

每周健身俱乐部

团体运动课程表

日期 课程	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
下午课程	—	14:00–14:45 核心训练 45 分钟 Neung	—	14:00–14:45 泰拳 45 分钟 Buzz	—	14:00–14:45 拉伸 45 分钟 Tee	—
晚间课程	18:00–18:45 快速踢腿 45 分钟 Buzz	18:00–18:45 基础瑜伽 45 分钟 Nid	18:00–18:45 拉伸 45 分钟 Lek	18:00–18:45 HIIT 45 分钟 Lek	18:00–18:45 核心训练 45 分钟 Tee	18:00–18:45 泰拳 45 分钟 Neung	18:00–18:45 拉伸 45 分钟 Nid

课程须知

- 请直接通过健身俱乐部前台或按“0”致电酒店接线员预约您喜欢的课程。
- 开课 15 分钟后无人参与，课程将自动取消。
- 如需预约私教课程，价格为每小时 1,200 泰铢起（另加 10% 服务费和 7% 增值税）。
- 如需了解更多信息或进行预约，请联系前台。
- 课程如有更改，恕不另行通知。

每周健身俱乐部

团体运动课程表



课程	时长	水平	详情
拉伸	45 分钟	初级	这是一项重要的基础课程，将帮助提高灵活性、缓解身心紧张，提高日常锻炼的效率和安全性。
HIIT	45 分钟	初级	高强度间歇训练，将反复进行高强度训练，包括有氧运动和力量训练，间隔不同的恢复时间。这种组合训练有助于保持和改善心肺与肌肉健康以及整体健康与机能。
泰拳	45 分钟	初级	该课程将教授基本的拳击步法，让您学会像拳击手一样移动、出拳、刺拳、勾拳和上勾拳。这种多重协调训练将有助于提高心血管和快速反应能力。
循环训练	45 分钟	初级	高强度间歇训练，将有氧、力量和固定性练习相结合，通过富有活力有氧运动来增强力量和耐力。
敏捷性训练 快速踢腿	45 分钟	初级	这是一项包含上身、下肢以及快速腿部动作的组合运动，是提高下肢和核心力量的理想选择。
核心训练	45 分钟	初级	这是一项增强力量、改善姿势和身体平衡的练习。课程结束后，您将感受到自己腰部更加紧致匀称。
基础瑜伽	45 分钟	初级	该课程有助于提高灵活性和柔韧性，营造身体协调和肌肉平衡状态。教练会全程监督并根据您的瑜伽水平进行调整。

课程须知

- 请直接通过健身俱乐部前台或按“0”致电酒店接线员预约您喜欢的课程。
- 开课 15 分钟后无人参与，课程将自动取消。
- 如需预约私教课程，价格为每小时 1,200 泰铢起（另加 10% 服务费和 7% 增值税）。
- 如需了解更多信息或进行预约，请联系前台。
- 课程如有更改，恕不另行通知。



HEALTH CLUB

健身房管理规定

1. 开放时间：06:30 至 22:00
2. 健身房仅供酒店登记客人使用。
3. 16 岁以下儿童须由成人监护。
4. 请穿着合适的运动服，健身房内禁止穿高跟鞋。
5. 如发现安全隐患或违规行为，请立即报告管理层。
6. 请咨询健身房教练获得不同器械的使用指导，切勿自行使用健身器材。
7. 请时刻注意安全并尊重他人。
8. 使用酒精、镇静剂或其他导致疲倦或血压升高/降低的药物后，
请勿进入健身房。

HEALTH CLUB

STEAM ROOM , SAUNA ROOM & JACUZZI ROOM REGULATIONS

Kempinski
Health Club

蒸汽浴室管理规定	桑拿房管理规定	按摩浴室管理规定
- 如发现任何安全隐患，请立即报告管理层。 - 个人使用此浴室，需自行承担风险。 - 请淋浴后进入蒸汽浴室。 - 蒸汽浴室内禁止佩戴眼镜。 - 请缓慢出入蒸汽浴室。 - 使用时室温不可高于 40℃。 - 老人、孕妇和心脏病、糖尿病、高血压或低血压患者，或有任何慢性健康状况，以及因酒精或其他药物导致疲倦的人员，非经医生允许不得进入蒸汽房。 - 请遵守合理的停留时间（5-15 分钟），可淋浴降温后再返回短暂停留。 - 长时间停留可能会导致恶心、头晕、昏厥或死亡。 - 使用酒精、镇静剂或其他导致疲倦或血压升高/降低的药物后，请勿进入蒸汽浴室。 - 请全程穿着合适的泳衣。	- 如发现任何安全隐患，请立即报告管理层。 - 个人使用此浴室，需自行承担风险。 - 请淋浴后进入桑拿房。 - 桑拿房内禁止佩戴眼镜。 - 请缓慢出入蒸汽浴室。 - 使用时室温不可高于 90℃。 - 老人、孕妇和心脏病、糖尿病、高血压或低血压患者，或有任何慢性健康状况，以及因酒精或其他药物导致疲倦的人员，非经医生允许不得进入桑拿房。 - 请遵守合理的停留时间（5-15 分钟），可淋浴降温后再返回暂时停留。 - 长时间停留可能会导致恶心、头晕、昏厥或死亡。 - 使用酒精、镇静剂或其他导致疲倦或血压升高/降低的药物后，请勿进入桑拿房。 - 请全程穿着合适的泳衣。	- 如发现任何安全隐患，请立即报告管理层。 - 个人使用此浴室，需自行承担风险。 - 请淋浴后进入按摩浴室。 - 按摩浴室内禁止佩戴眼镜。 - 请缓慢出入按摩浴室。 - 老人、孕妇和患有心脏病、糖尿病、高血压或低血压或有任何慢性健康状况，以及因酒精或其他药物导致疲倦的人员，非经医生允许不得进入蒸汽房。 - 请遵守合理的停留时间（5-15 分钟），可淋浴降温后再返回短暂停留。 - 长时间停留可能会导致恶心、头晕、昏厥或死亡。 10 岁以下儿童不可使用按摩浴室，16 岁以下儿童必须全程有成人陪伴。 - 请全程穿着合适的泳衣。