

ออกกำลังกายให้สนุก ฟินสุดๆ และเบิร์นไขมันได้ แบบเต็มๆ กับ “ฮิตคลาส” ณ LIFESTYLES ON 26



High-intensity interval training (HIIT) หรือฮิต เป็นเทรนด์การออกกำลังกายแบบใหม่ที่จะช่วยทำให้ร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ใช้เวลาไม่มาก สนุกและเพิ่มความท้าทายในการออกกำลังกายให้กับตัวคุณ ฮิตคลาสคือการออกกำลังกายที่มีความเข้มข้นสูง บังคับให้เราทุ่มเททั้งกายและใจไปกับการออกกำลังกายในระยะเวลาสั้น ทำให้อัตราการเต้นหัวใจดีดขึ้นไปได้ถึง 85-90 เปอร์เซ็นต์ และพักให้อัตราลดลงมา ก่อนที่จะกลับไปออกกำลังกายแบบทุ่มสุดตัววนซ้ำแบบนี้ไปจนครบกำหนด จะเป็นการออกกำลังกายที่มีเป้าหมายการเผาผลาญพลังงานอย่างต่อเนื่อง เหมือนกับการคาร์ดิโอ แต่ ฮิตคลาสเป็นการออกกำลังกายจำพวกเดียวกับการวิ่งระยะสั้น หรือการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อให้คุณฟิตแอนด์เฟิร์ม และเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไวของร่างกายของคุณ

เติมเต็มไลฟ์สไตล์ของคนรักสุขภาพที่ LIFESTYLES ON 26 กับฮิตคลาส ทุกวันจันทร์และวันศุกร์เวลา 14.30 – 15.00 น. และทุกวันเสาร์เวลา 10.00 – 10.30 น. ในราคาเพียงท่านละ 400 บาท/ครั้ง พิเศษ! ซื้อมั้กเกจ 10 ครั้ง ในราคาเพียง 3,500 บาท หรือ 20 ครั้ง ในราคา 6,000 บาทเท่านั้น ตลอดเดือนตุลาคมนี้

สนใจสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมหรือสำรองคลาสออกกำลังกายล่วงหน้าได้ที่ โทร 0-2100-6299

ติดตามข่าวสารของไลฟ์สไตล์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์ เซ็นทรัลเวิลด์ได้ที่

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

เฟสบุ๊ก: Centara Grand & Bangkok Convention Centre at CentralWorld

อินสตาแกรม: centaragrand_centralworld