ออกอาวุธ หมัด เท้า เข่า ศอก อย่างไรขีดจำกัด เพื่อหุ่นสวยสมใจ กับ คลาสบ็อกซิ่ง ณ LIFESTYLES ON 26

หากพูดถึงมวยไทยจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจของหลักพื้นฐานในการฝึกทักษะของแม่ไม้มวยไทยเสียก่อน LIFESTYLES ON 26 โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์และบางกอกคอนเวนชันเซ็นเตอร์ เซ็นทรัลเวิลด์ ขอมอบความรู้ที่มาพร้อมกับสุขภาพที่ดี กับศิลปะการต่อสู้ประจำชาติไทยที่กำลังอินเทรนด์สุดๆในเวลานี้ กับ คลาสพื้นฐานมวยไทย ที่เน้นการออกกำลังกายโดยใช้ทุกส่วนของร่างกาย ที่จัดอยู่ในหมวดคาร์ดิโอ ถือว่าเป็นตัวเลือกหนึ่งที่จะช่วยให้คุณได้เผาผลาญและได้ออกกำลังแบบเต็มที่ เพื่อให้เลือดสูบฉีด และเกิดการเผาผลาญพลังงานอย่างต่อเนื่อง และยังเสริมความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อทุกส่วน อีกทั้งยังฝึกสมาธิจากการจดจ่ออยู่กับเป้า จึงเหมาะกับคนที่ต้องการลดน้ำหนัก กระชับสัดส่วน พร้อมเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้คุณฟิตแอนด์เฟิร์ม

ขยับร่างกายตามจังหวะกับ คลาสพื้นฐานมวยไทย ทุกวันพฤหัสบดี เวลา 18.00 น. – 18.50 น. สำหรับลูกค้าทั่วไป ราคา 400 บาท/ครั้ง

สนใจสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม โทร. 0-2100-6299

ติดตามข่าวสารของไลฟ์สไตล์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์ฯ เซ็นทรัลเวิลด์ได้ที่
เว็บไซต์: www.centarahotelsresorts.com/centaragrand/cgcw/services
เฟสบุ๊ค: Centara Grand & Bangkok Convention Centre at CentralWorld
อินสตาแกรม: Centaragrand_Centralworld
ทวิตเตอร์: Centara Grand at CTW