瑜伽：一张大 banner

隐舍瑜伽普拉提：一张大 banner

ISha 瑜伽：一张大 banner

善思瑜伽：4 张 banner 图轮播

杭州静园瑜伽：5 张 banner 图轮播

悠季瑜伽：6 张 banner 图轮播

长沙中印瑜伽：1 张 banner 图轮播

2.5 栏目

梵音瑜伽：我们的品牌，梵音会馆，培训课程，国际瑜伽明师

湖南雪狼运动健身有限公司：公司简介，最新产品，工商信息，

最新招聘

湖南雪狼运动健身有限公司:公司简介, 最新产品, 工商信息, 最新招聘

单色瑜伽:简介 (重点介绍自己公司)、介绍、理论、课程、提升、老师介绍、照片。

隐舍瑜伽普拉提:课程介绍、学习计划、隐舍商、学院优势。

ISha 瑜伽:介绍 (重点主要介绍)、核心课程、定制课程、特色课程、学员留言、地点

善思瑜伽:关于善斯、善斯课程、精英导师团队、培训实况、留言栏

杭州静园瑜伽:关于我们、静园课程、场馆分布、联系我们

悠季瑜伽:品牌资讯、瑜伽教练培训、四地学院环境、悠然季客座大师、在线学习、悠季大事迹、悠季合作

长沙中印瑜伽:热门课程、关于我们、学校相册、学校地址、最新资讯

2.6 用户体验

梵音瑜伽：

网页以图片居多，布局简约美观，文字内容集中。

湖南雪狼运动健身有限公司：

文字过多，没有任何图亦或是 banner，对于用户而言没有吸引力。

单色瑜伽：

字体大小有问题，轮播图需手动左滑。

隐舍瑜伽普拉提：

Banner 文字滚动吸睛，课程介绍栏目 Tab 栏切换，布局结构简约大气，固定导航栏方便用户查找

ISha 瑜伽：

流畅顺滑，视觉观感好

善斯瑜伽：

布局干净整洁，视觉观感舒适，交互效果轻动灵快

杭州静园瑜伽：

图文清晰，排版整齐干净，栏目信息醒目

悠季瑜伽：设计美观，右侧固定返回按钮用户体验强

长沙中印瑜伽：左侧课程固定导航用户体验强，采用固定导航用户体验强

三.统计

3.1 网站定位

网站名称	梵音瑜伽	湖南雪狼运动健身有限公司	单色瑜伽	隐舍瑜伽普拉提	ISha瑜伽	善斯瑜伽	杭州静园瑜伽	悠季瑜伽	长沙中印瑜伽
行业	瑜伽	健身	瑜伽	瑜伽培训	瑜伽	瑜伽，瑜伽教培	瑜伽，瑜伽教培	瑜伽，瑜伽教培	瑜伽，瑜伽教培

3.2 布局结构

网站名称	梵音瑜伽	湖南雪狼运动健身有限公司	单色瑜伽	隐舍瑜伽普拉提	ISha瑜伽	善斯瑜伽	杭州静园瑜伽	悠季瑜伽	长沙中印瑜伽
布局特点	多列式布局内容丰富	单列多列结合，排版简约内容丰富	以图为主，多列式发布	递增式布局，图文并茂Banner图只有顶部一张	以图为主，单列，双列三列排版为主简洁	图文并茂，多列布局，多轮播	图文清晰，排版整齐干净，栏目信息醒目	涵盖单列、双列、三列、四列布局	单列、多列排版，有布局变化

网站名称	梵音瑜伽	湖南雪狼运动健身有限公司	单色瑜伽	隐舍瑜伽普拉提	ISha瑜伽	善斯瑜伽	杭州静园瑜伽	悠季瑜伽	长沙中印瑜伽
------	------	--------------	------	---------	--------	------	--------	------	--------

色彩方案	以白色为主，小部分采用橙色，底部采用黄色搭配	以白色为主，导航条为黑色，导航文字响应时变为红	整体色，中心部分白色	白色为主底部版权信息与为黑色	以白色、棕褐色为主，整体高级简洁	以白色为主，浅色辅助	以黑白灰为主	黑色米色绿色搭配	白色和橙色搭配
------	------------------------	-------------------------	------------	----------------	------------------	------------	--------	----------	---------

3.3 色彩方案

阳光活力色调，例如：橙色，绿色

3.4 导航

网站名称	梵音瑜伽	湖南雪狼运动健身有限公司	单色瑜伽	隐舍瑜伽普拉提	ISha瑜伽	善斯瑜伽	杭州静园瑜伽	悠季瑜伽	长沙中印瑜伽
导航	六个	八个	五个	五个	六个	八个	四个	八个	八个

3.5banner

网站名称	梵音瑜伽	湖南雪狼运动健身有限公司	单色瑜伽	隐舍瑜伽普拉提	ISha 瑜伽	善斯瑜伽	杭州静园瑜伽	悠季瑜伽	长沙中印瑜伽
Banner 图	十张 banner 图轮播	无	一张 banner 图，加上文字，图为主字为辅	直观突出主题，左右布局结构，图文并茂	一张大 banner，点明中心，舒适大气	4 张大 banner 轮播，加文字修饰点缀	4 张大 banner 轮播，加文字修饰点缀	6 张 baner 轮播加左右滚动加高亮	一张 bann er 轮播

3.6 栏目

网站名称	梵音瑜伽	湖南雪狼运动	单色瑜伽	隐舍瑜伽	ISha 瑜伽	善斯瑜伽	杭州静园	悠季瑜伽	长沙中印
------	------	--------	------	------	---------	------	------	------	------

		健身有 限公司		普拉 提			瑜伽		瑜伽
栏 目	五个 栏目	四个栏 目	七个 栏目	三个 栏目	六个栏 目	五个 栏目	四个 栏目	七个 栏目	五个 栏目

四.调查网站

序 号	名 称	网址	层 次
1	隐 舍 瑜 伽 普 拉 提	http://www.yinsheyoga.com/	高 端
2	梵音 瑜伽	https://fineyoga.com/	高 端
3	ISh a 瑜 伽	https://www.ishayoga.net/	高 端
4	善斯 瑜伽	http://hrbshansi.cn/	高 端

5	杭州 静园 瑜伽	http://www.hzjyyoga.com/	高 端
6	悠季 瑜伽	http://www.yogiyogacenter.com/	高 端
7	长沙 中印 瑜伽	https://www.zgxledu.com/edu/zhongyinyoga.html	中 端
8	单色 瑜伽	http://danseyoga.com/	中 端
9	湖南 雪狼 运动 健身 有限 公司	https://changsha0248455.11467.com/	低 端
1 0	长沙 梵天 瑜伽	https://www.quzhaosheng.com/school-657/	低 端

4.1 梵音瑜伽

4.2 湖南雪狼运动健身有限公司

4.3 单色瑜伽

4.4 隐舍瑜伽普拉提

4.5 ISha 瑜伽

4.6 长沙梵天瑜伽

4.7 善斯瑜伽

4.8 杭州静园瑜伽

4.9 长沙中印瑜伽

4.10 悠季瑜伽

五.整合总结

5.1 网站风格

通常会以轻松、舒适、自然为主要特点

自然风格：以大自然为主题，使用自然元素如绿色植物、木质材料等来打造网站的氛围，营造出舒适自然的感觉。

简约风格：以简洁为主，使用简单明了的排版和颜色搭配，让用户更专注于瑜伽练习本身。

清新风格：以明亮的颜色和轻快的图案为主，营造出清新、活力的氛围，让用户感到轻松愉悦。

手绘风格：使用手绘或卡通元素来装饰网站，营造出温馨、有趣的氛围，适合吸引年轻用户。

5.2 布局结构

简洁、清晰、易懂为主要特点便于用户快速找到所需信息，并且充分展示网站的专业性和可信度。

5.3 色彩方案

阳光活力色调，例如：橙色，绿色

5.4 导航

导航栏：通常位于网站的顶部，包含关于瑜伽、练习课程、师资力量、联系我们等主要页面的链接。

5.5 banner

Banner：位于导航栏下方，通常包含瑜伽的图片或视频，以及网站的主要标语或口号。

5.6 栏目

课程介绍：在 Banner 下方，列出网站提供的瑜伽课程，包括课程名称、简介、时间、地点、价格等信息。

师资力量：介绍网站的瑜伽导师，包括导师的姓名、照片、资历、教学风格等信息。

瑜伽资讯：提供瑜伽相关的文章、新闻、活动等信息，帮助用户了解瑜伽的知识和文化。

联系我们：提供网站联系方式，包括电话、邮箱、地址等信息，方便用户咨询和预约瑜伽课程。

5.7 其他媒体

微信公众号：

1.单色瑜伽

发文频率：日更~周更

风格：绿色清新风格

导航：

一级导航：

了解单色、瑜伽教学、在线咨询

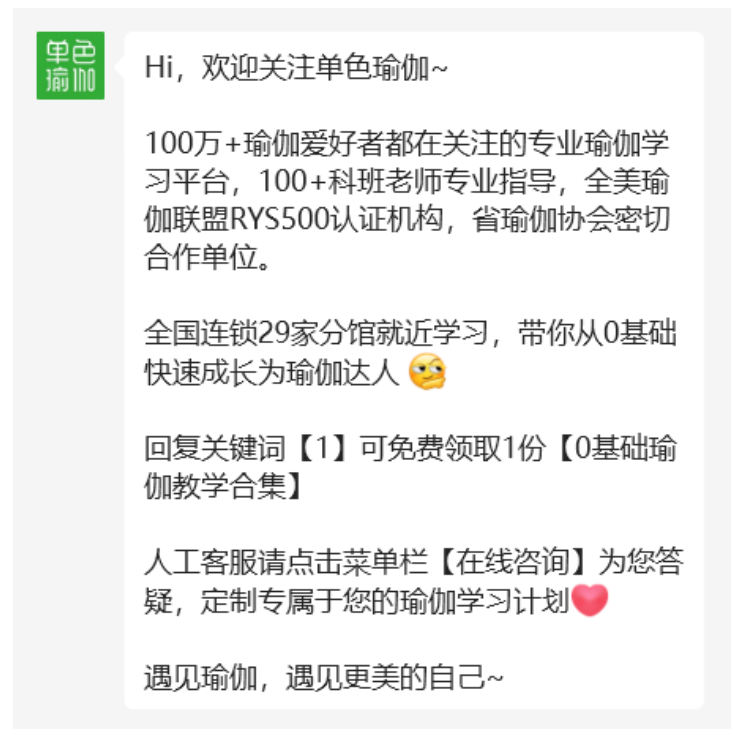
二级导航：

了解单色（单色介绍、PYT 证书、师资力量、分馆地址、分馆课表）

瑜伽教学（线上瑜伽教学、预约 0 元体验课、免费教学合集、已购线上课程、已购瑜伽课）

在线咨询（教练班课程介绍、常规班课程介绍、人工客服）

关注回复：



内容：微信公众号原创内容 1005 篇，微信视频丰富

标题：

单色瑜伽标题节选：

- 1) 蔡依林不老女神之称，你绝对想不到她的保养秘诀，圈内大揭秘.....
- 2) 坚持练瑜伽的景甜，肩颈线条绝美！3 个动作带你练出同款气质肩背，挺拔好体态！
- 3) 40 岁孙俪挑战瑜伽 108 遍拜日式，身体状态好到惊人！

小结：明星效应吸引用户浏览

2、每日瑜伽

发文频率：一周发 1 篇~一周发 2 篇

风格：简约风格

导航

一级导航：

瑜伽干货、精选好课、我的福利

二级导航：

瑜伽干货（瑜伽百科、产后知识干货、瑜伽百科）

精选好课（免费+送：90 天名师 VIP、一卡通：+送 28 节瑜伽精品课、0 基础：系统练瑜伽）

我的福利（返利提现、我的订单）

关注回复：



内容：微信公众号原创内容 19 篇，微信视频丰富

标题：

每日瑜伽标题节选：

1) 4 个最适合拍照打卡的瑜伽体式，端午出行这样拍，美爆朋友

圈（建议收藏）~

2) 坚持瑜伽 8 年，会变成什么样？她的变化震惊了“医美”界！

3) 深入清理子宫，瑜伽老师保持青春的秘诀！

小结：抓住女性用户群体，爱自拍、爱美、想延缓衰老的点，与瑜伽联系在一起，吸引用户浏览

3、Isha 瑜伽

发文频率：日更

风格：暖色为主，简约大气

导航：

一级导航：

瑜伽课程、瑜伽节、关于 Isha

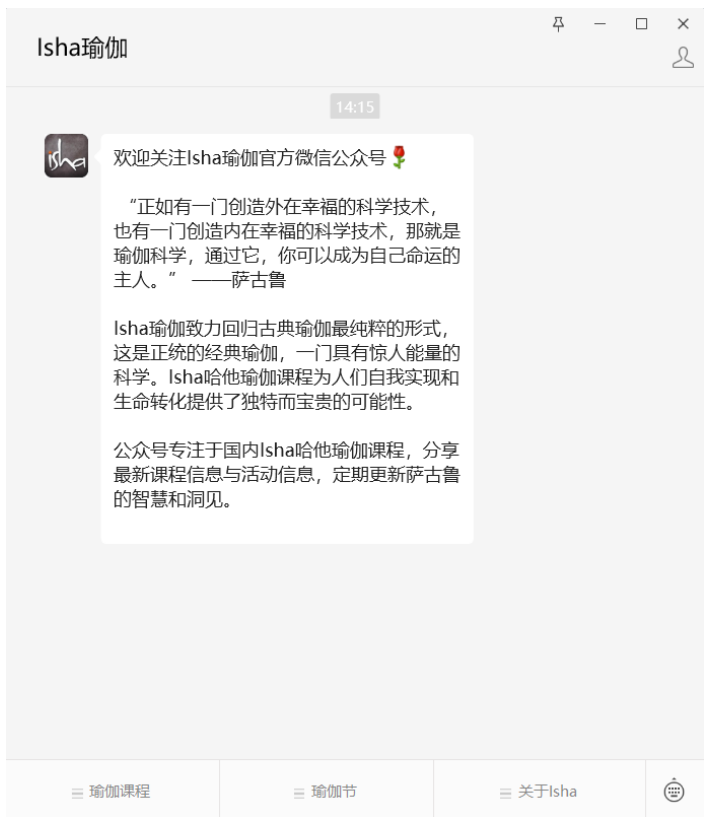
二级导航：

瑜伽课程（线上课程、线下课程、课程介绍、学员分享）

瑜伽节（线上公开课、线上修习营、21 天挑战）

关于 Isha（萨古鲁、关于 Isha、认证教师、联系我们）

关注回复：



内容：微信公众号原创内容 610 篇，微信视频丰富

标题：

Isha 瑜伽标题节选：

- 1) 把每件事都当作你人生的最后一件事去做
- 2) 如何放下内心的恐惧和不安
- 3) 一个人如何从不安到宁静？

小结：围绕**印度瑜伽大师萨古鲁**展开一系列关于瑜伽方面的引导，富有一定的哲学感。其次，关于发文标题，一周仅一次 “Isha 瑜伽” 关键词周总结分享，其余标题涉及领域广泛，没有特定限制一定谈瑜伽这一话题。

总结：发布视频内容可联系热点，运用明星效应，21 天养成良好健康的生活习惯，学员打卡对比图等，可以结合产后知识干货，

一个好的标题是成功的一半。

抖音和小红书：

名称	链接	类型	平台	地点
梵静瑜伽	梵静瑜伽普拉提的主页 - 梵静瑜伽官方账号 - 抖音 (douyin.com)	官方账号	抖音 小红书	长沙县棠坡路 凤凰城三期南 门 25 栋 108 号 商铺 2 楼
隐舍瑜伽	隐舍瑜伽万象汇店的主页 - 抖音 (douyin.com)	官方账号	抖音 小红书	长沙县星沙万 象汇 3F
不惊瑜伽	不惊瑜伽的主页 - 长沙不惊文化体育有限公司 - 抖音 (douyin.com)	官方账号	抖音	长沙县星沙街 道星沙天虹商 场 2 楼
静悠瑜伽	静悠瑜伽普拉提女子塑形的主页 - 长沙县星沙静悠瑜伽馆 - 抖音 (douyin.com)	官方账号	抖音	长沙县星沙开 元路星隆国际 广场 28 楼 2804 室
每日瑜伽	每日瑜伽 • 小红书 / RED	官方账号	小红书	软件

	xiaohongshu.com			
悠季瑜伽	悠季瑜伽 • 小红书 / RED xiaohongshu.com	官方账号	小红书	湖南省长沙市 芙蓉中路 144 号城市之心 9 层 0917

类型	链接	时长	平台	点赞数
瑜伽生活	链接 1: 静悠瑜伽普拉提女子塑形的主页 - 长沙县星沙静悠瑜伽馆 - 抖音 douyin.com 链接 2: 隐舍瑜伽万象汇店的主页 - 抖音 douyin.com 链接 3: 梵静瑜伽普拉提的主页 - 梵静瑜伽官方账号 - 抖音 douyin.com	1 分钟	抖音	链接一: 21 链接二: 9 链接三: 107
瑜伽推广	链接 1: 静悠瑜伽普拉提女子塑形的主页 - 长沙县星沙静悠瑜伽馆 - 抖音 douyin.com 链接 2: 不惊瑜伽的主页 - 长沙不惊文化体育有限公司 - 抖音 douyin.com 链接 3: 梵静瑜伽普拉提的主页 - 梵静瑜伽官方账号 - 抖音 douyin.com	1 分钟	抖音	链接一: 9 链接二: 154 链接三: 21

	 (douyin.com)			
瑜伽课程	链接 1: 梵静 瑜伽普拉提的主页 - 梵静瑜伽官方账号 - 抖音 (douyin.com) 链接 2: 不惊瑜伽的主页 - 长沙不惊文化体育有限公司 - 抖音 (douyin.com) 链接 3:	1 分钟	抖音	链接 1: 54 链接 2: 61
体态改善	链接 1: 体态 矫正天花板 轻松打造气质肩背! (xiaohongshu.com) 链接 2: 睡前 10 分钟⑥个瑜伽动作☑改善骨盆前倾!! (xiaohongshu.com) 链接 3: 瑜伽 初级体式纠错 半月式 (xiaohongshu.com) 链接 4: 5分钟 体态纠正, 矫正骨盆前倾 (xiaohongshu.com)	链接 1: 43 秒 链接 3: 16 秒 链接 2 和 4 为推文	小红书	链接 1: 38 链接 2: 29 链接 3: 7 链接 4: 2
瑜伽理疗	链接 1: 颈椎 自救 缓解颈椎僵硬, 重建颈椎曲度 (xiaohongshu.com)	5 - 10 分钟	小红书	链接 1: 50 链接 2: 42

	链接 2: 腕关节自救 瑜伽体式, 缓解关节疼痛不适 (xiaohongshu.com)			
瑜伽瘦身	链接 1: 气质杀手毁所有! 驼背/厚背/斜方肌均中招 (xiaohongshu.com) 链接 2: 翘臀不粗腿, 我有妙招💧💧 (xiaohongshu.com)	15 秒	小红书	链接 1: 172 链接 2: 5

5.8 信息结构图

- 首页

- 导航栏

- 关于瑜伽
- 练习课程
- 师资力量
- 瑜伽资讯
- 联系我们



- **Banner**
 - 瑜伽图片或视频
 - 主要标语或口号
- **课程介绍**
 - 课程名称
 - 课程简介
 - 时间、地点、价格等信息
- **师资力量**
 - 导师姓名
 - 导师照片
 - 导师资历
 - 导师教学风格等信息
- **瑜伽资讯**
 - 最新文章列表
 - 热门文章列表
- **联系我们**

- **地址、电话、邮箱等联系方式**