

คำอธิบายลักษณะ Class แต่ละประเภท

1. YOGA

โยคะไม่ใช่แค่การออกกำลังกายทั่วไป หากแต่เป็นรูปแบบการใช้ชีวิตเพื่อสุขภาพ เชื่อมโยงการเคลื่อนไหวของร่างกาย จิตใจ และลมหายใจเข้าด้วยกัน ทำให้ท่านรู้สึกมีความสุข อ่อนเยาว์ และมีสุขภาพดี ทุกคนสามารถเล่นโยคะได้ ไม่ว่าจะเป็นแม่บ้าน สาวออฟฟิศ ฮิปสเตอร์ นักวิ่ง หรือแม้กระทั่งผู้สูงอายุ การเล่นโยคะไม่ใช่เป็นการแข่งขันกับคนที่อยู่ข้างๆ แต่เป็นการสังเกตว่า คุณพาตัวเองไปได้ไกลแค่ไหนและจะได้อะไรหลังเล่นเสร็จแล้ว โยคะเป็นการทำท่ายตัวเอง ไม่ใช่การแข่งขัน

2. CYCLE

Absolute Cycle คลาสออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยานตามจังหวะเสียงเพลงเร้าใจ เป็นประสบการณ์ในรูปแบบใหม่ที่จำใจได้รับการพัฒนาโดยอาจารย์ผู้สอนที่มีประสบการณ์และมีความสามารถที่สุดในการสร้างลำดับที่เป็นเอกลักษณ์ของเรา ผสมผสานการเชื่อมต่อแบบอินเทอร์แอคทีฟกับนักปั่นคนอื่น ๆ และพลังแห่งลมหายใจที่จะพาคุณเริ่มต้นจนจบการเดินทาง

3. COREBLAST

เพื่อตอบสนองความต้องการให้กับผู้ที่ชื่นชอบการออกกำลังกายที่ต้องเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง และใช้พลังกำลัง โปรแกรม CORE BLAST นำเสนอการออกกำลังกายแบบใหม่ที่ผสมผสานนวัตกรรมด้านการออกกำลังกาย พร้อมความสนุก จะทำให้คุณมีรูปร่างได้สัดส่วนที่ดีที่สุด ด้วยคลาสออกกำลังกายทั้ง 6 แบบ (Core Cardio, Core Tone, Core Barre™, CORE², Core Yoga, Core Suspend) จะช่วยให้คุณเผาผลาญไขมัน เพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย กระชับกล้ามเนื้อ กระตุ้นกล้ามเนื้อแกนกลางของร่างกาย และทำให้กินเข้ารูป การเปิดตัวของ CORE BLAST นั้นทำให้กลุ่มบริษัท แอ็บเซอลูท โยคะ นำเสนอรูปแบบการออกกำลังกายที่ครอบคลุม

4. PILATES

เราสร้างประสบการณ์กลุ่มอันมีเอกลักษณ์ที่เรียกว่า Pilates Reformer GX เพื่อรองรับความต้องการของผู้ฝึกทุกระดับ มีทั้งความสนุก ความปลอดภัย และทำให้ผู้ฝึกได้ผลลัพธ์จากการฝึกอย่างเต็มประสิทธิภาพ WALK IN SMALL. WALK OUT TALL. ก้าวออกไปอย่างมั่นใจพิลาทิสไม่เหมือนการออกกำลังกายแบบอื่นที่คุณเคยลองมาก่อน โดยเน้นการสร้างกล้ามเนื้อแกนกลางของ

ลำดับ ซึ่งคุณจะได้เห็นผลในเวลาอันรวดเร็ว พิลาทิสเป็นการรูปแบบการปรับสภาวะร่างกายเพื่อสร้างความยืดหยุ่น ความแข็งแรง ความทนทาน และการทำงานร่วมกัน นอกจากนี้ พิลาทิสยังช่วยเพิ่มการหมุนเวียนโลหิต กระชับกล้ามเนื้อ และสร้างความแข็งแรงให้แก่ร่างกาย ผู้ที่เล่นพิลาทิสเป็นประจำจะรู้สึกได้ถึงรูปร่างที่ดีขึ้น มีแนวโน้มที่จะบาดเจ็บน้อยลง และมีสุขภาพร่างกายโดยรวมดีขึ้น ท่วงท่าของพิลาทิสไม่ใช่การเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วหรือซ้ำๆ กันเกินจำเป็น เป็นการเคลื่อนไหวที่เน้นคุณภาพ ไม่ใช่ปริมาณ พิลาทิสใช้กล้ามเนื้อหน้าท้อง หลังส่วนล่าง และสะโพกเป็นศูนย์กลางการเคลื่อนไหว ทำให้ส่วนอื่นของร่างกายสามารถเคลื่อนไหวได้อย่างอิสระ เป็นการสร้างเสถียรภาพจากภายในสู่ภายนอกซึ่งมีส่วนสำคัญต่อการพัฒนาการของผู้ฝึก พิลาทิสเป็นการออกกำลังกายที่มี Low Impact (แรงกระแทกต่ำ) จึงทำให้ได้รับความนิยมเป็นอย่างมากเพราะสามารถป้องกันการบาดเจ็บและช่วยฟื้นฟูสุขภาพร่างกายได้. กล้ามเนื้อแข็งแรง ร่างกายก็แข็งแรง