

UPCOMING

WORKSHOP

20/21/22 มิถุนายน 2567

สถานที่ : ฟิตเนส STAGE Find The Real U
เลียบทางด่วนรามอินทรา

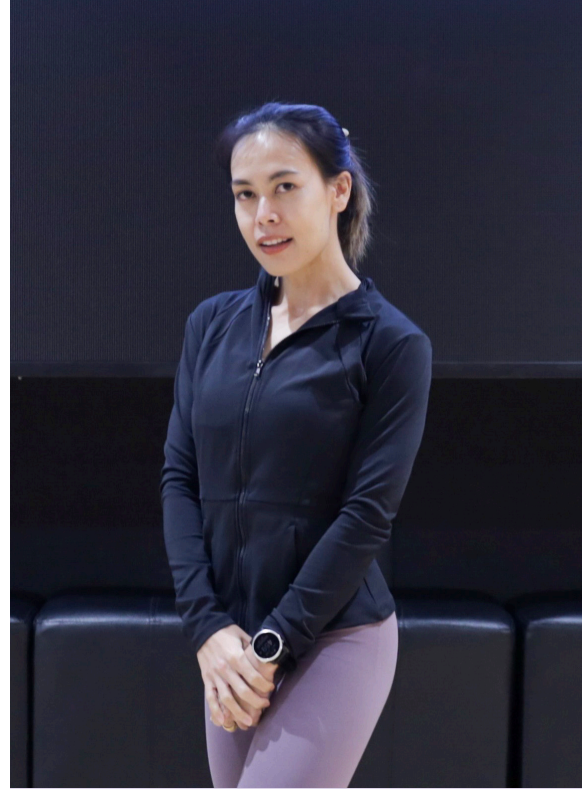


เพราะร่างกาย
ต้องการความยืดหยุ่น
...Happy Stretching with
PILATES MAT

เทรนด์การออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพได้รับความนิยมกันอย่างแพร่หลาย โดยเฉพาะการออกกำลังกายด้วยการเล่น “พิลาทิส (Pilates)” ที่จะช่วยเพิ่มความแข็งแรง ปรับสมดุลของร่างกาย ลดอาการปวดหลัง รวมถึงเป็นการปรับและพัฒนาบุคลิกภาพ ให้เหมาะสม อีกทั้งยังช่วยสร้างความยืดหยุ่นให้กับร่างกาย ลดความเสี่ยงในการเจ็บปวดหรือเกิดอาการบาดเจ็บ ช่วยฝึกการควบคุมหายใจ ลดความเครียด และความกังวล ได้อีกด้วย มิถุนายนนี้ PTT Debenture Club ขอเชิญชวนทุกคนมาร่วมยืดร่างกาย ด้วย Pilates Mat แบบไม่จ้อเครื่องที่ไม่ยากอย่างคิด พร้อมเรียนรู้พื้นฐานการทำท่าพิลาทิสต่าง ๆ อย่างถูกต้องปลอดภัย และสามารถนำไปฝึกเองที่บ้าน เพื่อเสริมบุคลิกภาพและมีสุขภาพดีไปด้วยกัน

กำหนดการ

รอบเช้า	รอบเช้า	รอบเช้า	รอบเช้า
10.00 น.	ลงทะเบียน	13.30 น.	ลงทะเบียน
10.30 น.	กิจกรรม Pilates Mat	14.00 น.	กิจกรรม Pilates Mat
12.00 น.	จบกิจกรรม	15.30 น.	จบกิจกรรม



ครูผู้สอน

ครูซูยู ยุพาวรรณ ระดับไพธ

กว่า 10 ปีในวงการพิลาทิส จากเด็กที่สุขภาพไม่ค่อยแข็งแรง จึงเริ่มการออกกำลังกายด้วยการวิ่ง ฝึกโยคะด้วยตนเอง จนกลายเป็นสิ่งที่รักและสร้างอาชีพให้ตัวเอง ครูซูยูได้เริ่มต้นทำงานวิจัยในช่วงเรียนปริญญาโทเรื่องการออกกำลังกายพิลาทิสส่งผลอย่างไรในหลอดเลือดของผู้สูงอายุ อีกทั้งยังได้รับรางวัลผู้นำเสนอยอดเยี่ยมในงาน International Conference in Medan ที่ประเทศอินโดนีเซีย ในปี 2565 ด้วยหัวข้อ “การออกกำลังกายแบบพิลาทิสช่วยลดการแข็งตัวของหลอดเลือดในผู้สูงอายุ”

ปัจจุบันนี้ ครูซูยูได้ตั้งสมประสงค์การออกกำลังกายหลากหลายประเภท รวมถึงพิลาทิส จนได้ผ่านการอบรมและได้รับ Full Certified Instructor จากสถาบัน Stott Pilates ประเทศแคนาดา

สิ่งที่ต้องเตรียม

- ชุดออกกำลังกายที่เหมาะสม สำหรับการยืดเหยียด
- ผ้าขนหนูสำหรับเช็ดหน้า

การเตรียมตัว ก่อนร่วมกิจกรรม

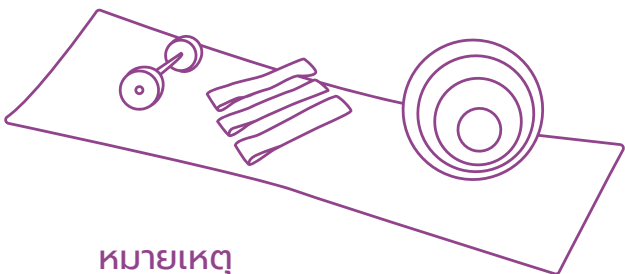
- ควรรับประทานอาหารเบา ๆ อย่างน้อย 30 นาที ก่อนร่วมกิจกรรม กรณีรับประทานอาหารมื้อหลัก ควรรับประทานอาหารล่วงหน้าอย่างน้อย 1-1.30 ชั่วโมง ก่อนร่วมกิจกรรม
- โปรดแจ้งครูผู้สอนหากมีโรคประจำตัว หรือข้อจำกัดในการออกกำลังกาย เช่น ความดัน บ้านหมุน หรืออาการบาดเจ็บเรื้อรัง เป็นต้น



ลงทะเบียน

ตั้งแต่วันที่ 5 ถึงวันที่ 10 พฤษภาคม 2567
ประกาศผลผู้ได้รับสิทธิ์
วันที่ 10 พฤษภาคม 2567

จำนวนสิทธิ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรม
25 สิทธิ์ต่อรอบ
(ผู้ถือหุ่นกู่ ปตท. 1 คนต่อ 1 สิทธิ์
รวม 150 คน)



หมายเหตุ

- 1 สิทธิ์ สามารถเข้าร่วมได้ 1 คน (สงวนสิทธิ์เฉพาะผู้ถือหุ้ญกั ปตท. 1 คนเท่านั้น ไม่มีผู้ติดตาม)
- ปตท. ขอสงวนสิทธิ์การเปลี่ยนแปลง กำหนดการ หรือรายละเอียดการจัดงาน ทุกกรณี
- กรณียกเลิกการเข้าร่วมกิจกรรม ต้องแจ้งล่วงหน้า ไม่น้อยกว่า 7 วันทำการ ก่อนวันจัดกิจกรรม มิเช่นนั้นจะถูกตัดสิทธิ์ ในกิจกรรมประเภท Workshop เป็นเวลา 2 ปี



แผนที่ พิทเนส STAGE Find The Real U



HOW TO GO?



วิธีการเดินทาง

- **รถประจำทาง :**
สาย 1-32E, 26ก, ต.19, ต.91, ต.92
- **MRT :**
สายสีชมพู สถานีวัชรพล
ทางออก 4 ต่อดงสาธาณะ
- **BTS :**
สายสีเหลือง สถานีลาดพร้าว 71
ต่อดงสาธาณะ