

“ฟังก์ชันนอล เทรนนิง” เทรนด์ใหม่ของคนรักสุขภาพ

ภาพ



“ฟังก์ชันนอล เทรนนิง” เทรนด์ใหม่ของคนรักสุขภาพ

ออกกำลังกายแบบเดิมๆมันน่าเบื่อใช่ไหม ไลฟ์สไตล์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ชั้น 26 โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์และ
บางกอกคอนเวนชันเซ็นเตอร์ เซ็นทรัลเวิลด์ ขอแนะนำการออกกำลังกายที่เน้นความสนุกเพิ่มความท้าทายในการ
ออกกำลังกายได้ทั้งความอึด และความยืดหยุ่นส่วนต่างๆของร่างกาย “ฟังก์ชันนอล เทรนนิง” เป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่จะ
ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของกล้ามเนื้อและข้อต่อทุกส่วน ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง
ผนวกกับช่วยเพิ่มประสิทธิภาพความยืดหยุ่นให้กับร่างกาย ช่วยลดไขมันและลดน้ำหนักให้อยู่ในปริมาณที่เหมาะสม
นับเป็นมิติใหม่ที่ผสานการออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬาที่หลากหลายชนิดไว้ด้วยกัน อาทิ การออกกำลังกายแบบ
บอดี้เวท หรือการออกกำลังกายแบบที่ใช้น้ำหนักตัวของผู้ฝึกเป็นตัวต้านความเคลื่อนไหว หรือการออกกำลังกายทาง
เคลื่อนไหวต่างๆ ประกอบอุปกรณ์ต้านการเคลื่อนไหว ซึ่งช่วยให้กล้ามเนื้อทั่วร่างกายได้ออกกำลังกายไปพร้อมๆ กัน
ทั้งนี้ การออกกำลังกายแบบฟังก์ชันนอล เทรนนิง กำลังได้รับความนิยมมากขึ้น เนื่องจากสามารถตอบโจทย์ความ
ต้องการของผู้เล่นได้มากกว่าและครอบคลุมกว่า ทำให้การออกกำลังกายของทุกท่านบรรลุเป้าหมายได้มากขึ้น

เติมเต็มความสมบูรณ์แบบ เติมเต็มไลฟ์สไตล์คนรักสุขภาพที่ LIFESTYLES ON 26 ฟิตเนสสุดทันสมัยบนโรงแรม
เซ็นทาราแกรนด์ฯ เซ็นทรัลเวิลด์ สนใจสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมหรือสำรองคลาสออกกำลังกายล่วงหน้าได้ที่

โทร 0-2100-6299