1. 当今社会，人们生活、工作、学习压力逐渐增大，体质渐弱，缺乏运动锻炼，也有很多人坚持运动锻炼却总达不到预期结果，国民身体素质成为一大社会痛点。总结之后，发现主要问题包括：
   1. 日常健身缺乏专业指导；
   2. 健身房替换时间固定，路上往返需要时间，缺乏便利性；
   3. 网上教程多样，真假难辨；
   4. 市面上APP收费过高，不适合中低收入人群；
2. 某市健身房希望扩大网络知名度，健身教练时间充裕，目前教授对象主要是健身房学员，由于健身房负责人不具备计算机和互联网知识，所以很难独立开展网络宣传工作；
3. 目前人们已经逐渐习惯网上教程，通过网上学习享受到了网上教程的便利性，具备了充足的网上学习意识和习惯；这些成熟APP服务尚存在如下不足：
   1. APP课程收费太高；
   2. 部分视频数据太大，加载缓慢；