



Virgin active TRAINEE

📍 5TH FLOOR SIAM DISCOVERY CENTER 194 ถ.
พญาไท แขวงปทุมวัน เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330
☎ 02 017 9777

✉ SIAMDISCOVERY@VIRGINACTIVE.CO.TH

👤 นายปรการ วงษ์งาน 6330060939

👤 นางสาวณัฐพร เก่งธัญการ 6330026639

ประสบการณ์การฝึกวิชาชีพที่ได้รับ

ได้เรียนรู้เกี่ยวกับวิธีการออกแบบการออกกำลังกาย
ทั้งแบบfunctional การออกแบบโปรแกรมสำหรับคน
ที่มีข้อจำกัดทางสุขภาพ การเวทเทรนนิ่งใน
แบบolympiclifting การทำคลาสออกกำลังกายในรูป
แบบHIIT CIRCUIT การอ่านInbodyให้มีความเข้าใจ
ง่ายและน่าสนใจรวมถึงการได้ออกบูธเพื่อโปรโมทโปร
โมชันในการเทรน ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการทำงานเป็นทีม
การรับมือกับความกดดันในที่ทำงานและวิธีการจัดการ
รวมถึงการออกแบบperiodizationของแต่ละบุคคล
ที่แตกต่างกันออกไปการออกกำลังกายในคลาสต่าง
เช่นBodypump,Body combat,Pilates
Reformer,scult ,Yoga,Aqua zumba,zumbasวม
ถึงการออกกำลังกายในรูปแบบcalisthenic
workout และการ service mindz

หน้าที่ที่มอบหมาย

ดูแลความสะอาดของสกายความปลอดภัยแก่ผู้เข้า
ใช้บริการ แนะนำการออกกำลังกายอ่านINBODY
แนะนำการออกกำลังกายให้เหมาะแก่บุคคล
โปรแกรมเบื้องต้นช่วยCORRECTING ท่าทาง
ภายในคลาสHIIT และ CRICUIT CLASS ON
FLOOR ออกบูธโปรโมทฟิตเนสและถ่ายโฆษณา
เพื่อโปรโมทฟิตเนส,CUSTOMER SERVICE

ข้อเสนอแนะ

ควรมีการเทรนนิ่งเกี่ยวกับการออกแบบโปรแกรมรวมถึง
การสอนคลาสให้มีความหลากหลายและให้เรียนรู้เกี่ยวกับ
ความหมายวิธีการนำคลาส แต่ละชนิดมีความแตกต่างกัน
อย่างไร การใช้อุปกรณ์พวก VIPER KATTLEBELL เพื่อ
ใช้ในการเทรนและสอนคลาส การอบรมเกี่ยวกับการมา
ตรงเวลา การออกแบบโปรแกรม PERIODIZATION
แบบเฉพาะเจาะจง การเทรนแบบต่างๆไม่ว่าจะเป็น
FUNCTIONAL STRENGTH CROSSFIT ควรรู้จักการ
เทรนมาเป็นเบื้องต้น เน้นการปฏิบัติให้มากขึ้นในการเทรน
รวมถึงการสอนคลาส

ประโยชน์ที่ได้รับ

ได้รู้การการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า การดูแลลูกค้าให้
ประทับใจมีการSERVICE MIND การรับมือกับความ
กดดันในการทำงานรู้วิธีการจัดการเพื่อให้สามารถทำงานได้
อย่างราบรื่น การทำงานเป็นทีม
สามารถเทรนนิ่งกับบุคคลได้มีความเฉพาะจงมากขึ้นรวม
ถึงผู้ที่มีข้อจำกัดต่างๆ ได้ประสบการณ์ในการทำคลาสนำ
คลาส ได้เรียนรู้เกี่ยวกับความแตกต่างของแต่ละคลาส
และนำประโยชน์ของแต่ละคลาสนำมาปรับใช้ในโปรแกรม
การเทรนนิ่ง เรียนรู้เกี่ยวกับการทำงานกับคน การทำงาน
ในยิมที่มีข้อจำกัดเกี่ยวกับเวลาทำงาน รวมถึงการทำงาน
ภายในองค์กรที่มีและมีความเป็นมืออาชีพ มีการพัฒนา
ตัวเองทั้งด้านPERFORMANCEในการออกกำลังกาย
และSKILLการออกกำลังกายในรูปแบบที่หลากหลาย

