

FIT NOTE

MANUAL BOOK

트레이너의 일을
조금 더 쉽게,
조금 더 간편하게.

EDITION — 개정 1.2

PAGES — 58 pages

READER — PT TRAINERS

SCALELAB

PUBLISHED BY
STUDIO SERIES

목차

TABLE OF CONTENTS

— PROLOGUE —

00	프롤로그 — FIT NOTE 이야기	03
----	---------------------	----

— PART ONE · 시작하기 —

01	가입과 로그인	06
----	---------	----

02	회원 관리의 시작	09
----	-----------	----

03	인바디 데이터 관리	12
----	------------	----

— PART TWO · 매일의 기록 —

04	대시보드 — 트레이너의 첫 화면	16
----	-------------------	----

05	수업 기록 — FIT NOTE의 심장	20
----	----------------------	----

06	운동일지 — 회원과 나누는 하루	24
----	-------------------	----

07	수업 히스토리 한눈에	27
----	-------------	----

— PART THREE · 쌓이는 데이터 —

08	스케줄 · 예약 관리	31
----	-------------	----

09	트레이너 월간 보고서	36
----	-------------	----

10	내 급여 정산	41
----	---------	----

11	회원 월간 리포트	44
----	-----------	----

12	상담 기록	47
----	-------	----

13	설정	50
----	----	----

14	FAQ	54
----	-----	----

— SUBSCRIPTION · 구독 안내 —

15	FIT NOTE 결제 & 구독 안내	57
----	---------------------	----

— PROLOGUE —

00

트레이너의 하루에,
좀 더 여유를 돌려드리고 싶어서.

"10년이 넘는 기간 동안 수천 번의 수업을 하면서,
저는 수업이 끝난 뒤의 업무에 지쳐버린 적이 많았습니다.
FIT NOTE는 그 시간을 되돌려드리기 위해 만들어졌습니다."

당신의 기록이, 당신의 증거가 됩니다.

트레이너의 일은 겉에서 보이는 것보다 훨씬 복잡합니다. 수업을 하고, 기록을 남기고, 회원과 소통하고, 체형 변화를 추적하고, 결제를 관리하고, 스케줄을 조율하고 — 이 모든 과정이 한 사람에게 쏟아집니다.

저는 7년 동안 하남에서 피트니스 사업을 운영하며, 트레이너들이 수업이 끝난 뒤에도 엑셀과 노션, 밴드 등을 활용하며 시간을 보내는 모습을 수없이 봤습니다. **정작 중요한 건 수업인데, 수업 외의 일에 매몰되는 현실이 안타까웠습니다.**

트레이너의 진짜 자산은 기록입니다.

기록이 쌓여야, 전문성도 쌓입니다.

— 윤요한, SCALELAB 대표

FIT NOTE는 그래서 만들어졌습니다. 시중에 많은 프로그램이 있지만 사용이 어렵거나, 이중 업무가 되거나, 불필요한 기능이 많아 복잡하거나, 사용자의 진짜 문제를 해결해주기엔 어려움이 많았습니다. **현장 경험이 풍부한 사람이 기획한 프로그램은 다를 수밖에 없습니다.**

현장에서 가장 많이 쓰이는 기능만 골라, 가장 빠르게 기록할 수 있도록. 수업이 끝나고 1분 안에 오늘의 기록을 남기고, 월말에는 자동으로 리포트가 만들어지도록.

이 매뉴얼은 FIT NOTE를 처음 만나는 트레이너를 위한 안내서입니다. 기능 설명을 넘어, **왜 이렇게 설계했는지**까지 담았습니다. 읽어주셔서 감사합니다.

— PART ONE —

시작하기

회원을 등록하고, 데이터를 입력하고,
기본 체계를 만듭니다.
FIT NOTE를 쓰기 위한 첫걸음.

— THIS IS FIT NOTE —



트레이너의 하루를 담은, 하나의 화면.

— CHAPTER ONE —

01

가입과 로그인

"시작은 계정 하나에서."

회원 20명까지는 무료로, 부담 없이 시작할 수 있습니다.

FIT NOTE는 이렇게 시작됩니다

FIT NOTE는 회원 20명까지 무료로 시작할 수 있습니다. 카드를 등록할 필요도, 약정도 없습니다. 충분히 써보시고 회원이 늘면, 회원 수 제한 없이 모든 기능을 쓰는 Pro로 넘어오시면 됩니다.

Pro의 월 구독료는 **트레이너가 수업 한 번 진행하고 받는 페이의 절반** 정도입니다. 그 금액으로 회원과 나의 모든 데이터를 한 곳에서 관리할 수 있습니다. 매일 쌓이는 기록이 한 달, 일 년이 되면 그 가치는 처음 낸 비용의 수백 배가 되어 돌아옵니다.

왜 구독제일까

FIT NOTE의 가치에 자신이 없었다면, 그럴싸한 말로 포장해 1회성으로 판매하고 끝냈을 겁니다. 하지만 한번 써보시면 매월 곁에 두고 싶은 도구가 될 거라 확신했기에 구독제를 선택했습니다.

솔직하게 말씀드리자면, 평소 고객 관리를 따로 하지 않으셨거나 그날그날 즉흥적으로 수업을 진행하셨던 분께는 FIT NOTE의 모든 기능이 **'추가 업무'처럼 느껴지실 수 있습니다.**

반면 회원 만족을 위해 엑셀, 노션, 밴드 등 여러 도구를 써오신 분이라면 다릅니다. 흩어져 있던 작업이 하나로 정리되는 순간, FIT NOTE는 **가장 든든한 서포터가** 되어드릴 겁니다.

계정 발급 흐름

- 판매 페이지에서 플랜 선택**
 scalelab.co.kr/fitnote 에서 Free 또는 Pro를 선택합니다. Free는 무료로 바로 가입되고, Pro는 결제 후 계정이 열립니다
- 가입 완료 후 자동 계정 발급**
 가입하신 이메일로 로그인 링크와 임시 비밀번호가 자동 전송됩니다
- fitnote.kr 첫 로그인 후 비밀번호 변경**
 임시 비밀번호로 들어가면 새 비밀번호를 정하는 화면이 먼저 뜹니다. 변경을 마쳐야 다른 메뉴로 이동할 수 있습니다
- 첫 회원 등록부터 시작**
 대시보드에서 '회원 추가' 버튼 — 모든 흐름이 여기서 시작됩니다

⚠ 첫 로그인은 비밀번호 변경부터

임시 비밀번호는 누구나 볼 수 있는 이메일에 담겨 있기 때문에 보안상 그대로 쓸 수 없습니다. 첫 로그인 직후 본인만 아는 비밀번호로 바꾸시고, 그 후부터 본격적으로 사용하시면 됩니다.

비밀번호를 잊으셨다면

로그인 화면에서 "비밀번호 찾기"를 누르면 가입 이메일로 재설정 링크가 발송됩니다. 링크는 보안상 짧은 시간 내에 사용해야 하며, 만료되면 다시 요청할 수 있습니다.

💡 로그인 팁

- 카카오톡 인앱 브라우저에서는 일부 기능이 제한됩니다. 외부 브라우저 열기를 권장드립니다.
- 비밀번호는 설정 > 계정에서 언제든지 변경할 수 있습니다.

홈 화면에 추가하면 앱처럼

모바일에서 fitnote.kr에 접속한 뒤 '홈 화면에 추가'를 한 번 해두면, 앱처럼 아이콘으로 바로 들어갈 수 있습니다. 브라우저 주소창 없이 풀스크린으로 열리고, 결제 만료나 신규 회원 등록 같은 알림도 푸시로 받을 수 있습니다.

iOS

Safari로 fitnote.kr 접속, 하단 공유 버튼에서 '홈 화면에 추가'

AOS

Chrome으로 fitnote.kr 접속, 우측 상단 메뉴에서 '홈 화면에 추가'

모바일에서는 화면이 자동으로 정리되어 한 손으로도 편하게 쓸 수 있습니다. 수업 중에 폰만 있어도 충분합니다.

여러 기기에서 쓰고 싶다면

FIT NOTE는 한 계정으로 데스크톱·태블릿·모바일 모두 접속 가능합니다. 모든 기록은 실시간으로 동기화되므로, 센터 PC에서 스케줄을 짜고 모바일로 수업 중 운동일지를 남기는 식으로 쓸 수 있습니다.

⚠️ 공용 PC 주의

센터 공용 PC에서 로그인할 땐 로그아웃을 꼭 챙겨주세요. 회원 개인정보가 타인에게 노출될 수 있습니다.

계정 해지는 어떻게?

구독 해지는 **설정 > 구독 관리**에서 직접 진행합니다. 해지 이후에도 만료일까지는 서비스를 이용할 수 있으며, 만료 후 데이터는 일정 기간 보관된 뒤 안전하게 삭제됩니다. 자세한 내용은 Chapter 14 FIT NOTE 결제 & 구독 안내를 참고해주세요.

— CHAPTER TWO —

02

회원 관리의 시작

"회원을 안다는 건,
이름을 안다는 것 이상의 일."

FIT NOTE는 회원 한 명의 이야기를 다섯 겹으로 쌓아갑니다.

회원 한 명의 다섯 얼굴

회원을 '등록'하는 일은 쉽습니다. 이름과 연락처만 있으면 되니까요. 하지만 회원을 기억하고, 성장을 관찰하는 일은 다른 문제입니다. FIT NOTE는 회원 한 명을 다섯 개의 데이터 층으로 쌓습니다.

- 01 기본 정보 — 이름·연락처·생년월일·목표
- 02 수업 이력 — 언제·무엇을·어떻게 했는지
- 03 인바디 추이 — 체중·골격근량·체지방의 흐름
- 04 상담 기록 — 식단·생활·목표 변화
- 05 결제 내역 — 횡수권·수업권·미수금

한 명의 회원을 깊게 아는 트레이너가,
결국 통련합니다.

— 현장에서 배운 것

새 회원 등록하기

대시보드 상단의 '+ 회원 추가' 버튼을 누르면 기본 정보 입력창이 열립니다. 이름과 연락처는 필수, 나머지는 선택입니다. **처음부터 모든 정보를 채우려 하지 마세요.** 필요할 때 조금씩 쌓아가는 것으로 충분합니다.

✓ 최소한으로 시작하기

첫 등록 시엔 이름·연락처·목표 한 줄이면 됩니다. 첫 수업 이후 인바디 데이터, 상담 내용을 추가하는 흐름이 가장 자연스럽습니다.

목표는 구체적으로

목표란은 '건강해지기' 같은 추상적인 표현보다, '**3개월 안에 체지방 5% 감량**'처럼 측정 가능한 문장으로 적는 걸 추천드립니다. 월말 리포트에서 목표 대비 진행 상황을 보여줄 때, 구체적인 문장일수록 회원의 동기부여에 힘이 실립니다.

회원 검색과 정렬

회원 리스트는 이름·최근 수업일·등록일 기준으로 정렬할 수 있습니다. 모바일에서는 상단 검색창에 이름 일부만 입력해도 즉시 필터링됩니다.

💡 이런 회원부터 챙기세요

- **최근 2주 내 수업 없음** — 대시보드에서 한눈에 확인 가능
- **결제 만료 임박** — 재등록 타이밍을 놓치지 않도록
- **인바디 변화 큰 회원** — 긍정·부정 모두 대화의 계기

— CHAPTER THREE —

03

인바디 데이터 관리

"숫자 하나가 아니라, 흐름."
한 번의 측정보다, 6개월의 추이가
더 많은 것을 말해줍니다.

인바디는 '기록'이 아니라 '스토리'

인바디 데이터는 한 번 찍어두고 잊어버리기 쉽습니다. 하지만 같은 회원의 인바디를 **3개월, 6개월, 1년 단위로 이어보면** 완전히 다른 이야기가 보입니다. 체중은 그대로인데 골격근량은 늘고 체지방은 빠졌다는 것 — 이것이 진짜 성장입니다.

측정 항목 입력하기

회원 상세 페이지의 '인바디' 탭에서 새 측정 기록을 추가할 수 있습니다. FIT NOTE는 다음 항목을 기록합니다.

- **체중 (kg)** — 전체 무게의 기준점
- **골격근량 (kg)** — 운동 효과의 직접적 지표
- **체지방량 (kg)** — 감량 목표의 핵심
- **체지방률 (%)** — 체형 변화의 체감 지표
- **BMI** — 자동 계산됩니다
- **기초대사량 (kcal)** — 식단 설계의 기준

측정 주기 권장

2~4주 간격을 추천합니다. 너무 잦으면 노이즈가 크고, 너무 드물면 흐름을 놓치기 쉽습니다.

추이 그래프 읽기

데이터가 2회 이상 쌓이면 자동으로 **추이 그래프**가 그려집니다. 체중·골격근량·체지방률이 같은 시간 측 위에 겹쳐져 보이므로, 변화의 방향을 한눈에 파악할 수 있습니다.

숫자를 해석하는 법

체중 ↓ + 골격근량 ↑ — 이상적인 감량. 지방만 빠졌습니다.

체중 ↓ + 골격근량 ↓ — 단순 체중 감소. 근육 보존 전략이 필요합니다.

체중 ↑ + 골격근량 ↑ — 벌크업 성공. 체지방률이 함께 올랐는지 체크하세요.

체중 = + 골격근량 ↑ — 체형 재구성(리컴포). 가장 오래 걸리지만 가장 단단한 변화입니다.

회원에게 공유하기

월간 회원 리포트(Ch.10)에 인바디 추이가 자동으로 포함됩니다. 회원에게 따로 설명하지 않아도, 리포트를 보여주는 것만으로 "내가 어떻게 변하고 있는지"를 스스로 이해하게 됩니다.

✓ 인바디 상담 루틴

측정 직후 1분 동안, 지난 측정과 비교해 변화가 큰 수치 2개만 짚어주세요. 과한 해석은 오히려 부담을 줍니다.

— PART TWO —

매일의 기록

트레이너의 하루를 채우는,
가장 자주 쓰게 될 네 가지 기능.
이곳이 FIT NOTE의 심장입니다.

— CHAPTER FOUR —

04

대시보드 — 트레이너의 첫 화면

"오늘도 놓치지 않게."

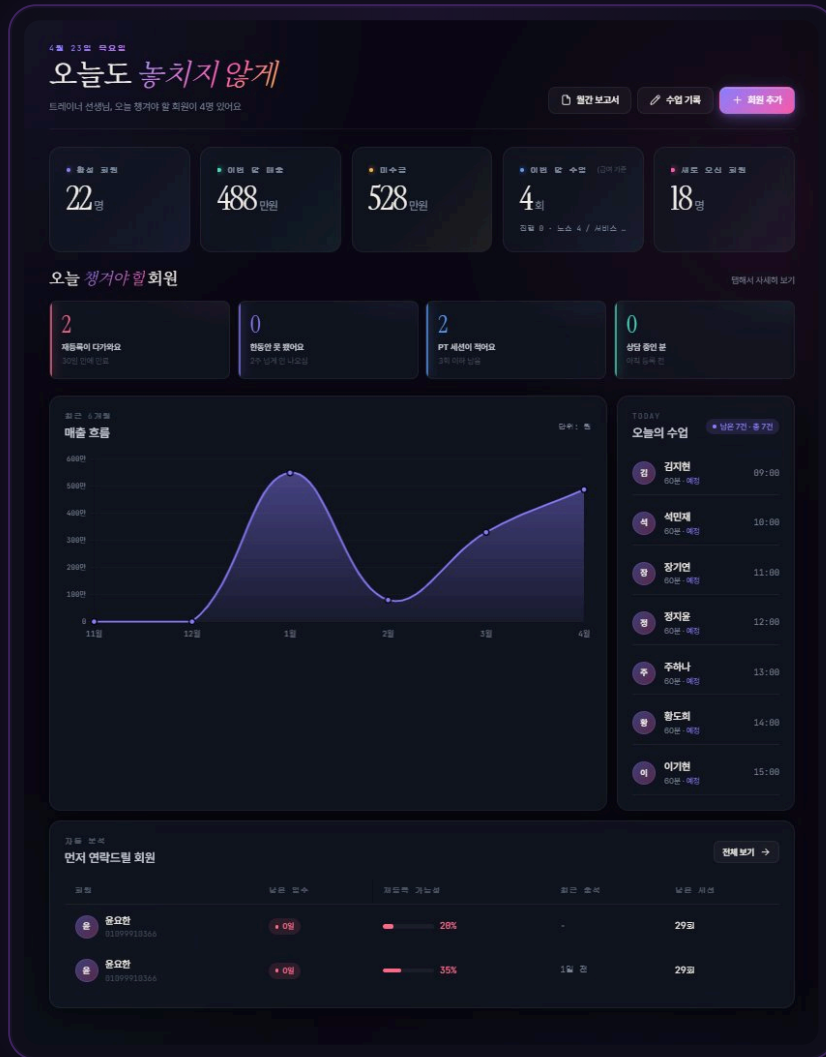
로그인하면 가장 먼저 보이는 화면.

오늘 해야 할 일, 이번 달의 성과, 챙겨야 할 회원이
한눈에 펼쳐집니다.

하루를 여는 화면

FIT NOTE에 로그인하면 처음 만나는 화면이 대시보드입니다. 오늘의 수업 일정, 이번 달의 성과 요약, 챙겨야 할 회원까지 — 5초 안에 오늘의 흐름을 파악할 수 있도록 설계했습니다.

SCREENSHOT · 모바일 대시보드



오늘도 놓치지 않게 — 대시보드 실제 화면

대시보드의 다섯 블록

1. 월간 보고서 배너

대시보드 최상단의 금빛 배너는 **이번 달의 트레이너 성과**로 바로 이어지는 입구입니다. 수업 수, 회원 수, 운동량 — 한 번의 탭으로 월간 성과 화면을 펼칠 수 있습니다. 자세한 내용은 Ch.09 트레이너 월간 보고서에서 다룹니다.

2. 오늘의 수업

오늘 예정된 수업이 시간 순으로 정렬됩니다. 각 수업 카드를 탭하면 바로 수업 기록 페이지로 이동합니다. 수업이 완료되면 **'완료' 배지**가 자동으로 붙습니다.

3. 이번 주 주요 지표

이번 주 수업 수, 신규 회원, 완료율이 세 개의 카드로 표시됩니다. 전주 대비 증감이 함께 보여, **추세의 방향**을 즉시 감지할 수 있습니다.

4. 챙겨야 할 회원

최근 2주간 수업이 없거나, 결제 만료가 임박하거나, 수업권이 얼마 남지 않은 회원이 자동으로 모입니다. 이 블록은 **놓치지 않도록 설계된 알림**입니다.

5. 빠른 실행

회원 추가·수업 기록·월간 리포트 작성 같은 자주 쓰는 동작을 대시보드에서 바로 시작할 수 있습니다. 두 번의 탭을 한 번으로 줄이는 작은 배려입니다.

대시보드를 활용하는 법

대시보드는 정보의 나열이 아니라,
'오늘 무엇부터 할지'를 정해주는 화면입니다.

아침 루틴으로 쓰기

하루를 시작할 때 대시보드를 열어 다음 세 가지를 30초 안에 점검하는 것을 추천드립니다.

- 1 **오늘의 수업 확인**
시간 순 일정, 예약 변경 여부, 새로 추가된 수업 체크
- 2 **챙겨야 할 회원 확인**
2주 이상 수업 없는 회원, 결제 임박 회원에게 연락할 타이밍 결정
- 3 **이번 주 지표 훑기**
현재 매출, 미수금, 수업 완료 수의 지표를 가볍게 확인

홈화면에 추가하기

모바일에서 FIT NOTE를 홈화면에 추가하면, 앱처럼 한 번의 탭으로 대시보드가 열립니다. 아침 루틴을 훨씬 빠르게 돌릴 수 있습니다.

수업 사이 쉬는 시간에

수업과 수업 사이, 5분의 여유가 생기면 대시보드로 돌아오세요. **다음 수업의 수업일지를 미리 확인**해두면 시작이 매끄럽습니다. 회원의 지난 컨디션과 마지막 세트 무게를 한 번 훑어보는 짧은 습관이, 다음 수업의 디테일을 바꿉니다.

— CHAPTER FIVE —

05

수업 기록 — FIT NOTE의 심장

"수업이 끝난 직후, 1분 안에."
가장 자주 쓰게 될 기능.
빠르게 남기되, 필요한 건 다 남깁니다.

운동 일지 작성, 실제 화면

수업 기록 화면은 1분 안에 작성을 마칠 수 있도록 설계했습니다. 회원 선택, 운동 선택, 세트 입력, 컨디션 체크 — 이 네 단계면 충분합니다.

SCREENSHOT · 운동일지 작성 화면



회원 선택부터 세트 기록까지 — 한 화면에서

수업 한 건을 기록하는 흐름

1

회원 선택

이름 앞글자만 입력해도 필터링됩니다

2

운동 종목 추가

기본 카탈로그에서 선택하거나, 검색창에 운동 이름이나 부위를 입력해 빠르게 찾을 수 있습니다. 직접 이름을 입력해 새로 추가하거나, 자주 쓰지 않는 종목은 영구 삭제도 가능합니다

3

세트별 무게·횟수 입력

'+' 버튼으로 세트 추가. 직전 수업의 기록이 기본값으로 불러와집니다

4

컨디션 점수 선택

1~10 중 선택 — 월간 리포트의 컨디션 트렌드에 반영됩니다

5

사진 첨부 (선택)

폼 체크, 프로필용 인증샷을 함께 저장할 수 있습니다

6

저장 후 회원 서명

저장 직후 서명 화면이 뜹니다. 회원이 직접 손으로 사인하면 수업이 완료 처리됩니다

7

완료

대시보드의 '오늘의 수업'에 완료 배지가 붙고, 서명은 월간 정산 자료에 자동 누적됩니다

✓ 수업 중에 입력하기

수업이 끝난 뒤가 아니라, 세트 사이 쉬는 시간에 모바일로 바로 입력하는 트레이너가 많습니다. 기억이 아직 선명할 때 남기는 기록이 가장 정확합니다.

두 가지 흐름 — 준비와 완료

수업 기록은 두 단계로 나뉘어 있습니다. **수업 전에 미리 준비해두는 흐름**과, **수업이 끝난 직후 빠르게 완료하는 흐름**. 트레이너의 그날 상황에 맞게 골라 쓸 수 있습니다.

수업 준비 — 시작 전에 미리

다음 회원 수업이 시작되기 전, 미리 운동 종목과 세트를 짜두는 흐름입니다. '수업 준비'로 저장하면 회원 상세 페이지의 수업 기록 탭에 **골드 배지**가 붙고, '이어 작성' 버튼이 함께 떠있습니다.

- 01 회원 선택 후 운동·세트 입력하고 '수업 준비'로 저장
- 02 수업 시간이 되면 회원 상세 페이지에서 '이어 작성' 한 번 탭
- 03 준비해둔 내용이 그대로 열리니, 실제 수행 결과만 수정하고 저장한 뒤 회원 서명까지 받으면 끝

수업 완료 — 끝난 직후 빠르게

수업이 끝난 직후 모바일로 빠르게 기록하는 흐름. 저장하고 회원 서명까지 마치면 **운동일지 PNG를 바로 보낼지 묻는 모달**이 자동으로 뜹니다. 회원이 라커룸에서 폰을 켜올 때 오늘의 기록이 먼저 도착해 있는 경험을 만듭니다.

💡 어디서 켜도 이어집니다

준비해둔 수업이나 작성 중이던 기록은 다른 기기에서 로그인해도 그대로 이어 쓸 수 있습니다. 데스크톱에서 짜두고 모바일에서 마무리해도 자연스럽게 연결됩니다.

사인 후에도 보완할 수 있어요

회원 서명까지 받아 완료된 수업도, 운동 내용이나 메모는 나중에 다시 채워 넣을 수 있습니다. 수업 직후엔 핵심만 빠르게 남기고, 시간이 났을 때 디테일을 보완하시면 됩니다. 보완된 기록에는 '**수정됨**' 라벨이 함께 표시되어, 회원에게 투명하게 안내됩니다.

⚠️ 보완할 수 없는 것

회원 **서명**과 **PT 차감 여부**, 그리고 **수업 일시**는 한 번 저장되면 바꿀 수 없습니다. 이 세 가지는 회원과의 약속에 직접 연결되는 정보이기 때문입니다. 나머지(운동·세트·메모·사진·컨디션)는 자유롭게 보완하실 수 있습니다.

— CHAPTER SIX —

06

운동일지 — 회원과 나누는 하루

"기록은 트레이너 것만이 아닙니다."
회원도 오늘의 수업을 이미지 한 장으로
간직할 수 있습니다.

운동일지 PNG — 회원에게 선물하는 기록

수업 기록을 저장하면 FIT NOTE는 그날의 내용을 한 장의 이미지 카드로 요약합니다. 트레이너는 이 PNG를 카카오톡이나 문자로 회원에게 전송할 수 있습니다.

PNG에 담기는 내용

- 집계 카드 — "3종목 · 9세트 · 108회" 처럼 오늘의 운동량이 한 줄로
- 종목별 요약 — 무게·횟수·세트 수가 표로 정리
- 컨디션 뱃지 — 점수에 따라 색과 문구가 달라집니다
- 감성 푸터 — 컨디션별로 달라지는 짧은 응원 메시지

컨디션별 감성 푸터

컨디션 점수는 1-3(난조), 4-6(보통), 7-8(양호), 9-10(최상)의 네 구간으로 해석됩니다. 점수에 따라 PNG 하단의 메시지가 달라집니다. 트레이너가 매번 고민하지 않아도, 오늘의 상태에 맞는 문장이 자동으로 붙습니다.

1-3 "오늘도 끝까지 해낸 회원님, 대단해요 ♥"

4-6 "오늘도 수고하셨습니다 ♥"

7-8 "오늘 정말 잘하셨습니다 💪"

9-10 "오늘 폭발적인 컨디션이셨네요 🔥"

— 미입력 — "오늘도 수고하셨습니다 ♥"

운동일지 PNG를 활용하는 법

수업 직후 전송

수업이 끝나고 회원이 라커룸에 들어간 사이, 기록을 저장하고 PNG를 카톡으로 보내보세요. 회원이 샤워를 마치고 폰을 켰을 때 오늘의 기록이 먼저 도착해 있는 경험은 생각보다 강렬합니다.

기록이 빠르면,
기억도 오래 남습니다.

갤러리에 바로 저장

PNG는 갤러리에 바로 저장되므로, 회원이 SNS에 자신의 운동을 공유할 때도 쓸 수 있습니다. FIT NOTE 워터마크가 살짝 들어가, 트레이너의 브랜드가 자연스럽게 노출됩니다.

💡 사진도 함께

수업 기록에 사진을 함께 첨부했다면, PNG와 별도로 갤러리에 저장할 수 있습니다. 폼 체크 사진, 마지막 세트의 인증샷 등을 한 번에 정리해 전송하세요.

월간 리포트에도 반영

쌍인 운동일지는 자동으로 월간 회원 리포트(Ch.10)의 **수업 이력** 섹션에 들어갑니다. 월말에 한 달치 기록을 다시 펼쳐볼 수 있도록.

✓ 공유 전에 한번 더

회원 이름과 컨디션 배지가 잘 보이는지, 사진이 올바르게 붙었는지 PNG를 미리보기로 먼저 확인하는 습관을 들이세요. 전송 후 수정이 어렵습니다.

— CHAPTER SEVEN —

07

수업 히스토리 한눈에

"지난 수업이 기억 안 날 때,
여기가 답을 줍니다."
한 회원의 모든 수업이 한 화면에 모입니다.

회원별 수업 이력의 모든 것

회원 상세 페이지의 '수업 이력' 탭에 들어가면, 그 회원의 모든 수업이 시간순으로 정렬됩니다. 종목·세트·무게·컨디션·사진까지, 과거의 모든 기록이 한자리에 모입니다.

네 가지 보기 방식

- 01 집계 카드 — 총 수업 수, 완료율, 평균 컨디션
- 02 월별 네비게이션 — 원하는 월로 한 번에 점프
- 03 종목 검색 — "스쿼트" 입력 시 스쿼트만 필터
- 04 페이지네이션 — 오래된 기록도 끊김 없이 로딩

다음 수업 설계에 활용

회원이 오기 전, 수업 이력 탭을 잠깐 훑는 것만으로 지난번 무게와 컨디션이 떠오릅니다. 5분 전 준비가 수업의 질을 바꿉니다.

컨디션 뱃지로 한눈에

각 수업 카드에는 컨디션 점수에 따른 색상 뱃지가 붙습니다. 한 달치 기록을 스크롤하다 보면, 회원의 **컨디션 패턴**이 보이기 시작합니다.

패턴을 발견하면 질문이 생깁니다

월요일마다 컨디션이 낮은 회원이 있다면, 주말 활동량을 물어볼 수 있습니다. 수요일마다 좋다면, 그 전날 밤 수면 습관을 칭찬할 수 있습니다.

패턴은 단순한 숫자가 아닙니다. **상담의 시작점**이 되는 힌트입니다.

이미지 라이트박스

수업 카드에 첨부된 사진을 탭하면 전체 화면으로 확대됩니다. 과거의 폼과 오늘의 폼을 나란히 놓고 비교해보세요. 회원이 자신의 변화를 가장 확실하게 느끼는 순간입니다.

개인 기록(PR) 찾기

종목별 검색과 정렬을 조합하면 **그 회원의 개인 최고 기록**을 쉽게 찾을 수 있습니다. 스쿼트로 검색하고 무게순 정렬을 걸면 최상단에 PR이 잡힙니다. 경신하는 순간을 놓치지 마세요.

✓ PR 축하는 즉시

새로운 PR이 나온 날은 운동일지 PNG를 평소보다 정성껏 보내주세요. 짧은 축하 메시지 한 줄이 회원의 기억에 오래 남습니다.

— PART THREE —

쌓이는 데이터

예약 스케줄을 관리하고,
한 달치 데이터를 리포트로 정리하고,
상담과 설정까지 — 트레이너의 운영을 완성하는 영역.

— CHAPTER EIGHT —

08

스케줄 · 예약 관리

"시간을 짜는 것도 실력이다."

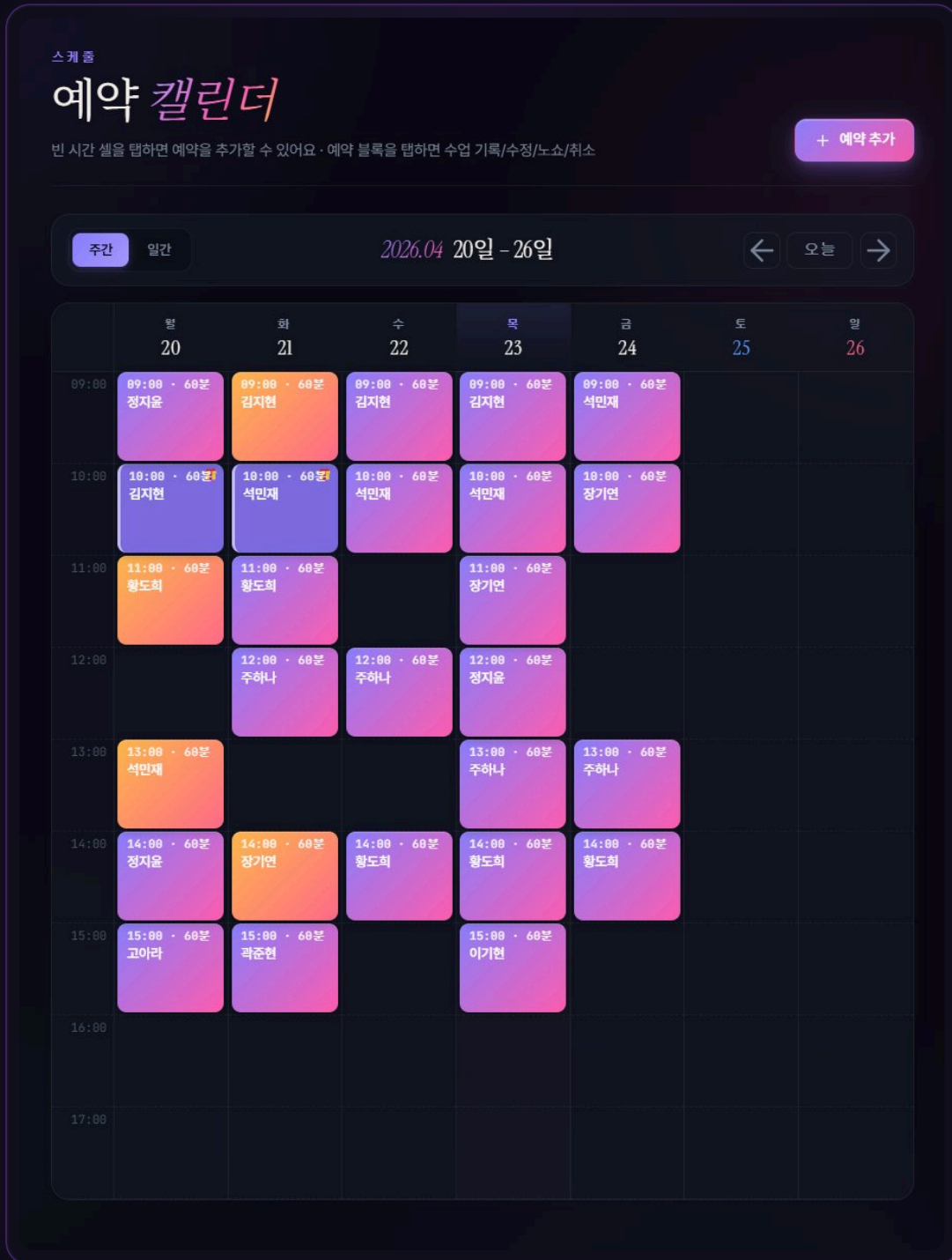
주간 뷰, 일간 뷰, 예약, 노쇼, 서비스 수업까지.

트레이너의 하루는 스케줄에서 시작됩니다.

주간 캘린더, 실제 화면

스케줄 페이지는 주간 뷰를 기본으로 합니다. 한 주의 예약이 한눈에 펼쳐지고, 각 수업 블록을 탭하면 상세 화면이 열립니다.

SCREENSHOT · 주간 캘린더 뷰



한 주의 수업이 한 화면에 — 실제 스케줄 화면

회원 수업만의 캘린더가 아닙니다

트레이너의 하루는 회원 수업으로만 채워지지 않습니다. 식사, 회원 상담, 청소, 기타 — FIT NOTE 캘린더는 이 모든 일정을 함께 담을 수 있도록 설계했습니다. 하루 전체의 흐름이 한 화면에 보입니다.

비수업 일정 네 가지

- FOOD** 식사 — 골드 컬러. 점심·저녁의 자기 관리 시간
- TALK** 상담 — 에메랄드 컬러. 회원 상담, 미팅, 외부 약속
- CARE** 청소 — 블루 컬러. 시설 정비, 장비 점검 시간
- ETC** 기타 — 뉴트럴 컬러. 위 분류에 속하지 않는 모든 것

등록은 빈 셀 한 번 탭

캘린더의 빈 시간 셀을 탭하면 모달이 열립니다. '회원 수업'과 '비수업 일정' 중 하나를 선택해 등록할 수 있습니다. 회원 수업과 비수업 일정은 색으로 구분되어, 한 주의 패턴이 직관적으로 읽힙니다.

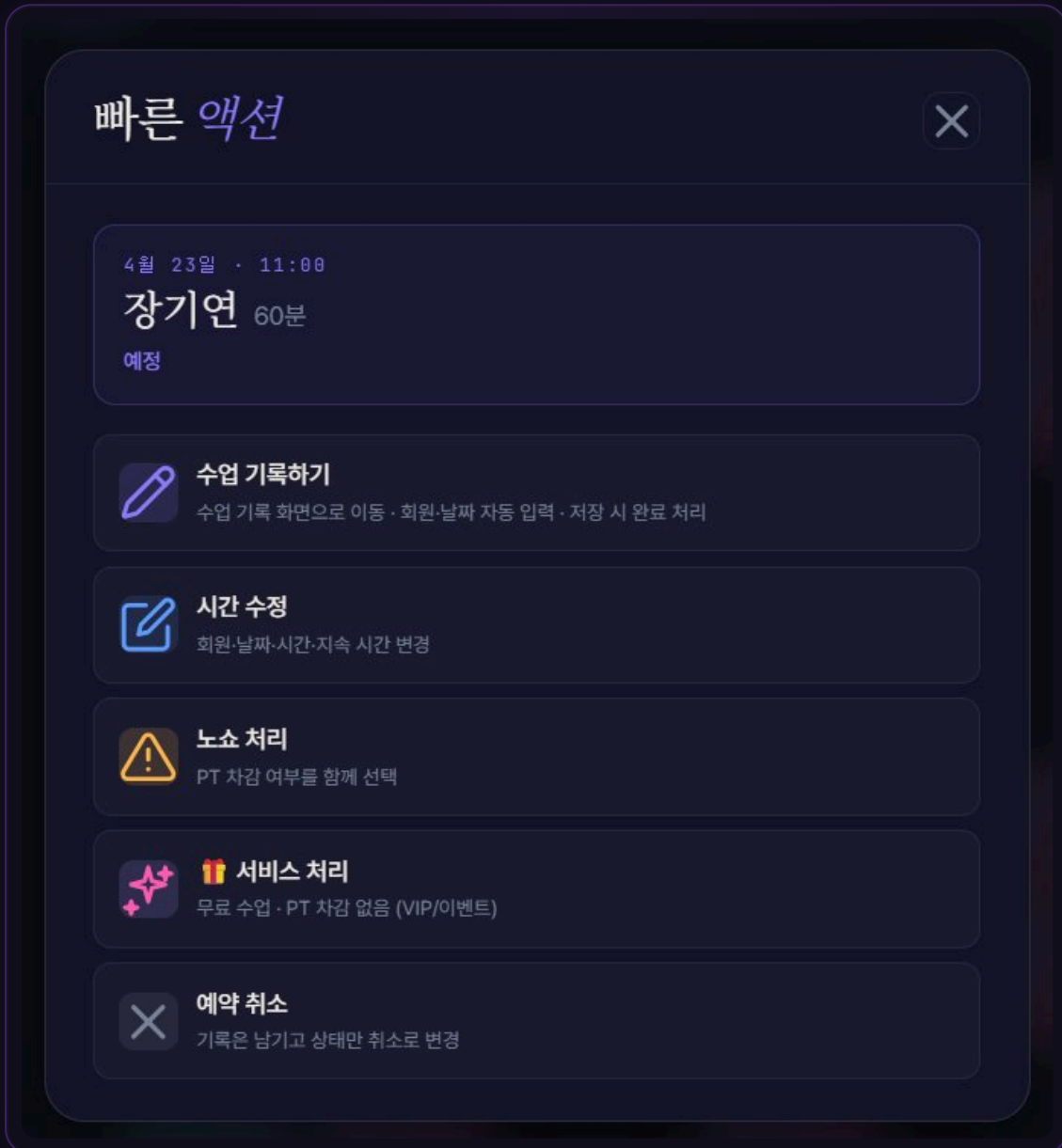
자기 관리도 일정입니다

점심을 거르거나 청소를 미루는 트레이너가 의외로 많습니다. 캘린더에 미리 박아두면 회원 일정과 자연스럽게 분리되어, 자기 관리도 일의 일부로 자리 잡습니다.

예약 블록을 탭하면, 빠른 액션

주간 캘린더의 수업 블록을 탭하면 **빠른 액션** 창이 열립니다. 수업 기록부터 예약 취소까지 — 가장 자주 쓰는 다섯 가지 동작이 한 화면에 모여 있어, 수업 전후의 잠깐을 그냥 흘려보내지 않게 합니다.

SCREENSHOT · 빠른 액션 메뉴



4월 23일 11:00 장기연 회원의 예약을 탭한 순간

다섯 가지 액션, 각자의 역할

- 01 수업 기록하기 — 수업 기록 화면으로 이동. 회원·날짜 자동 입력, 저장 시 완료 처리
- 02 시간 수정 — 회원·날짜·시간·지속 시간 변경
- 03 노쇼 처리 — 회원 미참석 기록. PT 차감 여부를 함께 선택
- 04 서비스 처리 — 무료 수업, PT 차감 없음 (VIP · 이벤트)
- 05 예약 취소 — 기록은 남기고 상태만 취소로 변경

드래그로 시간 변경

스케줄을 다시 짜야 할 때, 일정 블록을 잡아 다른 시간대나 날짜로 끌어다 놓으면 끝납니다. 시간은 30분 단위로 자연스럽게 맞춰지고, 다른 일정과 겹치는 자리에 놓으면 경고 모달이 떠 충돌을 알려줍니다. 모바일에서는 일정 블록을 **0.5초 정도 길게 눌러주시면** 드래그 모드로 들어갑니다.

⚠ 노쇼는 기록을 남기고 태도는 유연하게

노쇼는 회원과의 관계에 민감한 영역입니다. 센터의 정책을 회원에게 미리 명확히 안내하고, 당일 상황에 맞게 유연히 판단하는 쪽을 추천드립니다.

— CHAPTER NINE —

09

트레이너 월간 보고서

"트레이너의 한 달이,
숫자와 그래프로 펼쳐집니다."
나의 성과를 나만의 언어로 보는 시간.

이번 달의 나, 한눈에

대시보드 상단의 금빛 배너를 탭하면 **트레이너 월간 보고서**가 펼쳐집니다. 이번 달 내가 얼마나 일했고, 어떤 수업이 많았고, 회원들의 반응은 어땠는지 — 숫자와 그래프로 정리됩니다.

SCREENSHOT · 트레이너 월간 보고서

MONTHLY REPORT
FIT NOTE

2026년 4월 월간 보고서

트레이너 T. · 작성일 2026.04.23

이번 달 한눈에

총 수업수 (급여)

8회

실수금

4,878,100 원

신규 등록

2건

미수금

5,281,900 원

매출 현황

총 계약액

10,160,000 원

한달 합계

0 원

재등록 · 한달

3건 · 0건

수업 현황

진행

4회

노소

4회

서비스

2회

취소

1회

진료율 50%

금해 기준 총 수업수: 8회

상품별 판매

PT 30회 · 3건 3,498,100 원

PT 20회 · 2건 1,380,000 원

회원별 수업 횟수 TOP 5

1	김지현	진행 1 · 노소 1 · 서비스 1	3회
2	석만재	노소 1 · 서비스 1	2회
3	고아라	진행 1	1회
4	황도희	노소 1	1회
5	장기연	노소 1	1회

결제 상세 내역

날짜	회원	상품	수금	수단	상태
04/22	윤요한	PT 30회	198,000	카드	부분수금
04/20	석만재	PT 30회	100	현금	부분수금
04/20	석만재	PT 20회	880,000	카드	부분수금
04/20	석만재	PT 30회	3,300,000	카드	완납
04/20	장기연	PT 20회	500,000	카드	부분수금

미수금 현황

석만재	PT 30회	100/1,980,000	1,979,900 원
윤요한	PT 30회	198,000/1,980,000	1,782,000 원
장기연	PT 20회	500,000/1,450,000	950,000 원
석만재	PT 20회	880,000/1,450,000	570,000 원

FIT NOTE · 자동 생성 보고서
2026년 4월 · 2026.04.23

보고서에 담기는 것들

보고서는 크게 이번 달 한눈에 / 매출 현황 / 수업 현황 세 영역으로 묶여 펼쳐집니다. 위에서 아래로 읽어 내려가면, 한 달의 흐름이 자연스럽게 정리됩니다.

1. 이번 달 성과 한눈에

페이지 최상단의 카드. **수업 수 · 매출 · 미수금** — 이번 달 트레이너의 사업을 5초 안에 가늠하게 하는 핵심 지표입니다.

2. 매출 현황

이번 달 실제 수금된 금액과 예정 금액을 시각화합니다. 결제일 기준이 아닌 **수업 진행 기준**으로 집계되어, 트레이너의 실제 노동에 대한 보상 구조가 투명하게 보입니다.

3. 수업 현황

이번 달 진행된 모든 수업을 상태별로 분해합니다.

- 진행 — 정상적으로 완료된 수업
- 노쇼 — 회원 미참석 (차감·비차감 별도 집계)
- 서비스 — 무료로 제공된 수업
- 취소 — 예약이 취소된 건
- 완료율 — 전체 예약 대비 완료된 수업의 비율

4. 상품별 판매 현황

가로 막대 그래프로 이번 달 어떤 수업권이 얼마나 팔렸는지 정리됩니다. 10회권·20회권·50회권 등 **상품별 판매 건수와 매출**이 분리되어, 어떤 상품이 주력인지 한눈에 드러납니다.

5. 결제수단별 매출

현금·카드·계좌이체 등 결제수단별 매출이 카드 형태로 분리됩니다. 세무 자료 정리나 매출 비중 분석에 그대로 활용할 수 있습니다.

계속 — 보고서의 뒷부분

6. 회원별 수업 횟수 TOP 5

이번 달 수업을 가장 많이 받은 회원 5명이 순위로 정렬됩니다. **핵심 고객이 누구인지**, 그리고 그 분들께 어떤 관심이 더 필요한지 — 데이터가 먼저 알려줍니다.

7. 결제 상세 내역

이번 달 들어온 모든 결제가 시간순으로 기록됩니다. 회원명·결제일·상품·금액이 한 테이블에 정리되어, 연말 정산과 세무 자료로 그대로 활용할 수 있습니다.

8. 미수금 현황 상세 내역

아직 입금되지 않은 수업권이 회원별로 정리됩니다. 분할 결제 중인 건, 구두 약속만 된 건 — 놓치지 않도록 투명하게 관리됩니다.

9. 회원 서명 누적

이번 달 수업을 받은 회원들의 서명이 thumbnail 형태로 모입니다. 수업이 끝날 때마다 받은 서명이 자동으로 쌓여, 매니저·센터장에게 정산 보고할 때 별도 종이 사인지 모음 없이 PNG 한 장으로 끝납니다.

월말의 5분

"수업한 거 맞나요?"라는 정산 문답을 매달 반복하던 트레이너분들에게 가장 도움이 됩니다. 서명 누적은 옛 종이 사인지를 디지털로 옮긴 게 아니라, 정산이라는 일 자체를 단순하게 바꾼 것에 가깝습니다.

저장과 활용

숫자는 평가가 아니라, 대화의 재료입니다.

PNG · XLSX 두 가지로 저장

보고서 하단의 '저장' 버튼을 누르면 PNG 이미지와 XLSX 엑셀 파일을 받을 수 있습니다.

- **PNG** — 매니저·센터장에게 보낼 한 장. 카카오톡으로 그대로 전송할 수 있습니다
- **XLSX** — 7개 시트로 분리된 엑셀 파일. 장기 보관과 연말 결산용

트레이너용과 회원용은 다릅니다

월간 보고서는 두 개의 진입점에서 만들어집니다. 대시보드 상단의 '월간 보고서' 버튼을 누르면 지금 이 chapter에서 설명한 트레이너용 보고서가 모달로 펼쳐지고, 사이드바의 '월간 리포트' 메뉴로 들어가면 회원에게 전송하는 회원용 리포트가 열립니다. 두 화면은 비슷해 보이지만 담기는 데이터의 결이 다릅니다 — 다음 chapter에서 자세히 다룹니다.

— CHAPTER TEN —

10

내 급여 정산

"한 달의 끝에, 숫자가 알아서 정리됩니다."

수업하고 서명 받은 데이터가, 그대로 내 급여가 됩니다.

한 번 설정하면, 매달 자동으로

FIT NOTE의 '급여' 메뉴는 트레이너가 본인의 한 달 급여를 자동으로 계산해서 보여드리는 기능입니다. 캘린더에서 완료 처리된 수업, 회원 서명, 결제 데이터를 그대로 가져와 정산이 이뤄지기 때문에, 따로 엑셀을 만들거나 계산기를 두드릴 필요가 없습니다.

처음 들어가시면 정산 설정 마법사가 먼저 뜹니다. 본인의 정산 방식을 한 번만 설정해두시면, 다음 달부터는 매달 자동으로 계산됩니다.

정산 설정 — 3단계 마법사

01

정산 방식 선택 — 수업당 고정 금액, 비율제, 또는 둘을 함께 쓰는 방식 중에서 고르실 수 있습니다

02

비율 상세 설정 — 매출 구간별로 다른 비율을 줄 수 있습니다. 수업료 비율과 매출 커미션 비율을 각각 구간으로 나눠 입력합니다

03

공통 설정 — 부가세 처리(제외·포함), 기본급 여부와 금액, 근무 시작일을 정합니다

04

확인 — 입력한 내용을 한눈에 보고 완료합니다

부가세 처리, 기본은 제외

기본값은 부가세를 뺀 금액($\div 1.1$)으로 정산합니다. 센터의 정책에 따라 부가세 포함으로 바꾸실 수도 있습니다. 한 번 정해두시면 매달 같은 기준으로 계산됩니다.

정산 결과, 한눈에

이번 달과 지난 달을 자유롭게 오가며 확인하실 수 있습니다. 상단에는 그 달의 **총 급여**가 크게 표시되고, 아래로 내려가면 PT 수업료, 매출 커미션, 기본급이 각각 어떻게 계산됐는지 분해되어 나옵니다.

회원별 정산 표

어떤 회원의 수업으로 얼마가 들어왔는지, 표로 정리됩니다.

- **회원명** — 정산에 잡힌 회원 목록
- **단가** — 부가세를 뺀 기준 단가
- **인정 수업 수** — 정산에 반영된 수업 횟수
- **정산 수업료** — 단가 곱하기 인정 수업 수의 합계

회차가 없거나 회차를 초과한 수업은 '**정산 제외**'로 따로 표시되어, 어떤 수업이 왜 빠졌는지 한 번에 보입니다.

계산 규칙

회원이나 매니저에게 설명하실 때 그대로 쓰실 수 있도록, 계산 원리를 정리합니다.

A 총 급여 = PT 수업료 + 매출 커미션 + 기본급

B 인정 수업은 완료 처리되고 회원 서명까지 받은 수업만 해당됩니다. 서비스·무료 수업, 회차가 없는 수업은 제외

C 단가 적용은 먼저 결제한 회차부터 차례로 소진됩니다. 재등록으로 단가가 바뀌면 회차 순서에 따라 각각의 단가가 적용됩니다

D 구간 판정은 그 달 PT 매출 총액을 기준으로, 어느 비율 구간에 해당하는지 자동으로 정해집니다

월간 보고서와는 다른 도구입니다

Ch.09 트레이너 월간 보고서가 매출과 서명 누적을 매니저에게 보고하는 자료라면, 이 챕터의 **내 급여 정산**은 그 데이터를 기반으로 본인 급여를 직접 계산하는 도구입니다. 같은 데이터를 다른 방향으로 활용하는 셈입니다.

트레이너의 보고서와는 다른 것

Ch.09의 트레이너 월간 보고서가 "트레이너의 한 달"이라면, 회원 월간 리포트는 "회원 한 사람의 한 달"입니다. 성격이 전혀 다릅니다.

CH. 09

트레이너 월간 보고서

대시보드 상단 '월간 보고서' 버튼에서 모달로 진입. 나의 수업 수·매출·회원 서명 누적 등 정산을 위한 내 사업의 지표.

CH. 11

회원 월간 리포트

사이드바 '월간 리포트' 메뉴에서 진입. 그 회원 한 명의 인바디 누적 추이·수업 일지·컨디션 트렌드를 정리한 회원에게 보내는 성장 기록.

리포트에 담기는 것

- A** 헤더 — 회원 이름, 월, 목표 한 줄
- B** 이번 달 집계 — 수업 횟수, 총 운동량, 완료율
- C** 인바디 누적 추이 — 두 번 이상 측정된 회원이라면, 이번 달뿐 아니라 전체 측정 이력이 그래프로 펼쳐집니다 (체중·근육량·체지방률)
- D** 수업 일지 — 트레이너가 작성한 운동 기록. 날짜별 요약과 컨디션 뱃지 포함
- E** 트레이너 한마디 — 직접 입력하는 월간 코멘트

💡 수업 일지와 캘린더는 다른 것

회원 리포트의 '수업 일지'는 트레이너가 작성한 **운동 기록**입니다. 한편 정산은 **캘린더 진행 기록**을 기준으로 합니다 — 회원에게 보여주는 성장 기록과, 매니저에게 보고하는 정산은 별도로 관리됩니다.

월말 리포트, 이렇게 보내보세요

지난달 리포트도 자유롭게

리포트 화면 상단에서 **월을 자유롭게 선택**할 수 있습니다. 월말 마감을 놓쳤더라도 익월 초에 지난달 리포트를 그대로 다시 만들어 보낼 수 있고, 회원이 지난 분기를 돌아보고 싶다고 할 때도 한 클릭으로 꺼낼 수 있습니다.

월말 1일의 작은 의식

매월 말일 저녁 또는 월초 1일 오전, 정기 고객에게 월간 리포트를 보내는 루틴을 만들어보세요. 처음엔 귀찮지만, 세 달만 지나면 **회원이 리포트를 기다리기 시작합니다.**

*리포트를 기다리는 회원은,
계약을 연장합니다.*

트레이너 한마디, 이렇게 쓰세요

리포트 하단의 트레이너 코멘트 영역은 시가 아니라 **트레이너가 직접 쓰는 공간**입니다. 길게 쓸 필요 없습니다. 세 문장이면 충분합니다.

좋은 코멘트의 구조

1. 관찰 — "이번 달 스쿼트 중량이 5kg 올랐어요."
2. 의미 부여 — "하체 안정성이 확실히 좋아졌다는 뜻입니다."
3. 제안 — "다음 달엔 데드리프트를 추가해볼게요."

리포트 전송 방식

리포트는 **PNG 이미지**로 저장되어 카카오톡·문자·이메일로 전송할 수 있습니다. 링크가 아닌 이미지이므로, 회원이 따로 다운로드하거나 앱을 설치할 필요 없이 바로 확인합니다.

✓ 재등록 타이밍에 맞춰 보내기

결제 만료 1주일 전에 월간 리포트를 보내는 것을 추천드립니다. "이번 달도 잘 하셨습니다"라는 메시지는 재등록 결정에 가장 좋은 맥락을 만듭니다.

— CHAPTER TWELVE —

12

상담 기록

"트레이너의 이야기는 수업장 밖에서도 이어집니다."
회원과 나눈 대화를, 잊지 않도록.

상담 기록 추가, 이 한 화면

수업 중 나눈 대화도 중요하지만, 수업 전후에 나누는 짧은 이야기가 오히려 회원의 진짜 마음을 들려주기도 합니다. 식단 고민, 수면 문제, 스트레스, 개인적인 변화 — 이런 이야기는 **상담 기록**에 남깁니다.

SCREENSHOT · 상담 기록 추가

상담 기록 추가

✕

누구와 상담하셨나요? *

이유신 (회원)
▼

상담 유형

OT 상담
▼

상담 결과

진행 중
▼

상담 날짜

2026-04-24
📅

상담 내용 *

어떤 이야기를 나누셨나요? 회원의 요청, 제안한 프로그램, 가격 등

취소

기록하기

회원 선택부터 내용 입력까지 — 한 화면에서 끝

다섯 칸, 1분의 기록

상담 기록 추가 화면은 다섯 칸으로 이루어져 있습니다. 필수 입력은 회원과 내용 두 개뿐, 나머지는 선택입니다.

01 누구와 상담하셨나요? — 등록된 회원 또는 워크인 손님 중에서 선택

02 상담 유형 — OT 상담 · 중간 상담 · 종료 상담 등

03 상담 결과 — 진행 중 · 완료 · 보류 · 등록 완료

04 상담 날짜 — 기본은 오늘, 변경 가능

05 상담 내용 — 어떤 이야기를 나눴는지, 자유롭게

워크인 손님도 즉시 상담

지나가다 들른 손님과 짧게 상담을 시작했는데, 회원으로 등록된 분이 아니라 다음 칸으로 넘어가지 못한 적 있으신가요. 첫 칸에서 '신규 상담 (워크인)'으로 전환하면 이름과 연락처만으로 상담을 바로 기록할 수 있습니다. 등록은 손님이 결정한 뒤에 해도 늦지 않습니다.

✓ 워크인이 등록으로 이어질 때

상담 결과를 '등록 완료'로 바꾸면 회원 등록 화면이 자동으로 이어집니다. 방금 적은 이름과 연락처가 그대로 옮겨가니, 같은 정보를 두 번 입력할 일은 없습니다.

기록이 쌓이면 달라지는 것

"지난번에 어머님 수술하셨다고 하셨죠?" — 한 달 전의 작은 메모 하나가, 회원이 트레이너를 '나를 기억해주는 사람'으로 인식하게 만듭니다.

기록은 기억력의 한계를 넘어, 관계를 깊게 만드는 도구입니다.

— CHAPTER THIRTEEN —

13

설정

"계정, 데이터, 구독 —
트레이너가 직접 챙기는 작은 부분들."

계정과 데이터 관리

계정 설정

설정 메뉴의 **계정** 섹션에서는 다음을 관리할 수 있습니다.

- **프로필 정보** — 이름, 연락처, 소속 센터
- **비밀번호 변경** — 3개월마다 변경 권장
- **알림 설정** — 이메일·푸시 알림 온/오프
- **로그아웃** — 모든 기기에서 한 번에 로그아웃 가능

수업권 상품, 처음부터 채워져 있어요

처음 가입하면 자주 쓰이는 수업권 상품 네 가지가 미리 들어 있습니다. 트레이너가 0부터 만들어야 하는 부담을 덜기 위해서입니다. 가격이나 회차는 원하는 대로 자유롭게 수정할 수 있고, 새 상품도 얼마든지 추가할 수 있습니다.

PT 10 PT 10회 — 880,000원

PT 20 PT 20회 — 1,540,000원

PT 30 PT 30회 — 1,980,000원

체험 체험 — 33,000원 (워크인 손님 첫 만남용)

매출 등록할 때 세션 단가도 함께

회원의 수업권을 결제로 등록하실 때, 한 회당 **세션 단가**를 함께 입력합니다. 이 단가가 매달 자동으로 계산되는 **내 급여 정산**의 기준이 됩니다. 정확한 정산을 위해 결제 등록 단계에서 세션 단가를 빠뜨리지 않으시면 됩니다.

데이터 — 들이고, 내보내고, 비우기

고객 정보 엑셀 일괄 등록

FIT NOTE의 핵심 편의 기능 중 하나. 기존에 쓰던 고객 명부가 이미 있다면, **엑셀 한 장으로 전체 회원을 한 번에 등록**할 수 있습니다. 한 분씩 일일이 추가할 필요가 없습니다.

1

설정에서 '엑셀 폼 받기' 클릭

이름·연락처·생년월일 등 기본 인적사항 양식이 다운로드됩니다

2

엑셀에 기존 고객 정보 채우기

여러 명을 한 번에 정리. 양식의 열만 그대로 유지해주세요

3

채운 엑셀을 다시 업로드

프로그램에 자동으로 회원이 등록됩니다

신규 회원은 프로그램 안에서 한 명씩

엑셀 일괄 등록은 **기존 고객 이관용**입니다. 앞으로 새로 만나는 회원은 프로그램 안의 '+ 회원 추가' 버튼으로 한 명씩 등록하시는 것이 자연스럽습니다.

데이터 내보내기와 백업

지금까지 쌓인 모든 회원·수업·결제 기록을 **엑셀 파일 한 장으로 내보낼 수 있습니다**. 분기마다 한 번씩 백업해두시면, 만약의 경우에도 마음이 든든합니다. 회계사에게 넘기는 자료, 세무 신고용 자료로도 그대로 활용할 수 있습니다.

데이터 초기화

처음부터 다시 시작하고 싶을 때, 모든 회원·수업·기록을 **한 번에 비울 수 있습니다**. 단, 한번 비우면 복구할 수 없으니 신중히 결정하셔야 합니다.

비우기 전에 백업부터

초기화 버튼은 정말 필요할 때만 사용하세요. 누르기 전에 데이터 내보내기로 엑셀 백업을 먼저 받아두시면, 마음이 바뀌어도 다시 복원할 길이 남습니다.

구독 관리와 문의

구독 해지

설정 > 구독 관리에서 **해지가 가능**합니다. 해지 버튼을 누른 시점이 아니라, 현재 결제된 기간의 만료일까지는 서비스를 계속 이용하실 수 있습니다. 마음이 바뀌면 만료 전에 해지를 취소하실 수도 있습니다.

⚠ 플랜 변경은 설정에서 불가

설정 메뉴에서는 해지만 가능합니다. 월간과 연간 사이의 플랜 변경이 필요하시면 카카오톡 채널로 문의해주세요.

프라이버시는 최우선

상담 기록은 트레이너만 열람할 수 있습니다. 회원에게 공유되지 않으며, 외부에 노출될 위험이 없도록 암호화되어 저장됩니다. 하지만 기록하는 내용 자체가 민감하다는 점은 늘 유의해주세요.

문의

결제·환불·플랜 변경·기능 문의 — 무엇이든 카카오톡 채널로 연락주세요.

IM 카카오톡 채널 — @scalelab (가장 빠른 답변)

@ 이메일 — scalelab.fitness@gmail.com

— CHAPTER FOURTEEN —

14

FAQ

"자주 묻는 질문들."

자주 묻는 질문

여러 센터에서 일하고 있어도 쓸 수 있나요?

물론입니다. 하나의 FIT NOTE 계정으로 여러 센터의 회원을 관리할 수 있습니다.

데이터가 다른 사람에게 보이나요?

아닙니다. FIT NOTE는 트레이너 개인 계정 기반입니다. 본인이 공유하지 않는 한 다른 트레이너나 센터 장에게 내 데이터는 노출되지 않습니다.

수업 기록을 잘못 저장했어요. 수정 가능한가요?

회원 서명까지 받은 수업이라도 **운동·세트·메모·사진·컨디션은 나중에 보완**하실 수 있습니다. 수업 직후 핵심만 빠르게 남기고 디테일을 채워 넣는 방식으로 쓰시면 편합니다. 보완한 기록에는 '수정됨' 라벨이 자동으로 붙어 회원에게 투명하게 보입니다. 다만 **서명·PT 차감·수업 일시**는 회원과의 약속에 직결되는 정보라 한 번 저장되면 바꿀 수 없습니다.

회원이 FIT NOTE를 직접 사용할 수 있나요?

현재 FIT NOTE는 트레이너 전용입니다. 회원에게는 운동일지 PNG, 월간 리포트 PNG를 전송해 공유하는 방식으로 설계했습니다.

데이터 저장은 어디에 되나요?

Supabase(Amazon Web Services 기반) 서버에 암호화되어 저장됩니다. 국내 데이터보호법을 준수합니다.

구독 해지는 언제든 가능한가요?

네, **언제든 가능합니다**. 설정 > 구독 관리에서 직접 해지하실 수 있으며, 만료일까지는 서비스를 계속 이용하실 수 있습니다.

그리고, 문의

매뉴얼에서 답을 찾지 못하셨다면, 부담 없이 연락주세요. 트레이너의 의견 한 마디가 FIT NOTE의 다음 업데이트로 이어집니다.

IM 카카오톡 채널 — @scalelab (가장 빠른 답변)

@ 이메일 — scalelab.fitness@gmail.com

WEB 웹사이트 — scalelab.co.kr/fitnote

*FIT NOTE는 완성된 제품이 아닙니다.
트레이너와 함께 자라는 도구입니다.*

— CHAPTER FIFTEEN —

15

FIT NOTE 결제 & 구독 안내

"여기까지 읽으셨다면,
이제 시작해볼 차례입니다."
합리적인 가격으로, 부담 없이.

FIT NOTE 구독 플랜

FIT NOTE는 두 가지 플랜으로 시작할 수 있습니다. 회원 20명까지 평생 무료로 쓰는 **Free**, 그리고 회원 수 제한 없이 모든 기능을 쓰는 **Pro**. 먼저 Free로 충분히 써보시고, 회원이 늘면 Pro로 넘어오시면 됩니다.

FREE	PRO
0 원	9,900 원/월
회원 20명까지	정가 19,800원
평생 무료 · 카드 등록 없음	50% OFF · 선착순 100명

먼저 Free로 시작해보세요

Free는 회원 20명까지 카드 등록도 약정도 없이 평생 쓰실 수 있습니다. 부담 없이 충분히 써보시고, 회원이 20명을 넘거나 더 많은 기능이 필요해질 때 Pro로 넘어오시면 됩니다. Pro는 회원 수 제한 없이 모든 기능을 제공하며, 지금은 선착순 100명에게 정가의 절반 가격으로 열려 있고 그 가격이 평생 유지됩니다.

센터를 운영하시는 분을 위한 **관리자 플랜**도 따로 있습니다. 트레이너 성과 분석, 등급 제도, 급여 정산 자동화 등 운영에 필요한 기능이 담겨 있습니다. 자세한 내용은 판매 페이지에서 확인하실 수 있습니다.

결제는 토스페이먼츠로

Pro와 관리자 플랜의 결제는 **토스페이먼츠**를 통해 이뤄집니다. 국내 최고 수준의 결제 보안이 적용되며, 신용카드·체크카드 모두 지원합니다. 결제 정보는 FIT NOTE 서버에 저장되지 않고, 토스페이먼츠의 빌링 시스템에서 안전하게 관리됩니다.

구독 사이클, 이렇게 돌아갑니다

FIT NOTE의 구독은 **자동결제** 방식입니다. 직접 해지하기 전까지는 만료일이 되면 동일한 플랜으로 자동으로 다음 기간 결제가 진행됩니다.

STEP 01

최초 결제

scalelab.co.kr/fitnote에서 플랜 선택 후 토스 결제. 계정 이메일로 로그인 정보 자동 전송.

STEP 02

만료일 자동결제

선택한 주기(월/연)에 따라 만료일이 되면 등록된 카드로 자동 결제. 영수증 이메일 발송.

STEP 03

해지 전까지 반복

트레이너가 직접 해지하지 않는 한, 자동결제는 계속됩니다.

Free에서 Pro로

Free를 쓰다가 회원이 20명을 넘으면, 설정에서 Pro로 전환하실 수 있습니다. 그동안 쌓인 회원·수업·기록은 그대로 유지되며, 전환 즉시 회원 수 제한이 풀립니다. 처음부터 Pro로 시작하셔도 되고, Free로 충분히 써보신 뒤 넘어오셔도 됩니다.

해지는 언제든

해지는 **설정 > 구독 관리**에서 직접 진행합니다. 언제든 가능합니다. 현재 결제된 기간의 만료일까지는 서비스를 그대로 이용하실 수 있고, 만료 이후에도 **30일 동안은 데이터가 그대로 보관**됩니다. 이 기간 안에 마음이 바뀌면 다시 결제하셔서 이전 데이터 그대로 이어서 쓸 수 있습니다.

7일 안에는 100% 환불

Pro와 관리자 플랜은 결제일로부터 **7일 이내**에 사유를 묻지 않고 결제하신 금액 전액을 환불해드립니다. 직접 써보시고 본인 일과에 맞지 않는다고 판단되시면 부담 없이 요청해주세요. 환불 요청은 카카오톡 채널 또는 이메일로 한 줄만 남겨주시면 됩니다. Free는 무료라 결제 자체가 없으니 환불 절차도 필요 없습니다.

💡 SCALELAB이 보내는 메일

결제 만료 임박 안내, 결제 영수증, 신규 회원 등록 알림, 비밀번호 재설정 같은 안내 메일은 모두 **noreply@scalelab.co.kr**에서 발송됩니다. 스팸함으로 들어가지 않도록 한 번만 '안전한 발신자'로 등록해두시면 편합니다.

지금 시작하기

기록이 쌓이면,
트레이너의 전문성이 쌓입니다.

결제와 가입

- 1 판매 페이지 접속
scalelab.co.kr/fitnote — 플랜별 상세 안내와 후기를 한눈에 확인
- 2 플랜 선택 후 결제
토스페이먼츠로 안전하게. 신용카드 · 체크카드 모두 가능
- 3 계정 자동 발급
결제 이메일로 fitnote.kr 로그인 링크와 임시 비밀번호가 발송됩니다
- 4 첫 회원 등록부터 시작
이 매뉴얼북의 Chapter 1부터 다시 펼쳐보시면, 모든 흐름이 이어집니다

상세 안내

URL 판매 페이지 — scalelab.co.kr/fitnote

URL 서비스 접속 — fitnote.kr

IM 구매 전 문의 — 카카오톡 채널 @scalelab

고민이 되신다면

먼저 Free로 시작해보시는 걸 권합니다. 회원 20명까지 카드 등록 없이 평생 무료라 부담이 없습니다. 충분히 써보시고 잘 맞으면, 회원이 늘었을 때 Pro로 넘어오시면 됩니다.

— END OF BOOK —

THANK YOU

FIT NOTE

매일의 기록이 쌓여,
당신만의 전문성이 됩니다.

— SCALELAB 대표 —

SCALELAB · FIT NOTE
scalelab.co.kr / fitnote.kr

PUBLISHED — 2026.05

VERSION — 1.2

SCALELAB

STUDIO SERIES