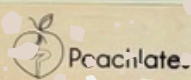




Peachlates

PILATES STUDIO



ตำแหน่งงาน

- Pilates Instructor

ข้อเสนอแนะ

- แนะนำให้รุ่นน้องเสริมความแข็งแรงของ core body และความอ่อนตัว เพราะการออกกำลังกายแบบพิลาทิส จะเน้นความแข็งแรงของ core body และความอ่อนตัวเป็นหลัก เพื่อที่จะได้โมเป็นอุปสรรคในการเรียนรู้การออกกำลังกายแบบพิลาทิส

CONTACT & ADDRESS

CALL 062-345-9750

e-mail : trainer@peachlates.com
address : โครงการ Block28X ห้องx110-111 เลขที่ 118 ซอยอุฬา 5 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน 10330

ประสบการณ์วิชาชีพที่ได้รับ

- ได้เรียนรู้วิธีการใช้และการรักษาเครื่องออกกำลังกายพิลาทิส ได้แก่ Reformer Chair Ladder barrel และ Cadillac
- ได้เรียนรู้การออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายพิลาทิสโดยใช้เครื่องออกกำลังกายพิลาทิส
- ได้เรียนรู้การดูAlignment posture, การวิเคราะห์ Postural analysis และการปรับ การแก้ไข posture ของลูกค้า
- ได้เรียนรู้การอ่านค่าBIA และการวัดbody composition
- ได้เรียนรู้วิธีการพูดอย่างเป็นขั้นตอนในการสอนลูกค้าออกกำลังกาย

ประโยชน์ที่ได้รับ

- ได้เรียนรู้วิธีการทำงานร่วมกับผู้อื่น
- ได้เรียนรู้วิธีพูดโน้มน้าวลูกค้า และการขายคอร์ส
- ได้เรียนรู้ระบบการทำงานบริษัท เช่น การลงข้อมูลสินค้า การstockสินค้า
- ได้เรียนรู้การจัดเวลาในการทำงานแบบแทรนเนอร์
- ได้ออกกำลังกายเพื่อเสริมความแข็งแรงของ core body และ ความอ่อนตัวของข้อต่อ