

Soulfit Pilates

สาขา The nine rama 9

email : Soulfittheninerama@gmail.com

call : 0822818866

IG : soulfit_pilates_rama9

นายพัทรวา มาจ๋า 6430100439

อาจารย์นิเทศก์ : รองศาสตราจารย์ ดร.ชัยวัฒน์ หล่อศิริรัตน์
ตำแหน่ง : นักศึกษาฝึกงาน



หน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

1. บริการรับลูกค้าให้คำแนะนำลูกค้าเกี่ยวกับ필าทิส
2. เรียนรู้การใช้อุปกรณ์ฟิลาทิส และฝึกฝนฟิลาทิส
3. ฝึกออกแบบโปรแกรมและวิเคราะห์ POSTURE , ALIGNMENT
4. ดูแลทำความสะอาดอุปกรณ์และเครื่องออกกำลังกาย



ประโยชน์ที่ได้รับ

1. มีความมั่นใจในการให้บริการลูกค้ามากขึ้น
2. พัฒนาทัศนคติในการทำงานที่ดี เช่น การอดทน การใส่ใจในรายละเอียด
3. มีการจัดการเวลาให้เป็นระบบ
4. มีความรู้มากขึ้นเกี่ยวกับฟิลาทิส



ข้อเสนอแนะ

เตรียมความพร้อมทางร่างกาย เช่น ความอ่อนตัว ความแข็งแรงของ CORE BODY มีความรู้พื้นฐาน ANATOMY , BIOMECHANICS , พยาธิสภาพของโรคและ EXERCISE TRAINING
คณะควรมีกิจกรรมให้สนับสนุนการพัฒนาทักษะการสื่อสาร การกล้าแสดงออก



สาขา 🗨️ ศรีนครินทร์

E- mail : soulfit.srinakarin@gmail.com

Call : 065-587-9094

IG : soulfit_pilates_srinakarin



พวด บู้ใจดี
6430067439

Soulfit Pilates



หน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

1. ฝึกการบริหาร การต้อนรับลูกค้า
2. เรียนรู้ Alignment สำหรับการใช้ฝึกฟิลาทิสใน Mat Pilates กับ All Inclusive Pilates
3. การใช้เครื่องวัดมวลร่างกาย และอ่านผลมวลร่างกาย (Inbody)
4. ฝึก Posture Analysis Grid
5. ฝึกทำออกกําลังกายของฟิลาทิสในแต่ละเครื่อง
6. ออกแบบโปรแกรมการฝึกฟิลาทิสให้เหมาะสมตามแต่ละบุคคล (Ex. มีอาการบาดเจ็บ ข้อจำกัดในด้านร่างกาย)

ประสบการณ์/ประโยชน์ที่ได้รับ

1. สามารถดู Posture Body และสามารถจัด Alignment ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม
2. ได้ความรู้เพิ่มเติมจากการฝึกและเทคนิควิธีการสอนของฟิลาทิสได้มากยิ่งขึ้น
3. มีความมั่นใจ การแสดงออก และสามารถสอนฟิลาทิสได้อย่างถูกต้อง
4. สามารถนำความรู้ที่ได้มาใช้สอนได้จริง และนำไปประกอบอาชีพได้
5. ประสบการณ์ สร้างความน่าเชื่อถือ
6. การทำงานร่วมกับผู้อื่นและการรู้ความรู้นั้นรวมถึงหาวิธีการปรับแก้ไขปัญหา

ข้อเสนอแนะ

1. ต้องมีความรู้พื้นฐานของ Pilates mat
2. มีความแม่นยำ หรือควรมีความรู้ในด้าน Anatomy เรื่องของกล้ามเนื้อ จุดเกาะต้น-ปลาย รวมถึงในเรื่องของกระดูกด้วย
3. movement การทำงานของร่างกาย มุม องศา
4. ต้องมีใจรักในงานบริการ
5. ระเบียบวินัยคำพูดเป็น ชัดด้วยข้อความ กล่าวพูด
- กล้าแสดงออก



อาจารย์เนศค์

ผศ.ดร.นงนภัส เจริญพานิช



SOULFIT PILATES SUMMER HILL



soulfit.summerhill@gmail.com 098-476-1555

2 ห้องเลขที่ 210 อาคารซัมเมอร์ฮิลล์ 1106 211 ชั้นที่ 2 ถ. สุขุมวิท พระโขนง เขต คลองเตย กรุงเทพฯ 10260

นางสาวพลอยสวย เติบรัมย์ รหัศ 6330072439 | อาจารย์นิเทศก์ อาจารย์ ดร.วรพงษ์ คงทอง
ตำแหน่ง นักศึกษาฝึกงาน

หน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

- เรียนรู้การสอนพิลาทิสจากครูผู้สอนประจำสาขาจำนวน 12 คน โดยเข้ารับการเรียนรู้กับครูแต่ละท่านเป็นระยะเวลา 50 นาทีต่อคน
- ถ่ายทอดความรู้และฝึกสอนกลับแก่ครูผู้สอนทั้ง 12 คน โดยใช้ เวลาสอนคนละ 30 นาที
- ดูแลความเรียบร้อยและสภาพพร้อมใช้งานของอุปกรณ์พิลาทิส ทั้งหมดภายในสาขา โดยมีการแบ่งเวลาในการตรวจสอบและบำรุง รักษาอย่างเป็นระบบทุกวัน
- ปฏิบัติตามคำแนะนำของหัวหน้าฝึกงานและครูผู้สอนอย่าง เคร่งครัด พร้อมทั้งพัฒนาทักษะการสอนและการดูแลผู้เรียน
- ส่งรายงานสรุปผลการเรียนรู้และการปฏิบัติงานตามระยะเวลาที่ กำหนด

ประโยชน์ที่ได้รับ

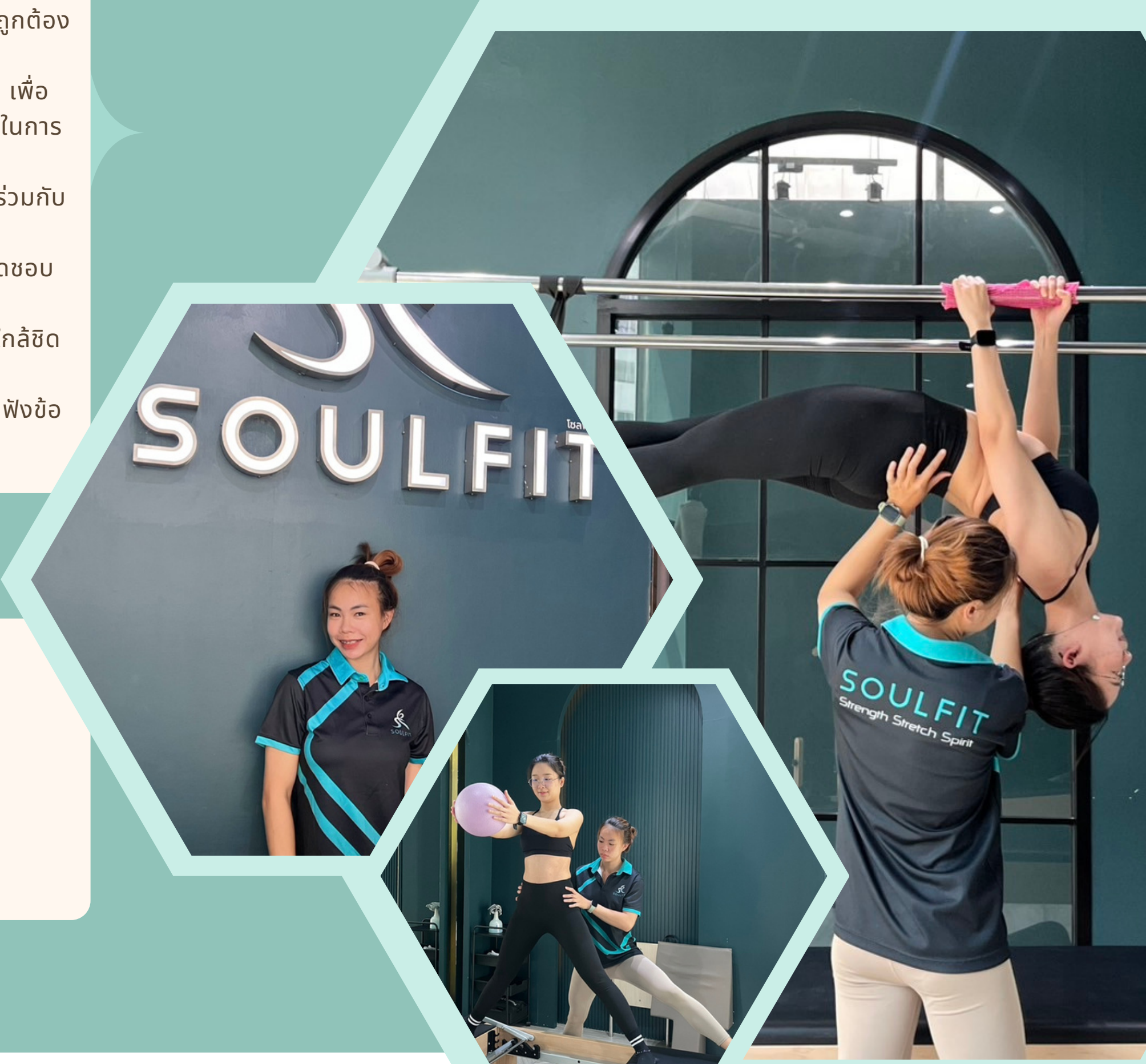
- ได้ฝึกฝนทักษะการสอนพิลาทิสทั้งในภาคปฏิบัติและภาคทฤษฎี เพิ่มความมั่นใจในการถ่ายทอดความรู้ให้กับผู้เรียน
- ได้เรียนรู้และฝึกการใช้งานเครื่องพิลาทิสชนิดต่าง ๆ อย่างถูกต้อง และปลอดภัย
- ได้ศึกษาความรู้พื้นฐานด้านกายวิภาคศาสตร์ (Anatomy) เพื่อ เข้าใจการทำงานของกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับท่าทางต่าง ๆ ในการ เล่นพิลาทิส
- ได้พัฒนาทักษะการสื่อสาร การประสานงาน และการทำงานร่วมกับ รุ่นพี่และบุคลากรในหน่วยงาน
- ได้เสริมสร้างวินัยในเรื่องของความตรงต่อเวลา ความรับผิดชอบ และการจัดการตารางเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ
- ได้รับโอกาสเรียนรู้เทคนิคการสอนพิลาทิสขั้นพื้นฐานอย่างใกล้ชิด จากครูผู้เชี่ยวชาญประจำสาขา
- ได้ฝึกการสังเกต วิเคราะห์ และปรับปรุงการสอนจากการรับฟังข้อ เสนอแนะโดยตรงจากครูและรุ่นพี่

ข้อเสนอแนะ

- ศึกษา Anatomy และกลไกการเคลื่อนไหวเบื้องต้น
- รู้จักอุปกรณ์และท่าพิลาทิสพื้นฐาน
- มีทักษะการสื่อสาร และปรับตัวเข้ากับทีมได้
- บริหารเวลาให้พร้อมสำหรับการฝึก
- เปิดใจเรียนรู้ และกล้าลงมือทำ

ประสบการณ์ที่ได้รับ

- ได้ฝึกฝนทักษะการสอนพิลาทิสทั้งในภาคปฏิบัติและภาคทฤษฎี เพิ่มความมั่นใจในการถ่ายทอดความรู้ให้กับผู้เรียน
- ได้เรียนรู้และฝึกการใช้งานเครื่องพิลาทิสชนิดต่าง ๆ อย่างถูกต้อง และปลอดภัย
- ได้ศึกษาความรู้พื้นฐานด้านกายวิภาคศาสตร์ (Anatomy) เพื่อ เข้าใจการทำงานของกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับท่าทางต่าง ๆ ในการ เล่นพิลาทิส
- ได้พัฒนาทักษะการสื่อสาร การประสานงาน และการทำงานร่วมกับ รุ่นพี่และบุคลากรในหน่วยงาน
- ได้เสริมสร้างวินัยในเรื่องของความตรงต่อเวลา ความรับผิดชอบ และการจัดการตารางเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ
- ได้รับโอกาสเรียนรู้เทคนิคการสอนพิลาทิสขั้นพื้นฐานอย่างใกล้ชิด จากครูผู้เชี่ยวชาญประจำสาขา
- ได้ฝึกการสังเกต วิเคราะห์ และปรับปรุงการสอนจากการรับฟังข้อ เสนอแนะโดยตรงจากครูและรุ่นพี่



บริษัท โซลฟิต คอร์ปอเรชั่น จำกัด สาขารัชดา-ลาดพร้าว

Soulfit Pilates Ratchada Latphrao

Address : เลขที่ 10/39 อาคาร 4 Simplex ชั้น 1 ถนนรัชดาภิเษก แขวงจันทระเกษม เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร

Tel : 090-892-2696

Email : People@soulfit.co.th

รายชื่อนิติฝึกงานในหน่วยงาน : นางสาวเกศณีนีภา ทองสุธรรม รหัสนิติ : 6430010639

อาจารย์นิเทศก์ : อาจารย์ ดร.วรพงษ์ คงทอง

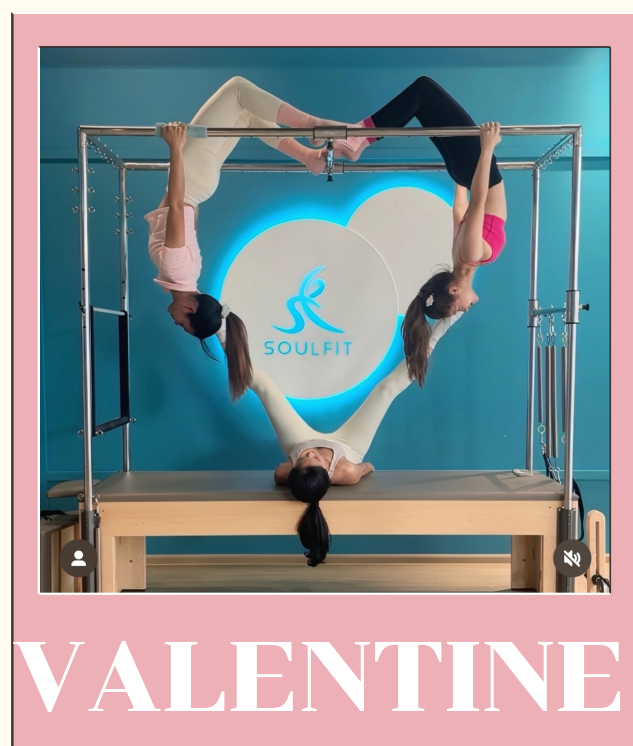


ตำแหน่งงาน/หน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย :

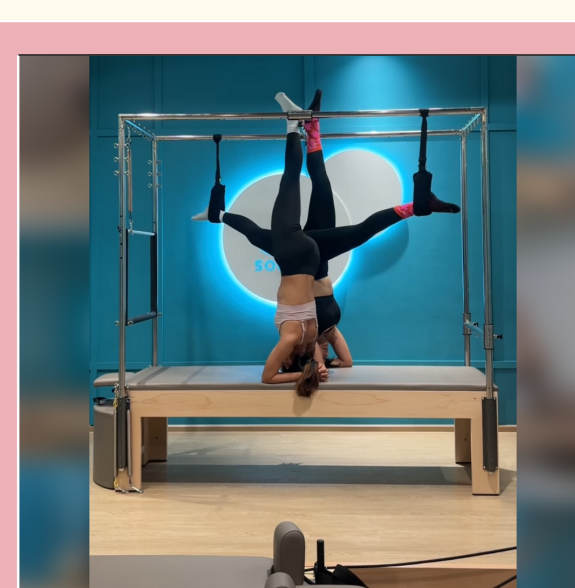
- ครูฝึกพิลาทิส (นักศึกษาฝึกงาน)
- เรียนรู้การดูแลลูกค้าหน้าสาขาและให้บริการเบื้องต้นกับลูกค้าที่เข้ามาใช้บริการ
- ช่วยดูแลความสะอาดของสตูดิโอและอุปกรณ์พิลาทิส
- เรียนรู้ท่าฝึกพิลาทิสกับครูพิลาทิสแต่ละคนในสาขาและฝึกสอนกับคุณครู
- เข้าร่วมสังเกตการณ์ฝึกสอนและฝึกออกแบบโปรแกรมพิลาทิสจากเป้าหมายและสรีระร่างกายของลูกค้า
- สร้างรูปและคลิปวิดีโอเพื่อโปรโมทลงเพจของสาขา
- ทำงานที่ได้รับมอบหมายจากผู้จัดการและงานส่วนอื่นๆ ของสาขา

ประโยชน์ที่ได้รับ :

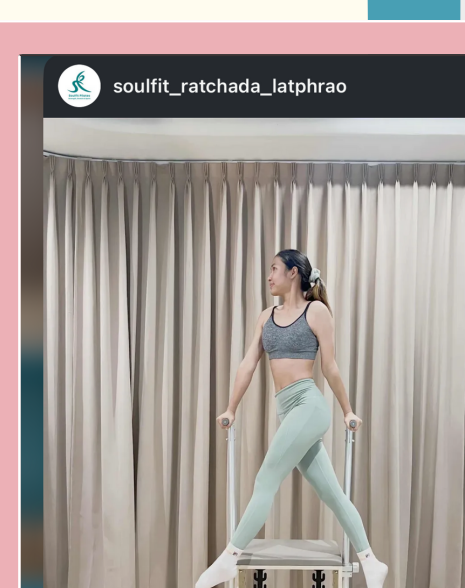
- เข้าใจระบบการทำงานของบริษัทและการดำเนินงานในแต่ละสาขา
- พัฒนาทักษะการสื่อสารกับลูกค้า การสอน การวิเคราะห์ร่างกายและการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมืออาชีพ
- มีโอกาสได้ทดลองใช้งานเครื่องมือและอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับสายงานที่สนใจในอนาคต
- เรียนรู้การใช้อุปกรณ์ Pilates พร้อมทั้งออกแบบโปรแกรมให้เหมาะสมกับปัญหาและเป้าหมายของแต่ละบุคคล



VALENTINE



SOCIAL



MEDIA

ประสบการณ์ที่ได้รับ :

- ได้พัฒนาทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์และทำงานร่วมกับผู้อื่น
- เสริมสร้างทักษะการบริการและการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า
- ฝึกสอนพิลาทิสเบื้องต้นให้แก่ครูฝึกและเจ้าหน้าที่ในคลับ
- ฝึกฝนการบริหารจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ
- สังเกตการทำงานของครูพิลาทิสและนำมาพัฒนาตัวเอง
- การรับฟังความคิดเห็นจากผู้อื่นเพื่อพัฒนาทักษะวิชาชีพ

ข้อเสนอแนะ :

- แนะนำให้มีทักษะ Soft Skills ที่สูง
- แนะนำให้มีการติดตามแผนการฝึกงานอย่างต่อเนื่องและปรับการฝึกให้เหมาะสมกับระยะเวลาที่เหลือ เพื่อให้ผู้ฝึกงานได้เรียนรู้อย่างสม่ำเสมอและเกิดประโยชน์สูงสุด
- แนะนำให้เปิดโอกาสให้ผู้ฝึกงานได้ลองออกแบบโปรแกรมการฝึกภายใต้คำแนะนำจากครูพิลาทิส เพื่อเพิ่มความเข้าใจในเชิงปฏิบัติ
- แนะนำให้เพิ่มโอกาสในการเรียนรู้จากกรณีศึกษาที่หลากหลาย โดยเฉพาะเคสเฉพาะทาง เพื่อให้เข้าใจลักษณะปัญหาและการจัดโปรแกรมที่แตกต่างกัน
- แนะนำให้พิจารณาปรับเวลาการฝึกงานให้สอดคล้องกับจำนวนชั่วโมงที่หลักสูตรกำหนดมากกว่าการยึดตามกฎเวลาการทำงานของบริษัท