



## Pilatestudio ทางเลือกใหม่เพื่อสุขภาพ

ตอนนี้ใครๆ ก็หันมาสนใจกีฬาที่เสริมสร้างความแข็งแรงภายนอก อันเกิดจากความสมดุลภายในกันทั้งนั้น จึงไม่น่าแปลกใจที่โยคะ หรือพิลาทีสจะได้รับความนิยมเป็นอันดับต้นๆ

Pilatestudio เป็นศูนย์แรกในประเทศไทยที่รวบรวมศาสตร์ การสอนด้านโยคะและพิลาทีสเข้าไว้ด้วยกัน และอำนวยความสะดวก โดยคุณ Or-Yan Avni ถ้าใครเป็นแฟน H&C คงจำได้ว่าเมื่อสามปี ที่แล้วเธอเป็นนางแบบโยคะคนท้องให้เรา วันนี้ลูกสาวของเธอ ยัย 2 ขวบครึ่งแล้ว และ Pilatestudio คือลูกสาวคนที่สองของเธอ Or-Yan เป็นอดีตนักเต้นผู้เคยประสบอุบัติเหตุที่หัวเข่าและบ่าบัด

ร่างกายให้กลับคืนสู่สภาพเดิมด้วยการฝึกพิลาทีส รวมทั้งเป็นผู้ฝึกสอนที่ได้รับการรับรองในระดับนานาชาติ ที่นี่มีบริการทั้ง ชั้นเรียนโยคะ พิลาทีสบนพื้น และพิลาทีสที่เล่นกับอุปกรณ์ ซึ่ง คุณจะเลือกชั้นเรียนรวมหรือชั้นเรียนส่วนตัวก็ได้ค่ะ

ราคาค่าเรียนพิลาทีสและโยคะอยู่ที่ 3,000 บาทต่อการศึกษา 10 ครั้ง หากเลือกชั้นเรียนส่วนตัว (หนึ่งต่อหนึ่ง) คิดราคา 8,000 บาทต่อการศึกษา 5 ครั้ง หรือถ้าต้องการเรียนเป็นกลุ่มส่วนตัว (ตั้งแต่ 5 คนขึ้นไป) คิดราคา 7,250 ต่อการศึกษา 10 ครั้ง

สำหรับสมาชิกผู้ถือบัตร H&C Member Card สามารถรับ ส่วนลดพิเศษ 5 เปอร์เซ็นต์ เมื่อสมัครเรียน 10-20 ครั้ง และรับ ส่วนลด 10 เปอร์เซ็นต์ เมื่อสมัครเรียนตั้งแต่ 30 ครั้งขึ้นไป พิลาทีส สตูดิโอตั้งอยู่ภายในบริเวณอาคารมหาพูนพลาซ่า (สามารถเดินทาง โดยรถไฟฟ้า และลงที่สถานีเพลินจิต) เปิดบริการทุกวัน ยกเว้น วันเสาร์ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่ โทร. 0-2650-7797

