

# Meet The Team



*Virgin* active

Our Virgin Active Trainers are here to help you!

---



## Arm

ผมเคยเป็นนักกีฬาและผมชอบการเคลื่อนไหว ไม่ชอบอยู่นิ่ง ผมรู้สึกว่าการที่ทำให้ตัวเองแข็งแรง จะนำไปสู่การดูแลหรือช่วยเหลือผู้อื่นได้ และผมสามารถใช้ความชำนาญและประสบการณ์ที่มี ช่วยเหลือคนรอบข้างให้มีชีวิตทางกายภาพให้ดีขึ้นได้ดังคำที่กล่าวไว้ว่า “สุขภาพที่ดี นำมาซึ่งชีวิตที่ดี” มาแทนกับผม...ผมรออยู่

I was an athlete. I am really into body movement. It makes me feel like I am stronger and leads me to be able to take care of other people. Moreover, I can use my experiences and specialty to help other people have better physical health. Good health makes good life. See you guys!



## Fiat

ผมเป็นคนที่ชอบออกกำลังกาย และเป็นนักกีฬาตั้งแต่เด็ก จนโตขึ้นมาทางสายกีฬาได้ประสบความสำเร็จในเส้นทางนี้มาในชีวิต และเรียนรู้ว่าการออกกำลังกายมีอุปสรรคอย่างไร เป้าหมายที่เราตั้งไว้จะไปถึงได้หรือไม่ ต้องแก้ปัญหาและต้องการตัวช่วยอย่างไรเพื่อให้เราประสบความสำเร็จ รวมถึงตอนนี้ที่ผมได้มาเป็นเทรนเนอร์ดูแลทุกคนเพื่อให้ไปถึงเป้าหมาย ผมได้จบการเรียนรู้เทรนเนอร์โดยตรงจากสถาบัน FIT THAILAND ศึกษาอย่างต่อเนื่องและเรียนรู้ถึงโปรแกรม เป้าหมาย และการเซฟไม่ให้เกิดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ ณ ตอนนี้ผมไม่ต้องการอะไรนอกจากการได้ทำให้ทุกคนมีสุขภาพและรูปร่างที่ดีขึ้น แต่นั่นผมก็ดีใจแล้วครับ

I am a person who likes to exercise. and was an athlete since childhood. Until growing up in sports, has been successful in this path in life and learn about the obstacles of exercise will the goals we set be reached? How to solve problems and need help for us to succeed? Including now that I have become a trainer to take care of everyone to reach the goal. I have completed my training as a trainer directly from FIT THAILAND. I have continued to study and learn the programs, goals, and safeguards to avoid the risk of injury. At this point, I want nothing but to keep everyone healthy. and better shape That is it, I am happy.

---



## Jib

ผมมีแรงบันดาลใจและหลงใหลในการออกกำลังกายมาตั้งแต่เด็กจนถึงปัจจุบัน นั่นจึงเป็นสาเหตุที่มาเป็นเทรนเนอร์ และผมยังรู้สึกที่ผมชอบที่จะช่วยเหลือให้คนมีรูปร่างที่ตัวเองพอใจ เสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี และมีสุขภาพที่แข็งแรง ความถนัดของผมคือWeight training/ Recovery & Stretch/ Pilates

I am aspired to become a physical trainer. Since I was a teenager, I have always been enthusiastic about physical exercise. I am passionate about helping people getting into shape, gaining their goal figure, accomplish their ideal personality as well as staying healthy and feeling content with themselves. My forte is Weight training, Recovery and Stretching exercise and Pilates.



## Mameaw

การลงทุนที่ไม่ขาดทุน คือ การลงทุนในสุขภาพตัวเอง เพราะเหมี่ยวเชื่อว่า ในโลกนี้ไม่มีอะไรที่เป็นไปไม่ได้ การที่เรามีต้นทุนสุขภาพที่แข็งแรง มันสามารถเปลี่ยนชีวิตคนๆหนึ่งให้ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด หากคุณอยากเปลี่ยนชีวิต คุณต้องเริ่มจากจุดที่เล็กที่สุดก่อน นั่นคือ ร่างกายของคุณเอง ด้วยความสามารถและความถนัดที่เหมี่ยวมี ไม่ว่าจะเป็นทางด้านเวทและฟังก์ชันนอลเทรนนิ่ง พิลาทิสรีฟอร์มเมอร์ และการเทรนเพื่อป้องกันภาวะออฟฟิศซินโดรมและอาการปวดหลัง จะช่วยให้คุณมีสุขภาพที่แข็งแรงขึ้นอย่างแน่นอน เพราะฉะนั้นให้เหมี่ยวได้เป็นผู้ช่วยของคุณในทุกๆวันนะคะ แล้วเจอกัน

“If you invest in your health, you’ll never loss.” I believe that nothing is impossible. Healthy body can obviously change your life. Starting to achieve from small part – yourself. I am confident to present my abilities and skills such as Weight and Functional training, Reformer Pilates and Office syndrome and Lower back prevention help you get stronger. Let me be your assistant to achieve your goal. Cannot look forward to seeing you!



## Nuch

"ความรู้ที่ถูกต้อง เทคนิคและเบสิกติดตัว ฝึกอย่างเหมาะสม ผลลัพธ์ที่ได้ตั้งใจ สนุกกับการฝึกทุกครั้ง ไปกับบุชคะ"

ฉันถูกฝึกมาหลายปีในฐานะนักกีฬาหมกน้ำหนักทีมชาติไทยและสำเร็จการศึกษาในด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ฉันรู้ว่ามีขนาดไหนในการเริ่มออกกำลังกาย และพัฒนาตัวเองในการออกกำลังกาย ฉันต้องการที่จะเป็นผู้กระตุ้น หรือสร้างแรงบันดาลใจ ฉันต้องการที่จะแบ่งปันความรู้ที่ถูกต้อง เทคนิคที่ดีและปลอดภัยให้กับลูกค้าทุกท่านและช่วยให้ลูกค้าบรรลุเป้าหมาย ฉันเชื่อว่าถ้าลูกค้าของฉันมีพื้นฐานและเทคนิคที่ดีจะช่วยให้เขาประสบความสำเร็จง่ายขึ้นและไม่บาดเจ็บฉันจะรู้สึกภูมิใจและยิ้มได้ทุกครั้งเมื่อมีคนอื่นชื่นชมลูกค้าของฉัน ทำสวเวลาที่ฝึกหรือร่วมเล่นคลาสออกกำลังกาย

"Right knowledge, Good basic & technique, Training smart, Get the result as you wish, enjoy & have fun every session with me!"

I was trained many years as a Thailand national weight-lifting athlete and graduate in Sports science. I know how hard it was to start exercise. I want to be an Inspiration list or a Motivator. I want to share my good and safety technique from the beginning to advance, a right knowledge to the others and help them to reach their goals. I realize that if my clients have a good basic and techniques they will not injured and easier to get achievement. I will be proud and smile when the others see my clients do a right pose in training or join a group exercise class.



## Ka Ti

"สวัสดิ์คะ กะทิ เทรนเนอร์สาขาเอมไพร์ ทาวน์เวอร์ ได้มีแรงบันดาลใจช่วยเหลือผู้คนที่รักการออกกำลังกายหรือมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพให้ประสบความสำเร็จในสิ่งที่พวกเขาต้องการ ถ้าได้เห็นสิ่งที่พวกเขาประสบความสำเร็จแล้วยังทำให้เราดีใจไปพร้อมกับพวกเขา ส่วนตัวกะทินั้นถนัดในเรื่องของการ Rehab, Stretching, Women health Functional training, Fat loss, weight training and Boxing "การออกกำลังกาย คือ เรื่องสนุก" มาสนุกพร้อมกันนะคะ"

"Hi, I am Kati - a Fitness professional from Virgin active Empire Tower branch. I feel passionate when I could help people who love- exercising or who has health concerns to achieve their goals. This make me happier. I am good rehabilitation and stretching as well as functional training, weight/fat loss, Exercise is fun, so let's get some fun!"



## Copter

สำหรับตัวผมเอง เป็นคนที่เล่นกีฬาเป็นนักกีฬามาตั้งแต่เด็ก จึงมีความชอบและรักในการออกกำลังกาย เพราะการที่เราได้เล่นกีฬาและออกกำลังกายอยู่เป็นประจำ มันทำให้เรามีสุขภาพที่ดี และมีบุคลิกภาพที่ดี ผมจึงสนใจอยากจะเรียนรู้ศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เพื่อที่จะนำมาปรับใช้กับตัวเอง และสามารถสอนผู้อื่นได้ เช่น สอนให้เขารู้วิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและไม่บาดเจ็บ สามารถไปถึงเป้าหมายได้อย่างปลอดภัย อยากให้ทุกคนหันมารักตัวเองรักสุขภาพตัวเอง เพราะเราไม่รักตัวเองแล้วเราจะสามารถไปรักคนอื่นได้อย่างไร " ถ้าเราหยุดที่จะสู้ เราแพ้โดยทันที แต่ตราบดีที่เรายังสู้ วันหนึ่งเราจะชนะได้ " ก็เหมือนกับการออกกำลังกาย ถ้าเราไม่ยอมแพ้ เราก็จะไปถึงเป้าหมายได้

As I was an athlete who has passion and love in sport, playing sport and exercising everyday help improve physical conditions and body postures. I chose studying in Sport Science to improve my knowledge in all exercises, to help others reach their goals and for others to exercise correctly without injuring themselves. I believe in this motto "if you stop trying, you will lose immediately but if you keep trying one day you will earn it." Like exercise, if you keep exercising one day you will be able to reach your goal. Never Give Up!



## Momentum

" ผมเป็นคนที่ชื่นชอบการออกกำลังกาย เพื่อความสุข ผ่อนคลาย และเพื่อพัฒนารูปร่างของตัวเองให้ดูดี ในปัจจุบันก็ได้ทำในส่วนของการเป็นผู้ฝึกสอนให้ผู้อื่นออกกำลังกาย ผมรักที่จะสอน ชอบที่จะเห็นผู้อื่นได้ออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง สนุกสนาน และสิ่งที่สำคัญที่สุดคือได้เห็นผลลัพธ์ ผมจึงอยากแบ่งปันความรู้และประสบการณ์ที่ผมมีให้กับสมาชิกทุกท่านครับ "อย่าหยุด จนกว่าคุณ จะสำเร็จ"

I am a person who likes to exercise. For fun, relaxation and to develop your own body to look good. Now, I'm doing the part of being a trainer for others to exercise. I love to teach and love to see others doing the right exercises, having fun, and most importantly seeing results. So I want to share my knowledge and experience with all members.

"Don't stop until you succeed."

---





## Ton

สวัสดีครับ ผมเป็นเทรนเนอร์ ผมเคยเป็นนักกีฬาในระดับชาติ และจบวิทยาศาสตร์การกีฬาโดยตรง ผมรู้ ผมเข้าใจ ผมพร้อมที่จะถ่ายทอดวิธีการออกกำลังกาย และแชร์ประสบการณ์ที่มีทั้งผมให้กับคุณ ขอแค่คุณเชื่อมั่น และตั้งใจ แล้วผมจะพาคุณไปถึงเป้าหมายอย่างแน่นอนแล้วพบกันนะครับ

Hello, I'm a trainer. I used to be a national athlete. And I graduated directly from sports science. I know, I understand. I'm ready to convey how to exercise. And share my experiences with you. As long as you have faith and determination, I will definitely lead you to your goal. See you later.



## Kaiser

การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นสิ่งที่ผมชื่นชอบตั้งแต่เด็กๆ ดังนั้น ผมจึงตัดสินใจที่จะเรียนรู้มันอย่างเต็มที่ ผมรู้ว่าทุกๆ คนต้องการมีสุขภาพที่ดีแต่จะออกกำลังกายยังไง ไม่ให้ได้รับบาดเจ็บในขณะที่มีความสุขและมีประโยชน์ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง จะเห็นได้ว่าการเลือกการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะร่างกายของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ดังนั้น ผมจึงอยากเห็นผู้คนได้มาออกกำลังกายกันอย่างปลอดภัยและมีความสุข ผมแนะนำว่า ก่อนที่จะออกกำลังกายคุณควรที่จะได้มีการพูดคุยกับเทรนเนอร์หรือนักกายภาพบำบัด เพื่อดูแลความเหมาะสมในการออกกำลังกาย ผมรู้ว่า ผู้ที่มาออกกำลังกายต้องการที่จะมีร่างกายที่สวยงาม มันจะเกิดขึ้นได้ ถ้าคุณมีการวางแผนการออกกำลังกายในแต่ละวันอย่างชัดเจน ความฝันของคุณจะมีรูปร่างที่ดีจะเป็นจริงแน่นอน ถ้าอยู่ภายใต้การดูแลของผม

Playing sports and exercise have been my passion since I was young. So I decide to concentrate on this way. Everyone wants to be healthy. But how to exercise without injury and how to exercise with fun and have benefits. Apparently, when choosing a sport or exercise routine, it's important to consider your body type, no one-size-fits-all answer. So, I love to see people working out safely and having fun. Before you begin an activity, talk with your trainer or physical therapist. They'll go over all of this with you.

I understand the intentions of people to have a perfect figure. Your body challenge gives you step-by-step instructions for one simple exercise a day to help you build your own personal movement routine. Your dream will come true with me.

---



## Fon

สวัสดีค่ะ เทรนเนอร์ น้าฝน นะคะ ฝนเองเล่นกีฬามาตั้งแต่อายุ 12 รักและหลงใหลในการออกกำลังกายมาตั้งแต่เด็กจึงเลือกที่จะศึกษาต่อทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา โดยจบจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ฝน เคยมีประสบการณ์กับตัวเองหลายเรื่อง เช่น การลดน้ำหนัก ลดไขมัน เพิ่มกล้ามเนื้อ และการออกกำลังกายในขณะที่ตั้งครรภ์ ยิ่งทำให้รู้ว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญมาก ทำกับตัวเองแล้วเห็นผล 100 %

ฝนจึงอยากมาส่งต่อความสำเร็จในด้านการออกกำลังกายและนำพาคอนเทมที่มีเป้าหมายเดียวกันไปสู่ความสำเร็จด้วยกันค่ะ

Hi, I'm Fitpro Namfon. I play sports since I was 12 years old and I always have passion with exercising that's why I decided to continue my study in Sport science, Chulalongkorn University. I experienced many stories myself such as weight loss, fat loss, muscle gain including maternity exercising which make me realize how important of exercise is. So, I'd like to share my experience and be a part of your successful in exercising.



## Benz

สวัสดีครับ ผม ฝั่งโปร เบ็นซ์ ครับ หากคุณกำลังมองหาผู้ฝึกสอนทางด้านออกกำลังกายอยู่ ผมคือคนคนนั้น ผมจะเป็นผู้ดูแล และเป็นที่ปรึกษาทางด้านออกกำลังกายให้กับคุณอย่างมืออาชีพ เพื่อให้คุณประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้อย่างมืออาชีพ

“เราจะฝึกไปด้วยกันอย่างมืออาชีพ”

ผมเป็นเด็กอ้วนที่ชอบเล่นกีฬาและออกกำลังกายมีการพัฒนาตัวเองมาตั้งทุกวันนี้ ต่อยอดมาเป็นอาชีพที่ผมรัก ผมดีใจและมีความสุขที่ได้ช่วยเหลือแนะนำทุกๆคนในเรื่องการออกกำลังกาย เพื่อให้ได้ประสิทธิภาพสูงสุดและมีความปลอดภัยในการออกกำลังกาย แล้วเจอกันครับ.

Hello, I'm Benz if you are looking for the best fitness trainer "This is me". I will help planning your exercise as a consultant to you so that you can achieve the goals set as professionally.

“Well, will be train like a professional”

I'm a fat boy who likes to play sports and exercise and had developed myself to this day grow into a career I'm glad to help guide everyone in their exercise for maximum efficiency and safety in exercise. See you soon.



## F

ผมชอบและหลงใหลในการศึกษาพัฒนาการทางร่างกายของตัวเองด้วยรูปแบบการออกกำลังกายรูปแบบต่างๆตามเป้าหมายที่ผมตั้งไว้จนสำเร็จ ผมจึงอยากเชิญชวนคนที่พร้อมจะเปลี่ยนแปลงตัวเองแล้วก้าวไปข้างหน้าด้วยกัน ช่วยกันให้ไปถึงเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย จิตใจ ให้สำเร็จไปด้วยกัน ผมเชื่อ ผมทำได้ ทุกคนก็ทำได้

I love and passionate about studying my physical development with the different exercises to achieve my goals.

So, I would like to invite everyone who are ready to change themselves and move forward together. Let's help each other to reach the goal for transforming the body and mind to be successful together.

I believe I can do, everyone also can do it!!!

---





## Gun

การมีสุขภาพที่ดีขึ้นอยู่กับหลายๆปัจจัย ไม่ว่าจะเป็น การรับประทานอาหารที่ดี การพักผ่อนที่เพียงพอ การออกกำลังกายที่เหมาะสม และในปัจจุบันนี้มีการออกกำลังกายที่หลากหลาย ซึ่งผมเองถนัดในส่วนของ Weight training , Functional training และ Circuit training ด้วยประสบการณ์การเป็นเทรนเนอร์มา 6 ปี ผมเข้าใจถึงความตั้งใจของคนที่มีเป้าหมาย หากคุณมีแผนการที่ชัดเจน และทำอย่างมีวินัย มีความต่อเนื่อง คุณสามารถไปถึงเป้าหมายของคุณแน่นอน

Being in good health depends on many factors such as eating well, getting enough rest, proper exercise. Today there are a variety of exercises, which I am good at is Weight training, functional training, and Circuit training. With 6 years of experience as a trainer, I understand the intentions of people with goals. If you have a clear plan and do with discipline, consistency. You can definitely reach your goal. Let us do it!!



## Peun

สมัยเด็กผมเชื่อว่าทุกคนต้องเคยรู้สึกที่เราเกิดมาเพื่อทำอะไรบางอย่าง ผมโชคดีที่ผมพบเจอสิ่งนั้น ผมอยู่กับการออกกำลังกายมาตั้งแต่อายุ 7 ขวบ จนตอนนี้ผมพัฒนาตัวเองมาเป็นผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล ด้วยประสบการณ์ที่สะสมมา ทำให้ผมมีความชำนาญในการออกแบบโปรแกรมให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล ไม่ว่าจะเป็นการสร้างกล้ามเนื้อ ลดไขมัน พัฒนากล้ามเนื้อ การออกกำลังกาย หรือการมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ผมไม่เคยหยุดที่จะเรียนรู้ พัฒนาและรับฟังสิ่งใหม่ๆอยู่เสมอ ผมหวังว่าผมจะมีโอกาสได้ถ่ายทอดความรู้ และประสบการณ์ต่างๆที่ผมมี มาจุดประกายให้คุณ!!!

As a kid, I believed everyone had to feel like they were born to do certain things. I was fortunate enough to have found it. I have been exercising since I was seven years old and today, I can proudly call myself a personal trainer who is gained lots of experience, making me an expert in tailoring program design for everyone, whether it be to build muscle, reduce fat, develop athletic skills, and improve quality of life. I have always been thriving to develop and better myself through more education and be up to date with new information. I hope to have the opportunity to share my knowledge and experience that could light a spark in you!!!



## BB

ผมเป็นนักกีฬาตั้งแต่เด็ก ผมชอบเล่นกีฬา ชอบมีกิจกรรม ต่าง ๆ ผมเลยเลือกมาเป็นเทรนเนอร์ เพื่อที่จะได้นำวิธีการออกกำลังกายให้กับผู้ที่สนใจจะออกกำลังกายแต่ไม่ค่อยมีประสบการณ์ในการออกกำลังกายให้เขาได้ออกกำลังกายได้ถูกต้องและถูกวิธี

I am athlete since childhood. I like to play sports and activities so much, so I choose to be a Fitness trainer. To help and recommend for those who are interested in exercising but have little experience and correctly exercise with well result.



## Ton

การออกกำลังกายสำหรับผม มีความสำคัญอย่างมากต่อการใช้ชีวิต เพราะผมเชื่อเสมอว่าการมีสุขภาพที่ดี นำมาซึ่งชีวิตที่ดี และผมยินดีที่จะช่วยเหลือในการเปลี่ยนแปลงนั้นๆของคุณ ทุกๆคน ผมรู้ว่าการเริ่มมันยาก แต่ผมเข้าใจและพร้อมที่จะช่วยเหลือให้การเริ่มต้นนั้นมันง่ายขึ้น เพื่อให้ทุกคนมีคุณภาพชีวิตและสุขภาพที่ดีขึ้น มาเริ่มการเปลี่ยนแปลงนั้น ไปด้วยกันนะครับ

Exercise affects directly with human's body and soul. I believe that good health justifies good life. That's why I am happy to help making your way of living better through the physical training. I understand that it is really hard to start working out routinely. But I will make it fun and easy for you. Let's start and see a better you together, right here, right now.

---



## Snooker

คุณพร้อมเรียนรู้สิ่งใหม่และพร้อมที่จะมีสุขภาพดี รูปร่างที่ดีจากการเล่นออกกำลังกายหรือยัง? ผมมีความยินดีที่จะช่วยสร้างประสบการณ์การเล่นออกกำลังกายที่ดีของคุณให้ไปสู่เป้าหมายด้วย เทคนิคใหม่ๆ การฝึกที่ปลอดภัย การกินอย่างถูกหลักโภชนาการ การวางแผนการฝึกที่มีประสิทธิภาพ รวมถึงเสริมสร้างแรงจูงใจให้กับคุณ ผมขอแค่ให้คุณมีวินัยมีความตั้งใจ และเชื่อมั่นในคำแนะนำของผม ผมมั่นใจที่จะทำให้คุณได้รับผลลัพธ์ที่ดีที่สุดอย่างแน่นอน!

Are you ready to learn something new and ready to have a healthy-hot body from the workouts? I am glad to support you through the exercise experience and reach your goal with up-to-date techniques, safe workout programs, nourishing meals, efficient training plans, including increasing motivation. You just need to stay disciplined and focused with my guidance, I am sure you will achieve the best results!



## Happy

สวัสดีครับผมแฮปปี้เป็นคนมีวินัยในการเล่นออกกำลังกาย เพื่อส่งต่อสิ่งดีๆ ให้กับสมาชิกและเป็นแบบอย่างที่ดีทำให้มีแรงจูงใจในการเล่นออกกำลังกายซึ่งกันและกัน แฮปปี้เป็นคนสนุกสนานไม่ต้องกลัวว่าจะเกิดการดูแลสมาชิกในมุมมองแฮปปี้ คือ การดูแลคนในครอบครัวที่ต้องใส่ใจเป็นพิเศษ เช่น ความปลอดภัย ทำการบ้านก่อนเทรนนิ่ง ซึ่งสมาชิกทุกท่านสามารถเข้ามาเป็นครอบครัวในการเล่นออกกำลังกายกับแฮปปี้ได้. แฮปปี้พร้อมทำให้โปรแกรมการออกกำลังกายของคุณออกมาดีที่สุดในสนุกที่สุด #ยิ้มแบบแฮปปี้

Hello, I'm Happy. I am a disciplined person in exercising. To pass on good things to members and be a good role model to motivate each other to exercise. Happy is a fun person, not afraid to be bored. Taking care of members in a happy perspective is taking care of family members that require special attention, such as safety, doing homework before training. All members can join as a family to exercise with Happy. Happy is ready to make the exercise program in the best training, the most fun. #happy smile.

---



## Fah

ฟ้าเป็นเทรนเนอร์จบจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และเป็นครูสอนพิลาทิสรีฟอร์มเมอร์จบมาจากสถาบัน Body Tree Academy ช่วงเวลาว่างหลังเทรนฟ้าชอบเล่นโยคะ พิลาทิสสำหรับกลุ่มออฟฟิศซินโดรม ปั่นจักรยาน ออกกำลังกายปั่นกัน การออกกำลังกายด้วยการเคลื่อนไหวแบบใช้น้ำหนักตัว และอาหารอร่อยๆค่ะ เชื่อเถอะฟ้าเป็นคนที่รักการกินคนหนึ่งเลยคะ คนส่วนใหญ่จะโฟกัสที่การนับแคลอรีมากเกินไป เพื่อที่จะสำเร็จเป้าหมายด้านสุขภาพร่างกาย ทว่าการที่จะไปถึงจุดที่ดีที่สุดของตัวเราเองนั้น ไม่เพียงแต่คุณจะต้องรู้สึกมีพลังมากขึ้นในแต่ละวัน ความมั่นใจที่เพิ่มขึ้น ร่างกายที่แข็งแรงกว่าเดิม การเคลื่อนไหวร่างกายที่ดีขึ้น แต่ยังรวมถึงการมีความสุขกับอาหารที่คุณเลือก และไลฟ์สไตล์ที่ดีขึ้น ซึ่งทั้งหมดนี้คือผลของการทำกายการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอของคุณคะ ฟ้ามั่นใจนะคะว่าพวกเราจะก้าวผ่านมันและมีความสุขกับผลลัพธ์ไปด้วยกันนะคะ “คุณทำได้ แต่เชื่อในตัวคุณเองคะ”

Hi, my name is Fah. I qualified as a Fitness Professional from Chulalongkorn University and a Pilates Reformer instructor from Body Tree Academy. When not training I enjoys Yoga, Pilates for office syndrome, rock climbing, booty workouts, body weight movement training and yummy food. Trust me I am a food lover. Often, people are too focused on intake calories to reach their fitness goals. However, to be the best version of yourself. Not only have you more energy throughout your day, more self-confidence, stronger body, better mobility but also your happiness with food choice and healthy lifestyle. All of them are overlooked ways of making progress with your training routine. I am sure we will get through this and enjoy the results together. “You can do it believe in yourself.”



## Jeff

สวัสดีครับผมเทรนเนอร์เจฟจากสาขาสยาม ผมมีความเชี่ยวชาญในการพัฒนาร่างกาย ไม่ว่าจะเป็ นักกีฬา เพิ่มกล้ามเนื้อ เปลี่ยนแปลงรูปร่าง ลดน้ำหนัก ผมชอบที่จะเห็นทุกคนมีความสุขที่ดี ไม่ว่าจะคุณจะมีเป้าหมายในการออกกำลังกายแบบไหน ผมพร้อมพาไปสู่จุดหมายนั้น แล้วเรามาสนุกไปด้วยกันนะครับ

Hello, I am Trainer Jeff from Siam branch. I specialize in body development. whether an athlete increase muscle change in shape, lose weight, I love to see everyone in good health. No matter what kind of fitness goals you have. I am ready to take you to that destination. Then let us have fun together.

---



## Q

"จุดเริ่มต้นของการเป็นเทรนเนอร์มาจากที่ผมอยากนำความรู้ในสายอาชีพนี้ไปดูแลคนในครอบครัว และอยากส่งต่อสุขภาพที่ดี ผมมีความสุขกับการสอน และให้กำลังใจคนรอบข้างให้พวกเขามีสุขภาพที่ดีขึ้นอย่างทุกวิธี ประสบความสำเร็จในเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ เพราะผมเชื่อว่าการส่งต่อพลังบวกเหล่านี้ จะเป็นแรงผลักดันจากใจสู่กายให้เราได้พัฒนาไปร่วมกัน ผมถนัดในเรื่องของWeight training, Functional training, Fat Loss and Nutrition ดังนั้นอย่ารอช้า การออกกำลังกายไม่ใช่ เรื่องยาก เพียงแต่เราเริ่มต้น! ผมพร้อมจะผลักดันคุณไปด้วยกัน!"

Being in good health depends on many factors such as eating well, getting enough rest, proper exercise. Today there are a variety of exercises, which I am good at is Weight training, functional training, and Circuit training. With 6 years of experience as a trainer, i understand the intentions of people with goals. If you have a clear plan and do with discipline, consistency. You can definitely reach your goal. Let us do it!!



## Non

ด้วยประสบการณ์กว่า 5,000 เซสชันในฐานะผู้ฝึกสอนส่วนบุคคลโดยเริ่มตั้งแต่ปี 2015 ถึงปัจจุบัน ผมได้แนะนำลูกค้าของผมผ่านเป้าหมายต่างๆ ตั้งแต่การลดไขมัน การเพิ่มกล้ามเนื้อ ไปจนถึงการสร้างความแข็งแรง ผมมั่นใจว่าการออกกำลังกายเป็นเรื่องง่ายสำหรับทุกคน และผมเชื่อว่าทุกคนมีสิทธิ์ที่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นด้วยการออกกำลังกาย

With the experience of over 5,000 sessions as a personal trainer starting back in 2015 to present, I have guided my client through many different goals ranging from fat loss, muscle gain, to strength building. I'm confident in demonstrating that exercise is easy for everyone, and I believe that everyone has the right to better quality of life through exercise.

---





## Game

"สวัสดีครับผมชื่อเกม ผมชอบเห็นผู้คนมีความสุขในการออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเป้าหมายของคุณจะเป็นอย่างไร ทั้งการลดน้ำหนัก เพิ่มมวลกล้ามเนื้อ พัฒนาการแข็งแรง ฟันฟูอาการออฟฟิศซินโดรม ตลอดจนพัฒนาความสามารถทางด้านกีฬา ด้วยประสบการณ์จากการเรียนวิทยาศาสตร์การกีฬา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ทั้งยังได้รับ Certificate Personal Trainer จาก American Council on Exercise รวมถึงประสบการณ์การสอนที่มากกว่า 5 ปี ทำให้ผมมั่นใจว่าจะทำให้คุณสนุกกับการออกกำลังกายและสำเร็จกับทุกเป้าหมายที่คุณตั้งใจไว้ได้อย่างแน่นอนครับ "ทำในสิ่งถูกต้อง ไม่ใช่เพียงเพราะมันดูง่าย"

Hello my name is Game, I love to see everyone happy with workout. No matter what your goals are lose fat, increase muscle mass, improve strength, rehabilitation from Office syndrome and improve sport performance.

With experience of learning sport sciences from Srinakharinwirot university and Certificate Personal Trainer from American Council on Exercise (ACE®)

I'm confident that you will enjoy your workout and achieve all your goals.

"Do what's RIGHT, not what's EASY."



## Tangmo

ยินดีต้อนรับสู่ การเปลี่ยนแปลงครั้งใหม่ นะคะ ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เล็กน้อย หรือ จะก้าวข้ามขีดจำกัดใหญ่ๆ นั้นก็มักจะต้องมีจุดเริ่มต้นเสมอ พวกคุณพร้อมจะให้เราช่วยเริ่มต้น การออกกำลังกาย ที่บางครั้งมันอาจจะยาก,มันไม่สนุก เราจะมาเปลี่ยนเป็นความสุขและสนุกไปกับการออกกำลังกาย เพื่อควบคู่ไปกับการใช้ชีวิตแบบ New normal

ไม่ว่าจะลดน้ำหนัก เพิ่มกล้ามเนื้อ กระชับสัดส่วน ยืดเหยียด โยคะ ไปกับโปรแกรมการออกกำลังกาย สนุกๆไปกับ แดงโมนะคะ

Are you ready for the transformation you've been looking for? I'm a qualified fitness personal trainer that can help you get fit, gain confidence, and smash your goals. I can personalize the workout plans that tailor to your need and start working towards your goals. I understand that exercise can be daunting at the beginning. But with my help, we can make it fun and integrate it with your daily routine.I look forward to working out with you!

---



## Oat

"สวัสดีครับ ผมโอ๊ด เป็นเทรนเนอร์ประจำอยู่สาขาสยามดิสคัฟเวอรี ไม่ว่าจะเป็นลดน้ำหนัก เพิ่มความแข็งแรง เพิ่มกล้ามเนื้อ หรือแม้กระทั่งเป้าหมายที่มีความเฉพาะเจาะจง แล้วยังไม่รู้จะทำยังไง หรือยังขาดความเข้าใจ ในเส้นทางสู่เป้าหมายผมคือ คำตอบ ครับ

Hello. I'm oat is fitness professional at Siam discovery. if you are interested in improving your heal and fitness whether to lose weight, gain strength, build muscle, or even to achieve your specific goals, when you feel getting struck or need to better understand what you're doing, I'm the answer.



## P

ผมเป็นหนึ่งคนที่ตอนเด็กๆสุขภาพไม่ดี เป็นภูมิแพ้ระดับรุนแรงมาก จนมีโอกาสได้ออกกำลังกาย และเล่นกีฬาหลากหลายชนิด ส่งผลให้ผมกลายเป็นคนที่สุขภาพดี แข็งแรง และมีความสุขกับการออกกำลังกาย ผมเลือกเป็นเทรนเนอร์สอนออกกำลังกาย เพื่อที่จะส่งต่อคุณค่า และนำความรู้มาดูแลรอบข้างให้สุขภาพดีเช่นเดียวกับผม โดยทุกครั้งที่ได้ส่งต่อ ผมรู้สึกมีความสุข และไม่เคยคิดว่ากำลังทำงานอยู่เลย ผมหมั่นพัฒนาตัวเองตลอดระยะเวลากว่า 6 ปี เพื่อที่จะแก้ไขปัญหา และส่งเสริมสมาชิกให้ถึงเป้าหมายได้อย่างปลอดภัย หากคุณกำลังมีเป้าหมายอยากที่จะสุขภาพดี มีรูปร่างที่ดี หรือมีปัญหา Office syndrome การออกกำลังกายกับผมจะช่วยให้คุณประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นแน่นอนครับ

I'm one person who as a kid wasn't a very healthy person and having severe allergies, until I got the opportunity to start exercising and playing a variety of sports. The effects were extremely positive, it made me healthier, stronger as well as made me enjoying exercising. I choose to be a personal fitness trainer because I want to spread the knowledge that I know to other people to have a happy and healthy life like me. Every time I get to do so, I feel very overwhelmed and happy and never once think that what I'm doing is called working. I've always been trying improve myself since 6 years ago until now to try to solve the problems and help my members to reach their goals with the safest possible way. If you have a goal that you want to change yourself, to be healthier, to be more in shape or if you are diagnosed with office syndrome right now, exercising with me will help you to reach your goals and will definitely make your life to be a lot better.

---



## Nanan

"สวัสดีค่ะ โค้ชแนะนำจาก virgin active Siam discovery นะแนะนำเชื่อว่าหลายคนหวังจะมีสุขภาพที่ดี มีปัจจัยหลายอย่างที่เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเป็นเวลา การเดินทาง การทานอาหาร สถานที่ออกกำลังกาย โปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับบุคคลนั้นๆ ฯลฯ แต่กว่าตอนนี้เราสามารถเลือกไลฟ์สไตล์การเทรนออนไลน์ที่เหมาะสมกับตัวเองได้แล้ว จากประสบการณ์ที่แนะนำเล่นกีฬามาตั้งแต่เด็ก และจบการศึกษาด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ไม่ว่าเป้าหมายของคุณจะเป็นการลดน้ำหนัก ลดไขมัน เพิ่มมวลกล้ามเนื้อ และพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ด้านต่างๆ ให้แนะนำได้ช่วยให้คุณประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของคุณ แล้วมาเจอกันนะคะ"

Hello Coach Nanan from Virgin Active Siam Discovery. I believe that healthy life is important for everyone. The factors that obstruct exercise achievement are time, traveling, diets, exercise place, suitable work out program. With current situation, there's a way to succeed your goal much easier and eliminate all the mentioned issues which is online training.

From my experience since childhood, I had been playing sports and graduated in Sports Science.

Whether your goal is to lose weight, lose fat, gain muscle mass, or develop physical fitness in various fields, I can help you achieve your goals. I hope to see you in class and enjoy work out together!



## Joy

ร่างกายของเราเหมือนยานพาหนะของชีวิต เราต้องใช้มันทุกวันเพื่อพาเราไปถึงเป้าหมายต่างๆในชีวิต เราจึงต้องมีการดูแลเป็นอย่างดี การออกกำลังกายที่เหมาะสม รับประทานอาหารที่ดี พักผ่อนให้เพียงพอ การดูแลที่ดีและมีวินัยต่อเนื้อจะทำให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีอย่างน่าประหลาดใจเลยคะ  
จอยนะคะ จอยเป็นโค้ชที่จะพาทุกคนไปสู่เป้าหมาย จอยมีความสุขทุกครั้งที่ได้เห็นเมมเบอร์ที่เราเทรนมีความสุขกับการเทรนและผลลัพธ์ของมัน เหมือนที่จอยได้รับจากการออกกำลังกาย สำหรับความถนัดของจอย จะเป็นการเทรนรูปแบบ Core training, Functional training, HIIT การเทรนจะเป็นไปในรูปแบบการฝึกสไลด์ในรายละเอียดของท่า เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในแต่ละเซสชันการเทรนคะ ถ้าพร้อมออกกำลังกายแล้ว แล้วพบกันนะคะ

Our bodies are like the vehicles of life. We have to use it every day to help us reach our goals in life. Therefore, we must take good care of it. Whether proper exercise, good food, optimal resting time, the consistency of taking good care and discipline will surprisingly create good results.

I'm Joy, the coach to lead everyone to the goal. I'm always pleased to see my members happy with their training and their results, just like I get from exercise. For my aptitude, it will be Core training, Functional training, and HIIT. Training will be in the form of focusing on the details of movement in order to achieve maximum efficiency in each training session. If you are ready to get what you want, let's be part of my super fun yet powerful training session. Hope to see you soon!



## Jang

แฉงนะคะเทรนเนอร์ที่จะมาดูแลสุขภาพกับรูปร่างของคุณให้ไปในทางที่ถูกต้องและเป็นตัวของคุณเอง แฉงพาคุณไปให้ถึงเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ จะไม่ทำให้เกิดอาการบาดเจ็บระหว่างทาง สร้างผลลัพธ์ตามที่คุณต้องการด้วยตัวเอง ทุกครั้งที่ออกกำลังกาย แฉงการันตี “ ความสนุกสนาน และรอยยิ้มที่มาพร้อมกับความเหนื่อยในsession นั้นของเราค่ะ”

Hi everyone, my name is Jang. I am a fitness professional trainer who will taking care of your workout process and program. You and I will design the best program that suits you the most together, and it will lead you to reach your goals effectively.

“I guarantee that every time you have a session with me, you will enjoy and happy with it”



## Bomb

ผมมีประสบการณ์ในการเป็นครูฝึกสอนส่วนบุคคลที่ Virgin Active มา 2 ปี ผมสามารถที่จะช่วยให้คนธรรมดาบรรลุเป้าหมาย ด้านสุขภาพและการออกกำลังกาย ด้วยการผสมผสานเทคนิคการฝึกออกกำลังกาย และเทคนิคทางความคิด เข้าด้วยกัน

ไม่ว่าคุณจะมีเป้าหมายเฉพาะ หรือฝึกฝนเพื่อรักการออกกำลังกาย ผมหวังว่าผมจะสามารถสร้างแรงบันดาลใจให้คุณด้วยประสบการณ์และความรู้ที่จะช่วยให้คุณพัฒนาตัวเองได้ดีขึ้น

I have been a PT for two years at Virgin Active and help the ordinary person achieve their health and fitness goals with mindset training with a unique blend of exercise training techniques.

Whether you train for a specific goal, or train for the love of fitness, I hope that I can inspire you with my experience and knowledge to become a better you.



## Bas

"ไม่มีอะไรที่เป็นไปไม่ได้" สวัสดีครับผม บาส ครับ เป็นผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายส่วนบุคคล การจบวิทยาศาสตร์การกีฬาคู่กับความชอบออกกำลังกาย ทำให้ผมพัฒนาตัวเองและหาความรู้ในทุกๆ ด้าน เช่น ลดน้ำหนัก เพิ่มน้ำหนัก มวยไทย เพิ่มสมรรถภาพด้านกีฬา และอื่นๆ ด้วยประสบการณ์มากกว่า 5 ปีของผม ผมมีความสุขทุกครั้งที่ได้เห็นทุกคนก้าวไปข้างหน้า ให้ผมเป็นส่วนหนึ่งในก้าวของคุณนะครับ

"Nothing is impossible" Hi, I am Bas. I am a personal trainer, I graduated from the Faculty of Sports Science, and I enjoy working out and stay healthy. That made me want to improve myself and learn more about health and fitness such as weight loss, weight gain, Muay Thai and Sport performance. I have more 5 years of experience in fitness I have always enjoyed doing it and seeing everyone is healthy. Did you work out today? Let me be your inspiration. Let us get started!





## Eye

ฉันมีความชื่นชอบในการออกกำลังกาย และดูแลรูปร่างของตนเองให้ดูดีอยู่เสมอ นั่นจึงเป็นเหตุผลให้ฉันศึกษาหาความรู้เฉพาะทางเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการรับประทานอาหารจนเชี่ยวชาญ และสามารถถ่ายทอดเทคนิคนั้นให้ผู้อื่นได้อย่างง่ายดาย เช่น การฝึกเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ,การฝึกความอดทนของระบบทางเดินหายใจให้ร่างกายมีความฟิต, การฝึกด้วยน้ำหนักและแรงต้านเพื่อเพิ่มกล้ามเนื้อ, การฝึกความยืดหยุ่นของร่างกาย, การฝึกเพื่อลดน้ำหนักและลดไขมันอย่างยั่งยืน เป็นต้น

Exercise is my passion, and it is my daily basis to hit the gym regularly, plus, I always keep my body shape looks fit and firm. That is the reason why I always educated my-self searching for new ideas of exercise training until I am proficient in both training and nutrition so that I can be able to express these techniques to others easily. For example, training to increase muscle strength and endurance, training for respiratory endurance to keep the body fit, weight, and resistance training for gaining muscle, body stretch training, or sustainable training to losing weight and fat.



## Gun-Dum

“ไม่มีสิ่งใด ที่ทำไม่สำเร็จ” สวัสดีครับผม กันดั้ม เป็นผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายส่วนบุคคลและคลาสออกกำลังกาย ด้วยความชอบในการออกกำลังกายและเป็นนักกีฬา ทำให้ผมมีประสบการณ์มากกว่า 7 ปีในการสอนออกกำลังกายและพัฒนาตนเองหาความรู้ใหม่ๆเสมอ ผมอยากเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้หลายๆคนมีแรงบันดาลใจในการออกกำลังกายและมีสุขภาพที่ดีและแข็งแรง “มาครับ มาก้าวไปด้วยกันสู่ความสำเร็จ”

“There’s nothing we can’t do” Hello I am GUN-DUM. I am personal fitness instructor and fitness class. With a passion for exercise and being an Athlete, it has given me more than 7 years of experience in teaching exercise and developing myself and always Seeking new knowledge. I want to be a part of many People are motivated to exercise and stay healthy and Strong. “Come on let’s go together for success.”

---



## Pexky

“รู้สึกมีพลัง ฉันเป็นผู้ฝึกสอนส่วนบุคคลและคลาสฟิตเนส โดยเฉพาะในพิลาทิส สมรรถภาพทางกีฬา และน้ำหนัก จากการเป็นนักกีฬาเทควันโด เรียนรู้คาราเต้และซอฟต์บอลตั้งแต่มัธยม ฉันมีประสบการณ์มากกว่า 6 ปีในการสอนออกกำลังกาย ก้าวไปข้างหน้าอย่างรวดเร็วฟิตเนสกลายเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตและอาชีพของฉัน ทำให้การออกกำลังกายเป็นวิถีชีวิตที่สนุกสนานและยั่งยืนที่สุด มีแรงจูงใจสูงที่จะช่วยให้ผู้อื่นบรรลุเป้าหมายด้านสุขภาพและการออกกำลังกาย มาลองทุกความสำเร็จกับเส้นทางการออกกำลังกายของคุณ มาเริ่มกันเลย!”

“Energetic. I am a personal trainer and group fitness strong background in Pilates, sport performance and weight, from being in a taekwondo athlete learning karate and softball since high school. I have more 6 years of experience in fitness. Fast forward, fitness has become part of my life and career. Make fitness a way of life in the most enjoyable and sustainable manner. Highly motivated to help other reach their health and fitness goals. Celebrating every achievement with your fitness journey. Let us get started!



## Seagame

รู้สึกถึงความมุ่งมั่น ฉันเป็นผู้ฝึกสอนส่วนบุคคลและคลาสฟิตเนส โดยเฉพาะกักรีด เทรนนิ่ง สมรรถภาพทางการออกกำลังกายด้วยน้ำหนัก ฉันมีประสบการณ์ในการสอนออกกำลังกายมากกว่า 5 ปี ฟิตเนสเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตและอาชีพของฉัน ทำให้การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่สนุกสนาน และน่าค้นหา ฉันมีแรงจูงใจที่จะช่วยให้ผู้อื่นมีสุขภาพที่ดี สำเร็จเป้าหมายในการออกกำลังกาย มาสร้างความสำเร็จกับเส้นทางการออกกำลังกายของคุณ มาสร้างไปด้วยกันนะครับ

Feel the determination I am a personal trainer and fitness class, especially grid training, weight training. I have over 5 years of experience teaching fitness. Fitness is a part of my life and career. Making exercise fun and discovering I am motivated to help others stay healthy. Achieving exercise goals Let us build success with your fitness journey. Let us build together.

---



## Thomas

อย่างที่ทราบผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล คือผู้ที่มีความเชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกาย ซึ่งโดยส่วนใหญ่จะจบวิทยาศาสตร์การกีฬา ที่เกี่ยวกับกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายและโภชนาการโดยเฉพาะ “ผมคือ ผู้ฝึกสอนออกกำลังกายส่วนบุคคลและคลาส ฟิตเนส”

มีประสบการณ์มาแล้วกว่า 10 ปี ในการสอนออกกำลังกายแบบส่วนบุคคล ชอบที่จะเห็นความสำเร็จและความสุขของการออกกำลังกาย การปรับเปลี่ยนหรือแก้ไข ร่างกายเป็นเรื่องที่สนุกและท้าทาย ในการบรรลุเป้าหมาย คุณพร้อมจะวางแผนและเปลี่ยนแปลง ร่างกายได้กับผมหรือยัง

As you know, personal trainer Is someone who has expertise in exercise Most of which Will graduate sports science Muscular Dedicated exercise and nutrition "I'm a personal fitness instructor and fitness class." Has more than 10 years of experience in teaching personal fitness. Love to see the success and fun of exercising Modification or correction the body is fun and challenging. In achieving the goal You're ready to plan and make changes. Body with me or not?



## Aomsin

ผมมีประสบการณ์มากกว่า 7 ปี ในฐานะเทรนเนอร์ส่วนตัว ไม่ว่าจะเป้าหมายของคุณคือการลดน้ำหนัก, เพิ่มมวลกล้ามเนื้อ หรือต้องการให้รูปร่างดีขึ้น ผมจะช่วยคุณสร้างความเข้าใจในสิ่งที่จะบรรลุเป้าหมายของคุณในแบบที่เหมาะสมกับพฤติกรรมการดำเนินชีวิตของคุณมากที่สุด ผมจะให้เครื่องมือที่คุณต้องการเพื่อความสนุกสนานและมีแรงจูงใจมากขึ้นกว่าเดิมเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ของคุณ คุณพร้อมที่จะเริ่มต้นการเดินทางสู่การเป็นคุณคนใหม่ แล้วหรือยัง?

I have over 7 years of experience as a Personal Trainer. Whether your goal is fat loss, muscle mass or to generally feel and look better, I will help you build an understanding of what it takes to reach your goals in a way which best suits your lifestyle habits. I will give you the tools you need to have a great deal of fun and be more motivated than ever to achieve your results. Are you ready to start your journey to a NEW YOU?



## Maxnum

ผมเริ่มต้นจากการออกกำลังกายทุกวันและเริ่มชอบการออกกำลังกายมากขึ้น หลังจากนั้นทำให้ผมได้ตัดสินใจ เลือกที่จะเรียนทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาที่ฟัครับพอผมเรียนจบ ผมก็เริ่มเข้าสู่วงการฟิตเนส โดยการเป็นเทรนเนอร์ในฐานะงานประจำครับ ผมรู้สึกตื่นเต้นและดีใจมากๆ ที่ได้ช่วยให้คนประสบความสำเร็จ ทำเป้าหมายที่เค้าวางไว้ในการออกกำลังกายสำเร็จ โดยการออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายของผม ทำให้ผมตั้งใจที่จะศึกษาหาความรู้ เพื่อที่จะได้วางแผนโปรแกรมการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น และผมเองยังมีความเชี่ยวชาญในการเทรนนิ่ง สำหรับการเพิ่มกล้ามเนื้อหลังการผ่าตัดด้วยนะครับ เพราะผมมีประสบการณ์จากการฝึกงานของผม ที่คลินิกเวชศาสตร์การกีฬาที่ฟัครับหากคุณกำลังมองหาคนที่จะช่วยคุณ ในการเปลี่ยนแปลงการออกกำลังกายในครั้งนี้ ผมสามารถช่วยและแนะนำได้นะครับ เพราะผม เป็นคนสนุกสนาน ชี้เล่น เข้ากับคนง่าย แถมยังให้กำลังใจเก่งด้วยนะครับ ถ้าคุณพร้อมไปเริ่มกันเลย เย้ !!!!

I started from doing daily workout and became passionate after that. Studying Sports and Science was interested, and I got a degree from university. First step of mine is being a trainer and entering fitness industry as a full-time work. I am glad to help people reach their goals with my workout plans, this has motivated me so much to make an effective plans and smart programs. With the right workout, I also specialize in setting program for recuperating muscle after surgery. If you are somebody that wants to change, and want to be told what exactly to do, please hit me up. I am outgoing person, playful, friendly, and being a good encouraging one for failure. If you ready, Let's start together!!!!

---



## Phume

ผมชอบเล่นกีฬามาตั้งแต่เด็ก ชอบฟุตบอล ชอบวิ่ง ผมเริ่มฝึกฝนตัวเองมาตลอด เวลาที่ผมได้ทำผมรู้สึกเป็นตัวเอง ได้ปลดปล่อย รู้สึกอิสระมากขึ้น และอีกอย่างผมชอบการต่อสู้ศิลปะต่างๆไม่ว่าจะเป็นมวยไทย เทควันโด คาราเต้ และอีกมากมาย ทุกอย่างนี้มันทำให้ผมแข็งแรงขึ้น สุขภาพดีขึ้น ผมรักในสิ่งที่ทำอยู่ตอนนี้มาก ถือว่าตอนนี้มีประสบการณ์อย่างมากเลยในด้านนี้ ไม่ว่าคุณอยากรู้เกี่ยวกับกีฬา ไม่ว่าคุณอยากรู้เกี่ยวกับการต่อสู้ หรือแม้กระทั่งเรื่องของสุขภาพการออกกำลังกาย ทุกอย่างนี้ ผมช่วยคุณได้ ถ้าคุณเป็นคนหนึ่งที่รักการออกกำลังกาย รักสุขภาพ รักการที่ได้ทำเพื่อตัวเองให้ดีขึ้น เชื่อผมเถอะคุณทำได้และจะทำได้ดีกว่าถ้าคุณมีผมคอยช่วย เราจะลุยไปพร้อมกันสู้ๆ

I love to play sports. I like football. I love to run. I have always started to train myself since I was a child. When I do it, I feel more liberated and freer. And I like fighting arts like Muay Thai, Taekwondo, Karate and many more. All of this makes me stronger, healthier, and I love what I do now. Considered now I have a lot of experience in this field. Whether you want to know about sports, whether you want to know about exercise, fight, or even health. All of this, I can help you if you are one who loves to exercise, to be healthy, and to make yourself look better. Trust me, you can do it and able to do better if you have my program to support. We will go through together. Keep fighting! You can do it!



## Ik Q

ผมมีความเชี่ยวชาญด้านการสอนส่วนบุคคลตั้งแต่ขั้นเบสิกไปจนถึงแอดวานซ์ด้วยการฝึกรูปแบบต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเวทเทรนนิ่ง เซอร์กิตเทรนนิ่ง บอดี้เวท หรือการฝึกสอนผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว จะต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ รวมไปถึงการยืดเหยียดเพื่อแก้ปัญหากล้ามเนื้อตึงตัวของออฟฟิศซินโดรม โดยใช้อุปกรณ์ที่ทันสมัยอย่างจำกัดได้อย่างเต็มประสิทธิภาพและด้วยโปรแกรมการฝึกที่สนุกและหลากหลายของผม ไม่ว่าเป้าหมายของคุณคือการลดน้ำหนักหรือสร้างกล้ามเนื้อ ฉันจะจัดโปรแกรมที่เหมาะสมและทำให้คุณมีความสุขที่ได้เห็นความเปลี่ยนแปลงในรูปร่างของตัวเอง

I specialize in personal coaching exercises from basic to advance training program whether weight training, Circuit training, bodyweight, training for the elderly with congenital diseases and stretching to solve the problem of tight muscles from office syndrome.

You'll satisfy with my variety of training program whether your goal is control weight or build muscle. I will arrange specifically proper program and make you feel excited to meet a new better you.

---





## Ong

ผมเป็นคนหนึ่งที่หลงใหลและชื่นชอบการออกกำลังกายจนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตไปแล้ว จากประสบการณ์กับความรู้ที่ผมมี ผมเชื่อว่าผมสามารถช่วยสร้างแรงบันดาลใจและช่วยทำให้คุณประสบความสำเร็จในเป้าหมายการออกกำลังกายของคุณได้ เพียงแต่คุณพร้อมเริ่มไปกับผม

I am obsessed with exercising and now it has become my lifestyle. From my experience and knowledge, I believe that I can inspire and help you to reach your desired goals. Just be ready and start your goals together with me.



## CD

จากประสบการณ์ของผมในสายอาชีพกีฬาและการออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเป็นการรับหน้าที่เป็น นักกีฬาออกกั๊กทีมชาติไทย หรือตำแหน่งเทรนเนอร์ส่วนตัว ทำให้ผมมีความถนัดพิเศษในการ ออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายแบบเฉพาะเจาะจงสำหรับความต้องการแต่ละบุคคล เช่น การเทรนสำหรับคนที่ต้องการเปลี่ยนแปลงรูปร่างของตนเองรวมถึงการให้คำปรึกษาด้านโภชนาการเบื้องต้น ซึ่งจะทำให้ลูกค้าบรรลุถึงเป้าหมายของตนเองได้สำเร็จ พร้อมมาสร้างสุขภาพที่ดีไปด้วยกัน รึยังครับ ?

From my experience in the sports and fitness business. I used to be a Thai national hockey player and become to be fulltime personal trainer. I have special skill to design exercise programs that are specific for individual needs. I have technical skill for control body shape, provide you for basic nutrition counseling as well as support you to achieve your goals successfully. Are you ready to create good health together?

---



## Pim



ด้วยความที่เป็นคนชอบความท้าทาย ชอบเล่นกีฬา และชอบออกกำลังกาย มาตั้งแต่เด็ก ๆ จึงเลือกเรียนวิทยาศาสตร์การกีฬา และยิ่งเรียนรู้ ยิ่งได้รู้จักเทคนิคต่างๆ ของการออกกำลังกาย มันเจ๋งและท้าทายมากๆ ก็ยิ่งทำให้ชอบในสายงานด้านนี้มากขึ้น จึงตั้งใจว่าถ้าเรียนจบ จะเป็นเทรนเนอร์เท่านั้น ! เพราะรู้สึกรักในสายงานนี้ เวลาเกือบ 4 ปีที่ผ่านมา อยู่ในสายงานนี้มาตลอด ก็ตั้งใจ และทุ่มเท กับการเทรนมาเสมอ พาไปถึงเป้าหมายได้อย่างปลอดภัยและมีความสุข เพราะนอกจากการเทรนให้สุขภาพดีแล้ว ผมก็ชอบทำให้คนรอบข้างมีรอยยิ้ม

My history of being a physical trainer came from my childhood's passion. I love sports and enjoy working out since I was young. That was the reason why I chose to study in Sports Science Major in the university. It was kind of awesome and challenging me a lot when I entered the field. I had learned a lot about health, nutrition and exercise techniques. After graduating from the university, I thought about the job I want to be which exactly the physical trainer is. I have been working as the physical trainer for almost 4 years. Now I still love it. I have been helping clients with their workouts, keeping up to date with the latest personal training techniques and best practice. I am sure that I can help my clients achieve their fitness goals safely and make them happy and healthy. Anyway making people around smile is also what I am good at.

## Min



"สุขภาพที่ดีไม่มีขาย ถ้าอยากได้ต้องลงมือทำ" มินเป็นคนชอบเล่นกีฬามาตั้งแต่เด็ก และเป็นนักกีฬา มาโดยตลอด มินมีความสนใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จนทำให้มินได้เข้าเรียนทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ยิ่งได้มีโอกาสเรียนรู้มากขึ้น มินยังชื่นชอบการออกกำลังกายมาก ได้นำมาใช้จริง จนกลายเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน และเป็นจุดเริ่มต้นของการเป็นเทรนเนอร์ของมิน และจากประสบการณ์การเป็นเทรนเนอร์มานานกว่า 4 ปี มินได้นำมาพัฒนาการสอน เทคนิคการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ปลอดภัย และสามารถลดอาการบาดเจ็บของเมมเบอร์ได้ อย่างตรงจุด เป้าหมายของมิน คือการช่วยทำให้เมมเบอร์มีสุขภาพที่ดี มีความสุขกับการออกกำลังกาย และการพาเมมเบอร์ไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ ถือเป็นความสำเร็จในการเทรนของมินค่ะ

"Good health is not for sale. If you want it, you have to do it."

I've been a sports enthusiast since I was a child. I have always been an athlete. I have an interest in exercise. Until I was enrolled in sports science. The more opportunities to learn. I am very fond of exercising. Has actually been used until becoming part of my everyday life. Then it was the beginning to be the trainer. And from the experience of being a trainer for more than 4 years I have brought to develop teaching. Exercise techniques that are correct, safe, and able to reduce the members' injuries on the spot, my goal is, help the members to have good health, happy to exercise and lead the members to reach the goals that they have set. It is considered a success of my training.

---



## Mike

สิ่งที่ผมทำในทุกวันนี้ เกิดจากสิ่งที่ผมรักและถนัด และทำมันอยู่อย่างสม่ำเสมอ นั่นคือการออกกำลังกาย และอยากส่งต่อสิ่งดีๆ ให้กับเพื่อนร่วมโลก ซึ่งเป็นแรงบันดาลใจที่ยิ่งใหญ่ที่ทำให้ผมตัดสินใจที่จะเรียนรู้และหาประสบการณ์ จนจบการศึกษาด้านนี้โดยตรง จากสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตลำปาง จากนั้นผมก็เดินทางเข้าสู่วงการเทรนเนอร์อย่างเต็มตัว และมีความเชี่ยวชาญมากกว่า 3 ปี ในด้านการลดน้ำหนัก เพิ่มกล้ามเนื้อ และยังสามารถสอนศิลปะมวยไทยด้วยครับ ผมคิดว่าการรักตัวเองมันมาคู่กับการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง และผมสามารถเป็นผู้ช่วยที่ดีของคุณได้ครับ”จงตกหลุมรักการฝึกฝน แล้วผลที่ดีจะตามมาเองครับ”

What I do every day it become from what I love. What I do regularly is exercise and I want to pass on good things to everyone in the world. It was a great inspiration that made me decide to learn and experience. Until directly graduating in sport field from the Institute of Physical Education, Lampang Campus. Then I try to become a full-time trainer. I have more than 3 years of expertise in the field of weight loss, increase muscle and training skill for the art of Muay Thai. How to love yourself comes from taking good care of your health. I can be your good helper. "Fall in love with training. And get good results for your health."



## Alice

“ถ้าคุณมีเป้าหมายการออกกำลังกายไม่ใช่เรื่องยาก ถ้าคุณรักในการออกกำลังกาย มาออกกำลังกายข้างๆเราสิ อลิสพร้อมสนับสนุนความสำเร็จครั้งนี้ของคุณเอง”  
อลิสเชื่อว่าการทำสิ่งต่างๆที่รักอย่างมีเป้าหมายมักจะทำให้เราประสบความสำเร็จอย่างง่ายดาย เพราะอลิสเองก็เริ่มต้นอาชีพเทรนเนอร์จากการรักตัวเองอยากมีสุขภาพที่แข็งแรง จึงเลือกให้การออกกำลังกายเป็นเกราะป้องกัน โรคภัยต่างๆ ในทุกครั้งที่ออกกำลังกายฉันจะเพิ่มเติมสีสันความสนุกสนาน ทำให้รูปแบบการออกกำลังกายไม่น่าเบื่อและมีความสุขทุกครั้ง

“If you have fitness goals, it's not difficult. If you love to exercise come exercise with me. Alice is here to support your success.”

I believe that doing the things you love with passion makes it easier to succeed. Because I started to be Personal trainer from loving myself and want to be healthy women. Therefore I chosen exercise as a shield to prevent various diseases, I designed the program depend on your lifestyles more fun, happiness, Work out with me, you won't be bored anymore.



## Nut

แรงบันดาลใจ กำลังใจ และ คำแนะนำที่ดี เป็นสิ่งสำคัญที่ผมเชื่อว่าจะทำให้การออกกำลังกายประสบผลสำเร็จตรงตามเป้าหมายที่ต้องการ ไม่น้อยไปกว่า เทคนิค และ การโฟกัสกล้ามเนื้อที่ถูกต้อง ผม เทรนเนอร์ “นัท” มีประสบการณ์ ด้านการเทรนนิ่ง มา 6 ปี ทั้ง Weight Training เพิ่มกล้ามเนื้อ หรือ Functional Training , Circuit Training อดน้ำหนัก เป็นสิ่งที่ผมถนัด โดยผมจะออกแบบโปรแกรมให้ตรงกับเป้าหมายของแต่ละบุคคล การออกกำลังกายต้องมีความสุข เพื่อสุขภาพที่ดี เรามาพยายามไปด้วยกันครับ

Inspiration, encouragement and brilliant guidance are those I believe the main support for a successful exercise experience together with Skills and Techniques.

I, fit pro “NUT”, am experienced in this personal training field for 6 years.

I do knowledge in planning a private personal program to reach your own fitness goal.

Be the best version of you.

Either weight training for increasing muscle or functional, circuit training for losing weight, just come and enjoy the best results together.



## New

ผมรู้สึกมีความสุขเมื่อเห็นการประสบความสำเร็จของคนที่ตั้งใจจะออกกำลังกายเพื่อเปลี่ยนแปลงรูปร่างหรือการใช้ชีวิตประจำวันให้ดีขึ้นสามารถออกแบบโปรแกรมการเทรนให้สนุกและได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุดมีประสบการณ์การสอนทางด้านฟิตเนสมากกว่า 3 ปีแล้วพบกันใน PT on line virgin active.

I'm feel happy for the success of people who intend to exercise, changing their shape or become better life. Training programs can be designed to be fun and get the best results. More than 3 years of coaching experience in fitness, see you in PT on line at virgin active.

---



## Edward

จุดเริ่มต้นของการมีสุขภาพที่ดี คือการลงมือทำอย่างสม่ำเสมอและถูกต้อง ผมผู้คลั่งไคล้ในการออกกีฬาตั้งแต่เด็กจนถึงปัจจุบัน ได้ฝึกทักษะการออกกำลังกายมากมาย เริ่มจากนักกีฬาว่ายน้ำ นักกีฬาบาสเกตบอล สเก็ตบอร์ด เซิร์ฟสเก็ต กอล์ฟ และประสบความสำเร็จสูงสุดในกีฬาเทควันโด ได้รับรางวัลชนะเลิศเหรียญทอง ในกีฬาเยาวชนแห่งชาติ และ เหรียญรางวัลอื่นอีกมากมายในการแข่งขันระดับประเทศ เป็นนักกีฬาเทควันโดของภาค 5 อยู่ 3 ปี ประสบการณ์ในอาชีพเทรนเนอร์มากกว่า 10 ปี มีแรงจูงใจที่อยากช่วยผู้อื่นให้มีสุขภาพที่ดี เปลี่ยนแปลงรูปร่าง ไม่ว่าจะเป็นการเพิ่มกล้ามเนื้อ / ลดไขมัน / เพิ่มทักษะด้านกีฬาและพัฒนาร่างกาย ผมพร้อมที่จะสนับสนุนและจับมือคุณเพื่อให้ถึงเป้าหมายที่คุณต้องการ มาร่วมสร้างสุขภาพที่ดีด้วยกันครับ

Your good health starts with you by consistently and properly. I am a sports fanatic since childhood. I practiced many exercises starting with swimmer, athletes of basketball, skateboarding, surfing, golf and the most successful athletes in taekwondo. I won the gold medal in national youth sports and many other medals in national competitions. I was a taekwondo regional 5 athlete for 3 years in Thailand.

I have more than 10 years of experience as a trainer, motivated to help others stay healthy, and shape controlling. Whether to build muscle / lose fat / increase athletic ability and develop your body. I am ready to support you and reach out to you to achieve your desired goals. Let's build good health together.



## Chun

ประสบการณ์ทำงานเกี่ยวกับฟิตเนส 4 ปี มีประสบการณ์ด้านเกี่ยวกับทักษะบาสเกตบอลและทำให้ลูกค้าผู้หญิง ลดน้ำหนัก ได้ 16 กิโลกรัมภายใน 6 เดือนและสำหรับลูกค้าผู้ชายผมสามารถเพิ่มกล้ามเนื้อและผู้ที่มีปัญหาเพิ่มน้ำหนักยาก อยากเพิ่มกล้ามเนื้อเปลี่ยนแปลงหุ่น ผมสามารถทำให้ลูกค้าสร้างกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นได้

คติประจำใจ: เทรนนิ่งให้สนุก ยกให้สุดแรง เป้าหมายสามารถทำได้ เพียงคุณเชื่อในตัวเอง และผมจะอยู่ข้างๆคุณ

4 years of working experience in fitness, experience in basketball skills and make female clients lose 16 kg in 6 months and for male clients I can gain muscle and those who have difficulty gaining weight. Want to add muscle, change body shape I can make my clients build more muscle.

Motto: Train to have fun, lift it to the max, goals can be achieved. Only you believe in yourself and I will be by your side.

---





## Latte

ชื่นชอบการออกกำลังกายและเล่นกีฬา เพราะสิ่งเหล่านี้จะทำให้สุขภาพร่างกายของเราแข็งแรงและมีรูปร่างที่ดี ไม่ว่าจะเป็นการเล่นเวทเทรนนิ่ง หรือเล่นกีฬา วายน้ำ กอล์ฟ สีสาด วิ่ง สามารถทำให้คุณลดน้ำหนัก 3-6 กิโลกรัมในระยะเวลา 1-3 เดือน สร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรงและมีขนาดที่ใหญ่ขึ้น และเพิ่มทักษะทางด้านกีฬา เช่น วายน้ำ กอล์ฟ สีสาด มวยไทย หรือการลดอาการตึงตัวของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกายสามารถทำให้เมมเบอร์ลดน้ำหนักตามเป้าหมายที่ตั้งไว้และเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้ดูดีมีขนาดที่ใหญ่ขึ้น หรือประสบความสำเร็จในการสอนทักษะการว่ายน้ำอีกด้วย

I likes to exercise and play sports. Because these things will make our body healthy and in good shape. Whether it's weight training or playing sports, swimming, golf, dancing, snooker, running I can make you lose 3-6 kg in 1-3 months, build stronger muscles and bigger size. And increase sports skills such as swimming, golf, dance, Thai boxing or reducing the tightness of the muscles in different parts of the body. I can make the members lose weight to meet their goals and build muscles to look good and have a bigger size. Or succeed in teaching swimming skills as well.



## Guide

การออกกำลังกายถือเป็นเรื่องที่สำคัญหลักๆของการใช้ชีวิตประจำวัน ถ้าคุณอยากมีสุขภาพที่ดี คุณต้องเริ่มสร้างจากภายในก่อน แต่คนส่วนใหญ่มักมองหากทางลัดของสุขภาพที่ดี เพื่อความรวดเร็วในระยะเวลาสั้นๆ จากปัจจัยภายนอกเช่น เทคโนโลยีลดสลายไขมัน เป็นต้น สำหรับผมการมีสุขภาพที่ดีต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกวิธี เพื่อสุขภาพที่ดีในระยะยาว และผมเองก็มีความเชี่ยวชาญในด้านสุขภาพและการออกกำลังกายที่จะสามารถช่วยคุณให้บรรลุเป้าหมายได้อย่างถูกวิธีและปลอดภัย ไว้ใจให้ผมดูแลสิครับ..

Exercise is one of the most important aspects of everyday life. If you want to be healthy. You must have to start building from the inside first. But most people are always looking for a shortcut to good health. For speed in a short period of time from external factors such as fat reduction technology, etc. For me, good health requires regular and correct exercise, for long-term good health And I also specialize in health and fitness that can help you achieve your goals safely and accurately. Trust me to take care of you.

---



## Earth

สู้ไปด้วยกัน สนุกไปด้วยกัน และเรียนรู้ไปด้วยกัน คือปรัชญาในการออกกำลังกายของผมและความปลอดภัยคือสิ่งที่สำคัญที่สุดในการออกกำลังกาย. ผม เอิร์ท จบปริญญาตรีวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ จากมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง, ผ่านการอบรมด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา จากการศึกษาแห่งประทศไทย, ประกาศนียบัตรผู้ฝึกสอน Power Plate, ประกาศนียบัตร Movement Preparation จาก EXOS. และวิทยาศาสตร์สำหรับการออกกำลังกาย จาก มหาวิทยาลัยโคโลราโด ในหลักสูตรออนไลน์. ประสบการณ์จากวงการกีฬาและสโมสรกีฬาอาชีพ พร้อมทั้งจะช่วยเหลือผู้ที่รักการออกกำลังกายให้สุขภาพที่แข็งแรงและปลอดภัย, พัฒนาจากจุดเริ่มต้นให้ที่มากกว่าเดิม, เปลี่ยนทัศนคติในการออกกำลังกาย และรู้จักชะในการออกกำลังกาย. วางแผน ลงมือทำ และไปให้ถึงเป้าหมาย.

“Let’s fight, let’s fun and learning together” is my exercise philosophy and the most important thing for exercise is “Safety First”. Hi I’m Earth. I graduated Bachelor of Science: Sport and Health Science from Mae Fah Luang University, Instructing sports science for coaching from SAT, Certificate Power Plate Trainer, and Certificate EXOS: Movement Preparation, and Science Exercise online course from University of Colorado. Experiences from the sports industry and professional sports club, Ready to help people who love exercise to stay healthy and safe. Improving and developing better, Change in exercise attitudes and learn skill about exercise. “Plan, Act, Reach the Goal”



## Aon

การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งในชีวิตของเราการที่เราจะดูแลคนที่เรารักและทำงานที่เรารักได้ดีก็ต้องเริ่มจากการที่เรามีสุขภาพดี. เริ่มอาชีพเทรนเนอร์ปี 2019 เริ่มจากตัวเองเป็นนักกีฬา และเรียนจบทางวิทยาศาสตร์การกีฬาโดยตรง สิ่งที่ถนัด ลดน้ำหนัก กระชับสัดส่วน เพิ่มกล้ามเนื้อ. ไม่มีคำว่าสายเกินไปสำหรับการออกกำลังกาย.

The exercise is one of the most important things in your life. Taking care of beloved person and good working should start from your good health. The starting point to be the trainer in 2019 was when I was an athlete and graduated in Sport Sciences. The things that I do my best is losing weight, slimming, and building up a body. It is never too late to do an exercise.



## Baitong

เราเผยแพร่ให้ทุกคนมองเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกายให้เป็นสิ่งที่จำเป็นต่อชีวิตประจำวัน การเป็นเทรนเนอร์เป็นอาชีพต้องมีการหาความรู้เรียนรู้ตลอดเวลา การเริ่มต้นออกกำลังกายมีความแตกต่างกัน เป้าหมาย ร่างกาย ข้อจำกัด และอื่นๆอีกมากมาย นั่นเป็นสิ่งที่เราต้องพัฒนาตัวเองเสมอเพื่อเป็นทุกๆเบื้องหลังความสำเร็จของพวกเขา เรายินดีทุกครั้งที่ได้เห็นพวกเขาเริ่มต้นออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเป้าหมายของคุณจะไกลแค่ไหน เราพร้อมให้คำแนะนำ สนับสนุนและเป็นกำลังใจให้คุณจนกว่าประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย เพื่อให้พวกเขาได้ออกกำลังกายตามหลักอย่างถูกต้องและปลอดภัยที่สุด

We want to spread to the word that exercise is very essential to everyone life. Being a professional trainer requires knowledge and learning all the time. Getting started with exercise is different such as goals, body type, limitations, and more. That is why we must keep improving ourselves, and ready to be behind your success. I appreciate every time I see you start exercise. No matter how far your goals are. I am ready to advise, support and encourage you until your goal is achieved including, they can exercise correctly and safely.



## Big

สวัสดิ์สมบัติ เป็นเทรนเนอร์อยู่สาขา 101 ความถนัดในการinsu Body Transformation , Functional Training , Rehab , Body Builder ผมสามารถที่จะเินสได้ทุกเพศทุกวัย ผมได้ผ่านการinsuนี้่ง Personal Trainer with FIT THAI, Physical Transformation with ASP, Power Plate, PTA Global ณ ปัจจุบัน ผมได้กำลังเรียน FTI หรือ Functional training master ถ้าคุณไม่รู้ว่าจะออกกำลังกายได้ไหม แนะนำลองเปิดใจและ ลงมือทำรับการออกกำลังกายไม่ได้ยากอย่างที่คิดและการออกกำลังกายนั้นจะทำให้บุคลิกภาพของคุณดีขึ้น และรวมถึงสุขภาพที่ดี

Hi I am Big. I am a Personal Trainer at Virgin active 101. My specialist is Body Transformation, Functional Training, Rehab, Body Builder. I can Training all ages. I through training Personal Trainer with FITTHAI, Physical Transformation with ASP, Power Plate, PTA GLOBAL, and now I am training Functional training master. If you do not know how to exercise, I recommend tried to open your heart and Do it. Exercise is now difficult let try to do and exercise is getting you have a good personality and have a good healthy.



## Dew

เหตุผลในการเป็นเทรนเนอร์ - ในตอนเป็นนิสิตพลศึกษา ได้มีโอกาสในการ สอนว่ายน้ำเด็กทั่วไป และ ถึงระดับนักกีฬา และทุกครั้งทีลูกศิษย์ แข็งแรงขึ้น ทำเวลาดีขึ้น อาการบาดเจ็บน้อยลง เป็นเหมือนแรงผลักดันให้อยากพัฒนาตัวเองตลอดเวลา เมื่อจบการเรียนมหาลัย งานเทรนเนอร์ เป็นอาชีพที่ตอบโจทย์ที่สุด ที่จะใช้ความสามารถตน เป็นประโยชน์กับคนอื่น และ สร้างความสำเร็จให้ตัวเอง

When I was student in university, I use to training swimming normal kid and training weight training for athlete. every time when my student achieves their goal stronger, no injury, faster make me motivate and always improve myself. After graduate I start first job is personal trainer because this my goal and my passion



## Mayya

เพียงแค่คุณสามารถหาพื้นที่เล็กๆ และอุปกรณ์ที่มีอยู่ใกล้ตัว โดยเฉพาะการฝึก เวทเทรนนิ่ง โยคะ การฟื้นฟูสมรรถภาพของร่างกาย กล้ามเนื้อ การฝึกการเคลื่อนไหวให้ถูกต้องเพื่อให้ใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างคล่องตัว โดยเทรนเนอร์จะจัดโปรแกรมให้ตรงกับเป้าหมาย รวมถึงประเมิน ความหนักเบาของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับระดับความสามารถของลูกค้า ซึ่งเราจะดูแลและแนะนำตลอดทุกการเคลื่อนไหว และสื่อสารไปด้วยกันบนหน้าจอออนไลน์

Only finding a small area and the available equipment nearby, you can start online training; especially weight training, yoga, rehabilitation of the body including body movement practice training to improve the ability of daily life movement. The trainer will organize the program to meet the goals. Moreover, trainer will help to analyst client performance to arrange the intensity of the exercise that suits the skill level of the client. We will take care and guide throughout every movement and providing the two ways communication guidance on screen.



## Mona

โมเป็นผู้หญิงคนหนึ่งที่ชอบทำกิจกรรมต่างๆมาก ไม่ว่าจะเป็นเดินป่า ดำน้ำ ทางเดินที่ วังเทรล และอื่นๆ การออกกำลังกายทำให้โมแข็งแรงขึ้น ทำกิจกรรมต่างๆได้มากขึ้นสนุกขึ้น สำหรับโมการออกกำลังกายไม่ใช่งานอดิเรก แต่การออกกำลังกายคือหน้าที่หนึ่งของมนุษย์ทุกคน! ถ้าคุณอ่านมาถึงตรงนี้แสดงว่าคุณพร้อมที่จะเริ่มออกกำลังกายแล้ว โมพร้อมที่จะอยู่ข้างๆ และเดินไปสู่เป้าหมายคุณด้วยกันค่ะ :)

I am a girl who loves to do activities a lot. Exercise makes me stronger and can do more activities such as camping, hiking, free diving, trail running etc. For me, exercise is not just a hobby. But exercise is the duty of every human being! If you are here, it is means you are ready to start exercising already. And I am ready to be by your side and walk with you! :)





## Newton

ในช่วงเวลา 9 ปีที่ผ่านมาสำหรับผม การเป็นเทรนเนอร์คือการได้สอนและได้ลงมือทำให้สมาชิกที่ต้องการได้ความรู้ ความช่วยเหลือ และการเพิ่มประสบการณ์ในการออกกำลังกายได้มีประสบการณ์ที่ดีสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันและส่งต่อสิ่งที่ดีในชีวิต ทั้งในด้านสุขภาพ อารมณ์ และสังคมที่ดีกับคนรอบข้างในชีวิตได้

In the 9 years for me. Personal trainer is about teaching and practicing members and knowledge help and make more experience in exercise has a good experience. They can be used for practical purposes in daily life and forward the good things in life. Both in health, emotional and social good with those around you in life.



## Champ

ใหากคุณกำลังมองหาคนที่มีความรู้ ประสบการณ์ หรือคนที่พาคุณไปสู่เป้าหมาย ให้ผมช่วยนะครับ ผมมีประสบการณ์การสอนกว่า 6 ปี สอนลูกค้าหลากหลายรูปแบบ ผมพร้อมที่จะเข้าใจและก้าวไปพร้อมกับคุณครับ.

If you're looking for someone who has the experience knowledge or someone who can get you to your goals let me help I have more than 6 years of experience I teach customers in a variety of ways I am ready to understand and walk with you.

---