

[필라테스] 필라테스 처음 등록 전 볼 3가지

샘플 · 가상 업체 · 실제 고객 사례 아님

사용 툴 H3(숫자 목록) + R1(번호 매기기) + R5(저장 유도) + C3(프로필 안내)

길이·촬영 약 30초 / 장면 7개 / 감사 1인(얼굴 또는 전신) + 폰 거치대(세로)

타겟 필라테스를 처음 알아보는 20~40대, 어디에 등록할지 고민 중인 사람

첫 2초 자막: 필라테스 등록 전, 이 3가지 보세요

#	시간	화면 자막	말(멘트)	촬영 구도	시선	손동작·소품	편집 지시
1	0~2초	필라테스 등록 전, 이 3가지	필라테스 처음 등록하기 전에 이 세 가지는 꼭 보세요.	리포머 옆 전신샷, 정면	카메라 정면	손가락 3개 펴기	첫 자막 굵게, 줌인
2	2~5초	저장해 두고 상담 때 물어보세요	저장해 두고 상담 갈 때 물어보세요.	같은 구도	카메라 정면	저장 버튼 위치 가리킴	저장 아이콘
3	5~11초	㉠ 첫 수업에 몸 상태를 묻나	첫째, 첫 수업 전에 몸 상태랑 운동 경험을 먼저 물어보는지.	상담 테이블 컷, 측면	상담지 쪽	상담지(빈 양식)에 펜 체크	"㉠" 번호 자막, 컷 전환
4	11~17초	㉡ 한 수업에 몇 명인가	둘째, 한 수업에 몇 명인지. 인원에 따라 자세를 봐 주는 시간이 달라요.	기구 여러 대가 보이는 와이드샷 (회원 얼굴 없이)	카메라 정면	기구 쪽 손으로 쓸어 보여 주기	"㉡" 번호 자막
5	17~24초	㉢ 마지막이 제일 중요	셋째가 제일 중요해요. 체험 수업에서 동작을 왜 하는지 설명해 주는지 보세요.	리포머 위 시연 클로즈업	동작 중 카메라로 한 번 시선	간단한 동작 1개 시연 + 손으로 근육 위치 짚기	"㉢" 강조, 효과음 1회
6	24~27초	몸 상태는 사람마다 달라요	통증이 있다면 운동 전에 병원 진료를 먼저 받으세요.	미디어샷	카메라 정면	손바닥 펴서 차분하게	하단 고정 자막
7	27~30초	수업 안내는 프로필 링크	수업 안내는 프로필 링크에 있어요.	전신샷, 손 흔들기	카메라 정면	프로필 방향(위쪽) 가리킴	프로필 화살표 그래픽

캡션

처음 필라테스를 알아볼 때 가격보다 먼저 볼 3가지를 정리했어요.

저장해 두고 상담 갈 때 하나씩 물어보세요.

자세한 수업 안내는 프로필 링크에 있어요.

#필라테스 #필라테스입문 #운동초보 #자세습관 #필라테스 상담

촬영 팁

- 거울 반사에 촬영 폰이 비치지 않는 각도로 거치.
- 회원이 있는 시간엔 얼굴이 나오지 않게(초상권), 빈 시간 촬영 권장.
- 운동복은 배경색과 다른 단색, 음악은 Edits/릴스 앱 안 음원만.

금지 표현 점검 · 안내

"거북목 교정·디스크 개선" 같은 의료 효능 표현 제외, "-N kg" 결과 보장 없음, 회원 전후 사진·후기 없음. 통증 관련 안내 문구 추가.

운동 효과를 질병 치료처럼 표현하지 않습니다(의료법·표시광고법 소지). 가격·할인 문구는 넣지 않았습니다.

참고 구조: 필라테스 강사 릴스에서 많이 쓰는 "N년차 강사가 알려주는 OO" 목록형 + 기구 앞 시연 컷 구조(인스타 #필라테스 인기 릴스 다수가 루틴·팁 목록형). 문장은 새로 씀.