

หลับไม่สนิทใช้ไหม ฐโยคะ ช่วยคุณได้ ไลฟ์สไตล์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ชั้น 26 โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์ฯ เซ็นทรัลเวิลด์



ไลฟ์สไตล์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ชั้น 26 โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์ฯ เซ็นทรัลเวิลด์ ขอเสนอคลาสโยคะที่จะช่วยให้คุณฝึกสมาธิของจิตใจ ลมหายใจ และการยืดหยุ่นของร่างกาย เพื่อช่วยเพิ่มความสมดุลให้ร่างกายและจิตใจ กับ คลาส ฐโยคะ หนึ่งในศิลปะโยคะที่นำพลังเย็น และพลังร้อน มารวมกันเพื่อให้เกิดความสมดุลของพลัง โดยใช้ร่างกายและจิตใจรวมกันเป็นหนึ่ง มีทั้งท่ายืน ท่านั่ง และท่านอน จะช่วยให้คุณได้ผ่อนคลายร่างกายมากกว่าการสร้างความแข็งแรง รวมไปถึงช่วยแก้ปัญหาอาการนอนไม่หลับ หรือหลับไม่สนิท และช่วยสร้างเสริมระบบหายใจให้มีประสิทธิภาพดียิ่งอีกด้วย

ไลฟ์สไตล์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ชั้น 26 เชิญคุณมาสัมผัสความผ่อนคลาย ไปกับ “คลาสฐโยคะ” ได้ทุกวันพุธ เวลา 14:00 น. – 15:00 น. และทุกวันเสาร์ เวลา 14:00 น. – 15:00 น. ในราคาเพียงท่านละ 400 บาท/ครั้ง พิเศษ! ซื้อแพ็คเกจ 10 ครั้ง ในราคาเพียง 3,500 บาท หรือ 20 ครั้ง ในราคา 6,000 บาทเท่านั้น

สนใจสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมหรือสำรองคลาสออกกำลังกายล่วงหน้าได้ที่ โทร 0-2100-6299

ติดตามข่าวสารของไลฟ์สไตล์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์ฯ เซ็นทรัลเวิลด์ได้ที่

เว็บไซต์: www.centarahotelsresorts.com/centaragrand/cgcw/services

เฟสบุ๊ก: Centara Grand & Bangkok Convention Centre at CentralWorld

อินสตาแกรม: centaragrand_centralworld