# 간 헬스클럽
## 그룹 운동 시간표

Siam Kempinski Hotel
BANGKOK

| 세션 \ 일 | 월요일 | 화요일 | 수요일 | 목요일 | 금요일 | 토요일 | 일요일 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 오후 수업 | - | 14:00-14:45<br>코어 및 복근 45분<br>(담당: Neung) | - | 14:00~14:45<br>무에타이 45분<br>(담당: Buzz) | - | 14:00~14:45<br>스트레칭 45분<br>(담당: Tee) | - |
| 저녁 수업 | 18:00-18:45<br>스피드 킥 45분<br>(담당: Buzz) | 18:00-18:45<br>요가 기초 45분<br>(담당: Nid) | 18:00-18:45<br>스트레칭 45분<br>(담당: Lek) | 18:00-18:45<br>HIIT 45분<br>(담당: Lek) | 18:00-18:45<br>코어 및 복근 45분<br>(담당: Tee) | 18:00-18:45<br>무에타이 45분<br>(담당: Neung) | 18:00-18:45<br>스트레칭 45분<br>(담당: Nid) |

열심히 운동하세요

- 헬스클럽 리셉션에서 원하는 수업을 직접 예약하거나 '0'번을 눌러 호텔 교환원에게 전화로 문의하십시오.
- 15분이 지나도 참석자가 없으면 수업은 자동으로 취소됩니다.
- 개인 트레이너와 함께 하는 개인 수업은 시간당 요금이 THB 1,200++입니다(10%의 봉사료 및 7%의 VAT 별도).
- 자세한 내용 및 예약은 리셉션에 문의하시기 바랍니다.
- 수업은 사전 예고 없이 변경될 수 있습니다.

Kempinski
Health Club

# 주간헬스클럽
## 그룹운동시간표

Siam Kempinski Hotel
BANGKOK

| 수업 | 형태 | 레벨 | 상세 정보 |
|---|---|---|---|
| 스트레칭 | 45분 | 초급 | 유연성을 향상시키고, 뻣뻣함을 줄이고, 운동 루틴을 더욱 효율적이고 안전하게 강화하는 데 매우 중요한 기초 수업입니다. |
| HIIT | 45분 | 초급 | 고강도 인터벌 트레이닝 세션에서는 유산소 운동과 근력 운동을 포함한 고강도 운동을 반복적으로 수행한 후 다양한 회복 시간이 계속됩니다. 이 조합은 심폐 및 근육 건강과 전반적인 건강 및 기능을 유지하고 개선하는 데 도움이 됩니다. |
| 무에타이 | 45분 | 초급 | 복싱의 기본 발놀림을 배우는 수업입니다. 이용객은 복서처럼 펀치, 잽, 훅, 어퍼컷 동작을 재미있게 배울 수 있습니다. 이 멀티 코디네이션 훈련은 심혈관 반응과 신속 반응을 개선하는 데 도움이 됩니다. |
| 서킷 트레이닝 | 45분 | 초급 | 이 격렬한 인터벌 트레이닝 수업은 유산소 운동과 근력 및 안정화 운동을 결합한 것입니다. 이 활기찬 유산소 운동은 힘과 체력을 키우는 데 도움이 됩니다. |
| Agi 드릴, 스피드 킥 | 45분 | 초급 | 상체와 하체의 빠른 움직임과 빠른 다리 움직임이 결합된 운동입니다. 하체와 코어 근력 강화를 위해 가장 추천하는 운동입니다. |
| 코어 및 복근 | 45분 | 초급 | 근력을 키우고 자세와 몸의 균형을 향상시키는 운동입니다. 수업이 끝날 때가 되면 허리 둘레가 더 탄탄해지고 탄력 있어진 느낌이 들 것입니다. |
| 요가 기초 | 45분 | 초급 | 이 수업은 이용객의 이동성과 유연성을 향상시켜 더 나은 신체 정렬과 근육 균형을 만드는 데 도움이 됩니다. 강사가 수업 전체를 감독하고 이용객의 요가 수준에 따라 수정합니다. |

### 열심히 운동하세요

- 헬스클럽 리셉션에서 원하는 수업을 직접 예약하거나 '0'번을 눌러 호텔 교환원에게 전화로 문의하십시오.
- 15분이 지나도 참석자가 없으면 수업은 자동으로 취소됩니다.
- 개인 트레이너와 함께 하는 개인 수업은 시간당 요금이 THB 1,200++입니다(10%의 봉사료 및 7%의 VAT 별도).
- 자세한 내용 및 예약은 리셉션에 문의하시기 바랍니다.
- 수업은 사전 예고 없이 변경될 수 있습니다

Kempinski
Health Club

# HEALTH CLUB
## REGULATIONS

Siam Kempinski Hotel
BANGKOK

1. 개장 시간: 06:30~22:00

2. 체육관 이용은 호텔에 등록된 고객에게만 허용됩니다.

3. 16세 미만의 모든 어린이는 성인의 감독을 받아야 합니다.

4. 항상 적절한 운동복을 착용해야 합니다. 굽이 있는 신발은 체육관 내부에서 허용되지 않습니다.

5. 위험한 상황이나 위반 사항은 즉시 관리자에게 알리십시오.

6. 체육관에서 다른 장비를 사용하려면 체육관 강사와 먼저 상의하시어 자문을 구하시기 바랍니다. 운동 기구를 혼자 사용하지 마십시오.

7. 항상 안전을 실천하고 타인을 배려하십시오.

8. 음주 상태이거나 안정제 또는 졸음을 유발하거나 혈압을 높이거나 낮추는 기타 약물을 복용한 사람은 체육관을 이용해서는 안 됩니다.

Kempinski
Health Club

# HEALTH CLUB

## STEAM ROOM , SAUNA ROOM & JACUZZI ROOM REGULATIONS

Kempinski
Health Club

### 찜질방 규정

1. 안전하지 않은 상황이 발생하면 즉시 관리자에게 알리십시오.
2. 시설 이용에 따르는 위험은 이용객 스스로 감수해야 합니다.
3. 찜질방에 들어가기 전에 샤워를 하시기 바랍니다.
4. 찜질방에서는 안경 사용이 금지됩니다.
5. 찜질방에 들어가고 나올 때 급히 서두르지 마십시오.
6. 실내 온도가 섭씨 40도를 넘는 경우 이용하지 마십시오.
7. 노인, 임산부, 심장병, 당뇨병, 고혈압 또는 저혈압, 만성 질환이 있는 사람, 음주 상태이거나 졸음을 유발하는 기타 약물을 복용한 사람은 의사의 조언이 있는 경우를 제외하고는 찜질방에 들어갈 수 없습니다.
8. 적당한 시간 제한(5~15분)을 지켜 주십시오. 다시 간단한 찜질을 위해 돌아올 때는 그에 앞서 샤워를 해서 몸을 식히십시오.
9. 장시간 있으면 메스꺼움, 현기증, 실신 또는 사망에 이를 수 있습니다.
10. 음주 상태이거나 진정제 또는 졸음을 유발하거나 혈압을 높이거나 낮추는기타 약물을 복용한 사람은 찜질방을 이용해서는 안 됩니다.
11. 항상 적절한 수영복을 착용해야 합니다.

### 사우나실 규정

1. 안전하지 않은 상황이 발생하면 즉시 관리자에게 알리십시오.
2. 시설 이용에 따르는 위험은 이용객 스스로 감수해야 합니다.
3. 사우나에 들어가기 전에 샤워를 하시기 바랍니다.
4. 사우나실에서는 안경 사용이 금지됩니다.
5. 사우나에 들어가고 나올 때 급히 서두르지 마십시오.
6. 실내 온도가 섭씨 90도를 넘는 경우 이용하지 마십시오.
7. 노인, 임산부, 심장병, 당뇨병, 고혈압 또는 저혈압, 만성 질환이 있는 사람, 음주 상태이거나 졸음을 유발하는 기타 약물을 복용한 사람은 의사의 조언이 있는 경우를 제외하고는 찜질방에 들어갈 수 없습니다.
8. 적당한 시간 제한(5~15분)을 지켜 주십시오. 다시 간단한 찜질을 위해 돌아올 때는 그에 앞서 샤워를 해서 몸을 식히십시오.
9. 장시간 있으면 메스꺼움, 현기증, 실신 또는 사망에 이를 수 있습니다.
10. 음주 상태이거나 진정제 또는 졸음을 유발하거나 혈압을 높이거나 낮추는기타 약물을 복용한 사람은 찜질방을 이용해서는 안 됩니다.
11. 항상 적절한 수영복을 착용해야 합니다.

### 자쿠지룸 규정

1. 안전하지 않은 상황이 발생하면 즉시 관리자에게 알리십시오.
2. 시설 이용에 따르는 위험은 이용객 스스로 감수해야 합니다.
3. 자쿠지에 들어가기 전에 샤워를 하시기 바랍니다.
4. 자쿠지에서는 안경 사용이 금지됩니다.
5. 자쿠지에 들어가고 나올 때 급히 서두르지 마십시오.
6. 노인, 임산부, 심장병, 당뇨병, 고혈압 또는 저혈압, 만성 질환이 있는 사람, 음주 상태이거나 졸음을 유발하는 기타 약물을 복용한 사람은 의사의 조언이 있는 경우를 제외하고는 자쿠지에 들어갈 수 없습니다
7. 적당한 시간 제한(5~15분)을 지켜 주십시오. 다시 간단한 자쿠지를 위해 돌아올 때는 그에 앞서 샤워를 해서 몸을 식히십시오.
8. 장시간 있으면 메스꺼움, 현기증, 실신 또는 사망에 이를 수 있습니다.
9. 10세 미만의 어린이는 자쿠지를 이용해서는 안 됩니다. 16세 미만의 어린이는 반드시 성인과 동반해야 합니다.
10. 항상 적절한 수영복을 착용해야 합니다.