



YAK FITNESS

CHULA SOI 6

I'm currently studying B.Sc.Sports and Exercise Science ,
Chulalongkorn University

CERTIFICATIONS

- Football player of Debsirin School(2014-2019)
- Football player of Chulalongkorn University and Chamchuri United (Thai league 3)
- Head coach of Sport Science Chulalongkorn football team (2022)
- Fitness team staff at Debsirin school football team(2023)
- Sports event management (2023)

SPECIALTIES

- Fitness Coaching for Football players
- Sports performance training
- Stretching & Releasing
- Weight Loss
- Strength & Hypertrophy

“PT MAI”

 **YAK FITNESS**
Staff Trainee



I'm currently studying B.Sc.Sports and Exercise Science ,
Chulalongkorn University

CERTIFICATIONS

- Pétanque player of Chulalongkorn university (2020-2023)
- Staff Coach of Rugby team of Vajiravudh College (2022-2023)
- Head coach of Pétanque of Chulalongkorn University Demonstration Secondary School. (2023)

SPECIALTIES

- Strength & Hypertrophy
- Body weight training
- Stretching & Releasing
- Sports performance training (Rugby, Pétanque)

“PT NOT”

 **YAK FITNESS**
Staff Trainee



งานที่ได้รับจากสถานที่ฝึกประสบการณ์วิชาชีพ

1. Service ลูกค้า วัดอินบอดี สอนใช้เครื่องเล่น แนนยิม
2. Personal training , Group training class(HIIT,CIRCUIT)
3. Admin เคาเตอร์บริการแนะนำโปรโมชันลูกค้า ขายสินค้าในยิม
4. เข้าร่วมและเป็นผู้นำในกิจกรรม Brainstorm นำหัวข้อที่น่าสนใจมานำเสนอในที่ประชุม



สิ่งที่ได้รับจากการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ

1. ได้มีการใช้ภาษาอังกฤษและศัพท์ต่างๆทางฟิตเนสได้คล่อง
2. ได้เรียนรู้การสร้างโปรแกรมการเทรนที่ถูกหลักจากที่ฝึกงาน
3. ได้เทรนลูกค้าจริงๆที่มาซื้อเทรนทำให้ได้ทำงานจริงๆ
4. ได้เรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่นและการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้รู้เรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้องจากพี่ๆที่มีประสบการณ์
2. ได้รู้เรื่องโปรแกรมเทรนลูกค้าการจัดโปรแกรมต่างๆที่ถูกต้อง
3. ได้เรียนรู้การพูดการคุยกับลูกค้าและการดูแลลูกค้าให้ดี

ข้อแนะนำ

1. ควรมีการเตรียมตัวทั้งด้านความรู้และด้านร่างกายไว้ให้ดีเพราะเป็นการมาทำงานที่ฟิตเนส
2. ควรฝึกการเข้าสังคมและการพูดคุยเพราะเราต้องคุยกับลูกค้า
3. ควรมีความอ่อนน้อมถ่อมตนต่อลูกค้าและพี่ในฟิตเนสเพราะต้องทำงานร่วมกันกับคนอื่น