

ฟิตเนสโรงพยาบาลแก่งคอย

ตั้งอยู่ภายในโรงพยาบาลแก่งคอยคลินิกประกันสังคม



- เปิดบริการวันจันทร์ ถึง วันศุกร์

เวลา 16.30 น. – 20.00 น.

- ผู้ใช้บริการทุกท่านกรุณาแต่งกายสุภาพที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย



อัตราค่าบริการ มีดังนี้

- รายเดือน 400 บาท
- รายวัน สำหรับญาติเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลแก่งคอย 10 บาท
- รายวัน สำหรับเจ้าหน้าที่ตำรวจ 20 บาท
- รายวันสำหรับบุคคลทั่วไป 30 บาท
- หมายเหตุ สมัครสมาชิกใหม่ / ต่ออายุสมาชิก

ทุกวันที่ 1 - 10 ของทุกเดือน



ข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกาย

- 1. ควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 40-45 นาที
- 2. ควรใช้อุปกรณ์ครั้งละประมาณ 15 นาที
- 3. แต่งกายให้เหมาะสมใส่ชุดออกกำลังกาย สวมรองเท้าผ้าใบ
- 4. ควรทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างน้อยปีละ 3 ครั้ง



ข้อควรปฏิบัติในการใช้ห้องฟิตเนส

- 1. ไม่ส่งเสียงดังรบกวนผู้อื่น
- 2. เด็กที่อายุต่ำกว่า 10 ปี ควรมีผู้ปกครองดูแลตลอดเวลา
- 3. ห้ามนำอาหารมารับประทานภายในห้องฟิตเนส

