



Cubic Fitness

President Tower Chidlom



ตำแหน่งงาน

- ✔ **Personal Trainer**
- ✔ **HIIT Group Class Instructor**
- ✔ **Administration Support Officer and Content Creator**

ประโยชน์ที่ได้รับ

- ✔ ได้ฝึกสอน และเรียนรู้การออกแบบโปรแกรมสำหรับการออกกำลังกายแบบ HIIT หลากหลายรูปแบบ รวมถึงได้เรียนรู้การฝึกซ้อมกีฬาที่เป็นที่นิยมเพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็วในปีคือ Hyrox
- ✔ ได้เห็นเบื้องหลังการดำเนินงานขององค์กรขนาดเล็ก และมีส่วนร่วมในแสดงความคิดเห็นเพื่อแก้ปัญหา
- ✔ พัฒนากิจกรรมสื่อสารภาษาอังกฤษในที่ทำงาน



“At Cubic, we evolve limits, break boundaries, and build a community that thrives on sweat, results and fun.”

ข้อเสนอแนะ

ทักษะภาษาอังกฤษ

หากไม่สามารถสื่อสารเป็นภาษาอังกฤษได้อย่างคล่องแคล่ว จะส่งผลให้เกิดความยากลำบากในการทำงาน เนื่องจากทั้งหัวหน้า เพื่อนร่วมงาน และลูกค้าเป็นชาวต่างชาติจำนวนมาก

พร้อมเรียนรู้ตลอดเวลา

ทางทีมชอบให้อัพเดทงานวิจัยใหม่ๆ รวมถึงความรู้เกี่ยวกับเทคนิคการเทรนแบบเก่าที่ถูกการศึกษาใหม่หักล้างไป ทั้งนี้เพื่อให้เป็นประโยชน์ต่อการออกแบบโปรแกรมเพื่อเทรนลูกค้าให้เห็นพัฒนาการมากที่สุด

Interpersonal skill

รู้จักการวางตัว และมีธรรมาจริยที่ดีอยู่ตลอดเวลา เพราะการมีปฏิสัมพันธ์กับลูกค้า และเพื่อนร่วมงานจะทำให้เราเป็นทีมที่ดีและได้รับการเอ็นดูช่วยเหลือจากทุกคน

หน้าที่ และประสบการณ์ที่ได้รับ

HIIT Group Class

- ช่วยโค้ชจัดเตรียมอุปกรณ์ทั้งก่อนเริ่ม และหลังจบคลาส
- ช่วยนำอบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียด
- ดูแลช่วยเหลือลูกค้าในการเปลี่ยนน้ำหนักอุปกรณ์ต่างๆ
- ให้คำแนะนำ แก่ไข หรือช่วยปรับท่าทางออกกำลังกายให้ถูกต้องถึงแก่ลูกค้าในคลาส

Personal Training

- ได้รับโจทย์จากโค้ชที่ดูแล เพื่อให้ทดลองการออกแบบโปรแกรมการเทรนส่วนบุคคลตาม guideline
- เรียนรู้เกี่ยวกับการพูดคุย และการปฏิบัติตัวต่อลูกค้าให้เกิดความประทับใจ และทำให้ลูกค้าเลือกที่จะเทรนส่วนตัวกับเราอย่างต่อเนื่อง

Run Club

- ติดตามไปนอกสถานที่เพื่อร่วมกิจกรรม Run Club
- พาอบอุ่นร่างกาย และแนะนำโปรแกรมการวิ่งกับสมาชิก
- ช่วยคิดกิจกรรมเสริม
- ช่วยถ่ายรูป และคลิปวิดีโอสำหรับบางกิจกรรม (ทำงานร่วมกับ content creator)

Special Events

- เป็นหนึ่งในทีมงานทดสอบสมรรถภาพสำหรับ Hyrox PFT
- เป็นหนึ่งในทีมงานทดสอบสมรรถภาพร่างกาย เพื่อวัดผลสำหรับ 10-week transformation

งานอื่นๆ

- **Human Resource:** โพสต์ประกาศรับสมัครผู้สอนโยคะ, พิลาทิส, และคลาสปั่นจักรยาน ประกอบจังหวะ แล้วส่ง resume ให้หัวหน้า
- ช่วยเหลือทีม reception ในการบริการลูกค้า เช่น ให้บริการนำดื่มแบบขวด, รองเท้าปั่นจักรยาน, ตอบคำถามเกี่ยวกับโปรโมชั่น และรายละเอียดอื่นๆ

