



เชิงคว่ำ จึงมักเป็นก้อนของกล้ามเนื้อ ทำให้ผู้เริ่มสามารถถือกรัก้าได้เป็นอย่างดีและมีประสิทธิภาพ และสร้างความสมดุลร่างกาย โดยทำบริหารในส่วนมากแล้วจะเป็นที่ชัดเจนเสียตทานและไม่เมื่อยของร่างกาย เน้นสัดส่วนที่สมดุลของร่างกายและการควบคุมกล้ามเนื้อบริเวณหลัง

• **วินยาสา โยคะ (Vinyasa Yoga)**

โยคะ ศาสตร์แห่งการเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและจิตวิญญาณที่มีมานานกว่า 5,000 ปี ซึ่งเป็นการบริหารระบบอวัยวะภายในและกล้ามเนื้อ โดยการทำโยคะ หัวใจสำคัญของการทำโยคะที่ทำให้ผู้เริ่มต้นพบกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย ซึ่งการทำโยคะ จะช่วยพัฒนา ทั้งจิตใจ ความคิด โยคะ



เลือกสุขภาพดี....

ด้วย Class ออกกำลังกาย ตามใจชอบ สำหรับคอร์ส Health Station ในฉบับนี้มีตัวเลือกมากมายให้คุณผู้อ่านไม่ทำความรู้สึก กับ The Core คุณสุขภาพสำหรับทุกเพศ ทุกวัย ที่ได้รับการแนะนำโดยนักกายภาพบำบัด โดยให้หลักการออกกำลังกายที่ประสานกันระหว่างกล้ามเนื้อ พร้อมด้วยกิจกรรมที่พัฒนาสมรรถภาพในคอร์สด้วย ซึ่งคุณผู้เริ่มต้นที่ได้อยู่โดยกลางเมือง ผ่านกลางธรรมชาติของสวนสวย สดุดีต่อกลิ่นลมน์ พร้อมด้วยกิจกรรมและเป็นเริ่มต้นที่หลากหลาย ดังนี้ต่อไป

- **พิลาทีส (Pilates)**
พิลาทีส คือ "ศาสตร์แห่งการควบคุม" เป็นการออกกำลังกายที่ประสานกันระหว่างจิตใจ ร่างกาย และวิญญาณ ผ่านการใช้กล้ามเนื้อและจังหวะการหายใจที่ถูกต้อง เพื่อการควบคุมการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรง การยืดหยุ่น การประสานงานของกล้ามเนื้อ และสภาพร่างกาย เน้นการยืดกล้ามเนื้อและลงสภาพให้อยู่ในช่วงที่มั่นคงและเป็นธรรมชาติ และจะไม่ก่อให้เกิดการ
- **เต้นรำ**
ที่ The core ได้จัดให้เริ่มต้นเรียนรู้เกี่ยวกับ



ที่สุดสำหรับการทดลอง อีกทั้งยังช่วยคลายข้อหาต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้น เช่น นำหนักเกิน อาการปวดหลัง เป็นต้น ซึ่งคุณแม่สามารถเข้าร่วมคลาสได้ในทุกช่วงเวลาของการตั้งครรภ์

• **โปรแกรมสำหรับคุณแม่หลังคลอด**

โปรแกรมหลังคลอดนี้จะช่วยคุณแม่มีเทคนิคในการผ่อนคลาย การหายใจ และมีสมาธิเพื่อฟื้นฟูร่างกายและจิตใจหลังการคลอด ผ่านทางการเคลื่อนไหวอย่างนุ่มนวล, การบริหารลมหายใจ และการทำสมาธิ เพื่อให้ร่างกายมีความยืดหยุ่น ผ่อนคลาย และมีพลังกำลัง นอกจากนี้ยังมีเทคนิคที่ช่วยให้อึดแอ่



World Dance ที่คุณสามารถเข้าร่วมชั้นเรียนได้ด้วยความสนุกสนานพร้อมกับต้นแบบแนวทาง การออกกำลังกายหรือกิจกรรมใหม่ ๆ ให้กับตัวเอง โดยที่มีชั้นเรียนตั้งแต่ 3 ชั้นเรียนด้วยกันไม่ว่าจะเป็น ระเบิดน้ำท้อง (Belly Dance) สตรีพัส เดนซ์ (Striptease Dance) และ ซัลซ่า สตีล นิวยอร์ก (New York Salsa Dance)

• **โปรแกรมสำหรับคุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์**

โปรแกรมนี้จะช่วยคุณแม่ได้เตรียมหรือเพื่อรับมือกับบทบาทใหม่ที่กำลังก้าว และการเรียนรู้ไปกับโค้ชสุขภาพที่ดีและความสมดุล โดยบุคคลากรผู้เชี่ยวชาญที่ได้รับการฝึกฝนมาโดยตรงเพื่อคุณผู้หญิงต่าง ๆ โฟกัสมาด้วยความต้องการของคุณแม่แต่ละท่าน โดยในช่วงที่ตั้งครรภ์นั้น คุณแม่สามารถออกกำลังกายได้โดยการเข้าคลาสที่โยคะ พิลาทีส การเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่าง ๆ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างร่วมกัน โดยจะเพิ่มพลัง ความยืดหยุ่น และพัฒนาระบบการหายใจ เพื่อช่วยให้อึดแอ่มีความสนุกสนานกับกิจกรรมที่และอยู่ในสภาวะที่ดี



The Core

ศูนย์ The Core มี 53 คอร์สให้เลือกเรียนทุกวัน เวลา 10 โมงหรือก่อนเที่ยง
โยคะที่ โทร 0-2662-6862
แฟกซ์ 0-2662-6711
E-mail: info@thecore.co.th

กับมาฝึก โดยทำการบริหารที่รวมเอาการหายใจเข้าขึ้น การบริหารเพื่อคลายเมื่อย และ การยืดกล้ามเนื้อให้ดีขึ้น ทั้ง The Core ยังมีบุคลากรที่เชี่ยวชาญ Doules ซึ่งยินดีจะช่วยเหลือคุณแม่และคุณลูกของคุณแม่ที่ เพื่อให้คุณแม่รู้สึกดีกับตัวเอง เช่น การให้คำแนะนำในการบริหารเพื่อช่วยผ่อนคลายการปวดหลัง และการรวมเพื่อนเล่น เป็นต้น

นอกจากโปรแกรมต่าง ๆ สำหรับคุณแม่แล้ว The Core ยังให้ความใส่ใจความสัมพันธ์ในครอบครัวและเด็ก ๆ โดยจัดให้มีการนวดสำหรับทารก (Infant Massage) ที่ช่วยให้อึดแอ่ และคุณแม่ได้ใกล้ชิดกับลูกมากขึ้น หรือโปรแกรมแม่และเด็ก (Mommy and Me) อีกโปรแกรมหนึ่งที่จะช่วยให้คุณแม่กลับมาสนุกกับชีวิตได้เต็มที่

สำหรับการที่ทักษะและการพัฒนาการในด้านสมาธิ การเข้าถึงใจ และด้านอื่น ๆ ของแม่ แม่ได้จัดให้เริ่มต้นเรียนรู้ที่ผ่านการสอนเพื่อสนับสนุน อาทิ ชั้นเรียนโยคะสำหรับเด็ก (Kids Yoga) ชั้นเรียนเต้นรำ (Kids Afro-Caribbean Dance) เป็นต้น