

# ไม่ลองถือว่าพลาด “คลาสพิลาทิส” คุ้มทุนให้กลับมา

## ฟิต แอนด์ เฟิร์ม แบบฉบับ LifeStyles on 26



ฟิตหุ่นสวย กระชับทุกสัดส่วนไปกับ คลาสพิลาทิส ทุกวันศุกร์ เวลา 18:30 น. – 19:30 น. และวันอาทิตย์ เวลา 10:00 น. – 11:00 น. ณ โลฟส์ไคล์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ชั้น 26 โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์และบางกอกคอนเวนชันเซ็นเตอร์ เซ็นทรัลเวิลด์ คุณจะได้พบการออกกำลังกายที่ไม่เหมือนวิธีอื่นๆ ที่คุณเคยทำมาเพราะคลาสพิลาทิส ไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย แต่ใช้เพียงแรงต้านจากร่างกาย และการเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อช่วยพัฒนากล้ามเนื้อ ฟันฟูอาการบาดเจ็บ พิลาทิสเป็นการออกกำลังกายที่มีความปลอดภัยสูง เป็นการออกกำลังกายที่ใช้ทุกส่วนของร่างกาย ปรับสรีระและโครงสร้างของร่างกาย ช่วยพัฒนาในเรื่องของความยืดหยุ่น การสร้างความแข็งแรง และเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัว อีกทั้งยังช่วยพัฒนาความสมดุลของการทำงานระหว่างการหายใจและการฝึกสมาธิอีกด้วย ซึ่งแตกต่างจากการออกกำลังกายชนิดอื่น ทำให้ผู้ฝึกมีบุคลิกภาพดีขึ้น และมีสุขภาพที่แข็งแรงกว่าเดิม

พิเศษ! สำหรับลูกค้าทั่วไป ราคา 400 บาท/ครั้ง หรือจะเลือกซื้อแบบแพ็คเกจ 10 ครั้ง ในราคาเพียง 3,500 บาท หรือแบบ 20 ครั้ง ในราคา 6,000 บาทเท่านั้น

สนใจสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมหรือสำรองคลาสออกกำลังกายล่วงหน้าได้ที่ โทร. 0-2100-6299

ติดตามข่าวสารของโลฟส์ไคล์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์ฯ เซ็นทรัลเวิลด์ได้ที่

เว็บไซต์: [www.centarahotelsresorts.com/centaragrand/cgcw/services](http://www.centarahotelsresorts.com/centaragrand/cgcw/services)

เฟสบุ๊ค: Centara Grand & Bangkok Convention Centre at CentralWorld

อินสตาแกรม: Centaragrand\_Centralworld

ทวิตเตอร์: Centara Grand at CTW