

“ฮิตคลาส” เทรนด์ของคนรักสุขภาพที่ต้องลอง



สมัยนี้ออกกำลังกายธรรมดาๆ แบบทั่วไปไม่ได้แล้ว High-intensity interval training (HIIT) หรือฮิต อีกหนึ่งคลาสที่จะช่วยยกระดับ เพิ่มความท้าทายใหม่ๆ ในการออกกำลังกายให้กับตัวคุณ ฮิตคลาส คือการออกกำลังกายที่มีความเข้มข้นสูง บังคับให้เราทุ่มเททั้งกายและใจไปกับการออกกำลังกายในระยะเวลาสั้น ทำให้อัตราการเต้นหัวใจดีดขึ้นไปได้ถึง 85-90 เปอร์เซ็นต์ และพักให้อัตราลดลงมา ก่อนที่จะกลับไปออกกำลังกายแบบทุ่มสุดตัววนซ้ำแบบนี้ไปจนครบกำหนด

จะเป็นการออกกำลังกายที่มีเป้าหมายการเผาผลาญพลังงานอย่างต่อเนื่อง เหมือนกับการคาร์ดิโอ แต่ ฮิตคลาส เป็นการออกกำลังกายจำพวกเดียวกับการวิ่งระยะสั้น หรือการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อให้คุณ ฟิตแอนด์เฟิร์ม และเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไวของร่างกายของคุณ

เติมเต็มไลฟ์สไตล์ของคนรักสุขภาพที่ LIFESTYLES ON 26 กับฮิตคลาส ทุกวันจันทร์ 14.30 – 15.00 น. และ 18.30 – 19.00 น. – ทุกวันศุกร์ 14.30 – 15.00 น. และทุกวันเสาร์ 10.00 – 10.30 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

เฟสบุ๊ค: Centara Grand & Bangkok Convention Centre at CentralWorld

อินสตาแกรม: centaragrand_centralworld