

สำนักหอสมุดกลาง พระจอมเกล้าลาดกระบัง

โครงการเสนอแนะ ศูนย์ธรรมชาติบำบัดและพัฒนาสุขภาพ
NATURAL THERAPY AND HEALTHY CENTER



โดย
นางสาวนิรมล วงศ์ศิริทรัพย์

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาสถาปัตยกรรมศาสตร์บัณฑิต (สถาปัตยกรรมภายใน)
ภาควิชาสถาปัตยกรรมภายใน คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าฯ เจ้าคุณทหาร ลาดกระบัง
ปีการศึกษา 2539 - 2540

เลขหน้.....
เลขทะเบียน..... 28711
วัน, เดือน, ปี..... 8 ต.ค. 2540

Signature
3 มี.ค. 39.

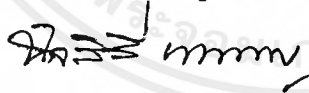
การใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้ทำในเชิงพาณิชย์ด้านการค้า
เปลี่ยนแปลงและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร ลาดกระบัง
อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาสถาปัตยกรรมศาสตรบัณฑิต (สถาปัตยกรรมภายใน)

(นายเอกพงษ์ จุลเสถียร)
คณะบดีคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์

คณะกรรมการวิทยานิพนธ์

อ. กฤษฏา	อินทรสถิตย์	กรรมการ
อ. เอกพล	สิระชัยนันท์	กรรมการ
อ. จำรัส	วงเจริญ	กรรมการ
อ. นิจสิรี	แววชาญ	กรรมการและเลขานุการ



(อ. กฤษฏา อินทรสถิตย์)
อาจารย์ที่ปรึกษา

กิตติกรรมประกาศ

คำนำ

บทคัดย่อ

บทที่ 1 บทนำ

- 1.1 ความเป็นมาของโครงการ
- 1.2 เหตุผลในการเลือกโครงการ
- 1.3 วัตถุประสงค์ของโครงการ
- 1.4 ผลที่คาดว่าจะได้รับ
- 1.5 รายละเอียดของอาคารและสถานที่ตั้ง
- 1.6 เหตุผลในการเลือกอาคารและสถานที่ตั้ง
- 1.7 ขอบข่ายของโครงการ
- 1.8 ขอบเขตของวิทยานิพนธ์

บทที่ 2 การศึกษาข้อมูลประกอบโครงการ

- 2.1 ลักษณะของสโมสรทั่วไปและการดำเนินการ
- 2.2 ความรู้พื้นฐานเรื่องสุขภาพแนวธรรมชาติบำบัด
- 2.3 HEALTH CLUB OR HEALTH RESORT - สถานบริการเพื่อสุขภาพ
- 2.4 การศึกษาโครงการเปรียบเทียบ

บทที่ 3 การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน

- 3.1 ลักษณะที่ตั้งทางกายภาพและสภาพแวดล้อม
- 3.2 ลักษณะของอาคารและผลกระทบจากสภาพภูมิศาสตร์
- 3.3 หน่วยงาน สายงานบริหาร และอัตรากำลัง

บทที่ 4 การศึกษาพฤติกรรม

- 4.1 พฤติกรรมผู้ให้บริการ
- 4.2 พฤติกรรมผู้รับบริการ
- 4.3 การวิเคราะห์พื้นที่ประกอบพฤติกรรม

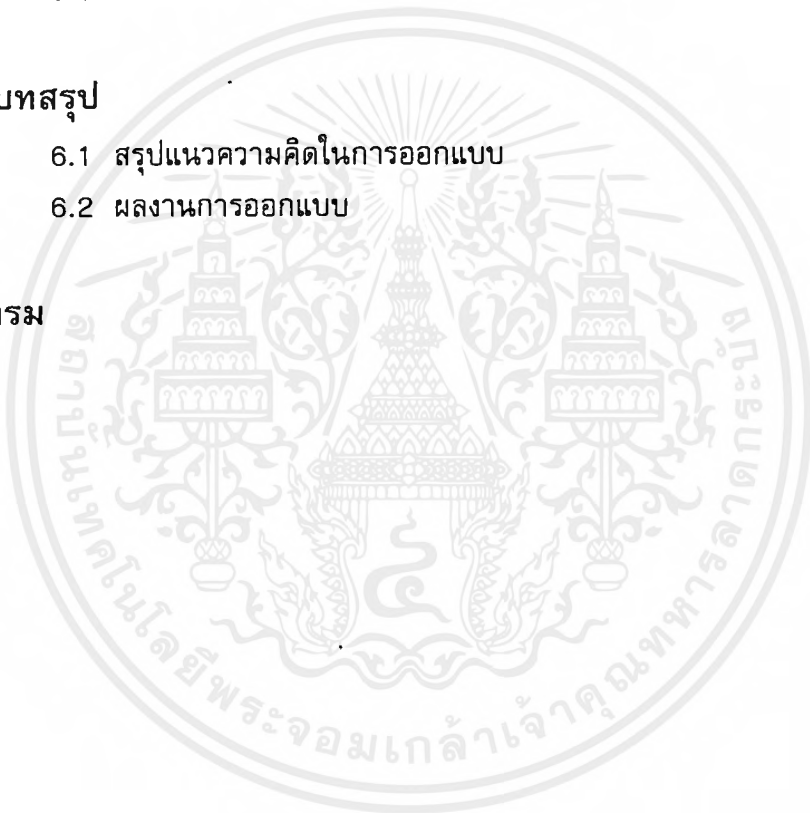
บทที่ 5 การศึกษาสภาพแวดล้อมภายในและวัสดุ

- 5.1 การใช้วัสดุในการตกแต่ง
- 5.2 ระบบแสงสว่าง
- 5.3 ระบบปรับอากาศ

บทที่ 6 บทสรุป

- 6.1 สรุปแนวความคิดในการออกแบบ
- 6.2 ผลงานการออกแบบ

บรรณานุกรม
ภาคผนวก



กิติกรรมประกาศ

กว่าจะเสร็จสมบูรณ์ขึ้นมาเป็นวิทยานิพนธ์โครงการนี้ได้ ตลอดระยะเวลา 1 ปีเต็ม กับการศึกษาค้นคว้า วิจัย และการปฏิบัติงาน ข้าพเจ้าต้องประสบกับเหตุการณ์ต่าง ๆ นานามากมาย บางครั้งเป็นสิ่งที่ไม่เคยเจอมาก่อน บางครั้งเห็นเป็นอุปสรรคขวากหนามมาแต่ไกล จนทำให้บางทีถึงกับท้อแท้ บางครั้งก็ราบรื่นจนน่าปลื้มใจ แต่ไม่ว่าจะเป็นอย่างไร ทุกอย่างทุกเหตุการณ์ที่ข้าพเจ้าได้รับ ถือเป็นประสบการณ์ที่ดีเยี่ยมของชีวิตที่ข้าพเจ้าจะไม่มีวันลืม

ข้าพเจ้าจึงอยากจะขอกล่าวคำ “ขอบคุณ” และ “ขอบพระคุณ” แก่ผู้ที่ได้มีส่วนร่วมต่อเหตุการณ์ที่ผ่านมา นี้ ที่ทำให้ “วิทยานิพนธ์” โครงการชิ้นสำคัญของข้าพเจ้า สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี มา ณ ที่นี้

คุณพ่อและคุณแม่

ผู้ที่อบรมเลี้ยงดู คอยห่วงใยและเข้าใจ และเป็นกำลังใจให้กับชีวิตและการศึกษาตลอดมา

พี่สาวและพี่ชายทุกคน
พี่ชายคนโต

คอยห่วงใยและเป็นกำลังใจเสมอมา
ผู้ที่จากไปไกลอย่างไม่มีวันกลับ เป็นพี่ชายที่แสนดีที่ยังคงสถิตย์อยู่ในใจ เป็นกำลังใจให้กับข้าพเจ้าตลอดมา และจะเป็นตลอดไป

อาจารย์ กฤษฎา อินทรสถิตย์

อาจารย์ที่ปรึกษาในการทำวิทยานิพนธ์ ที่ให้ทั้งคำปรึกษา, วิชาความรู้ และกำลังใจในการปฏิบัติงาน

คณะอาจารย์ทุกท่าน

ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้แก่ข้าพเจ้ามาตลอดทั้ง 5 ปีเต็ม

บริษัท A 49

เอื้อเฟื้อแบบก่อสร้างอาคาร ธนาซีดีคลับเฮ้าส์

คุณอรวรรณ

SPA MANAGER แห่ง THE ORIENTAL SPA

คุณสถิตาพร

ผู้จัดการฝ่ายบุคคล แห่ง รีสอร์ทสุขภาพชีวาศรม

พญ. ลลิตา อีระสิริ

จากศูนย์ธรรมชาติบำบัด บัลรี

คุณเป็ล “นุชนารถ”

จากธนาซีดีกอล์ฟแอนด์คันทรีคลับ

ฝน บอย มะยม และเพื่อน ๆ สน.5 ทุกคน ขอขอบคุณสำหรับคำปรึกษา คำแนะนำ ความช่วยเหลือเล็กๆ น้อยๆ ในยามยาก และความสนุกสนานเพลิดเพลิน ที่ได้ก้าวเดินร่วมกันมาตลอด 5 ปีเต็ม

กบ “อาริสสร อินทรอักษร” ขอขอบคุณในความห่วงใยกันมาตลอดทั้งในเรื่องงาน
และส่วนตัว และความช่วยเหลืออย่างสุดความสามารถของเธอ

ปู่ “อินทนนท์ จันทรทิพย์” ขอขอบคุณมากสำหรับทุกสิ่งทุกอย่าง

ผ่น “ประไพพร อุดมผล” ขอขอบคุณสำหรับความห่วงใย กำลังใจและความ
ช่วยเหลือเล็กๆ น้อยๆ

พี่เลิศ พี่ยะ และพี่ๆ ในสายรหัส 12, 33, 37 ทุกคน คอยห่วงใย ถามไถ่เป็น
ระยะๆ และช่วยเหลือตลอดมา

พี่เก่ง พี่รหัส 12 ขอขอบคุณสำหรับคำปรึกษาทั้งหลาย และ MATERIAL CHART งาน
ขั้นตอนสุดท้ายของวิทยานิพนธ์

น้องๆ ในสายรหัส 12, 33, 37 ทุกคน คอยเป็นห่วงเป็นใยและกำลังใจอยู่ห่างๆ
น้องณัฐ น้องแนน น้องแก้ว น้องแก้ว น้องทิพย์ น้องก่อง น้องเหมียว
น้องเปิ้ล

น้องอุ้ย น้องรหัส 33 เอาใจใส่และช่วยเหลืออย่างเต็มที่มาตลอด ขอขอบคุณมากๆ

น้องเก๋ น้องรหัส 12 เอาใจใส่และช่วยเหลืออย่างเต็มที่มาตลอด ขอขอบคุณจริงๆ

แนวคิดของธรรมชาติบำบัด ถือว่าสุขภาพที่ดีคือองค์เอกภาพของมวลสารและพลังงาน ที่ประกอบกันขึ้นเป็นตัวเรา ทั้งร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ องค์เอกภาพนี้ยังปรับสมดุล กับสภาวะแวดล้อม トラบเท่าที่องค์เอกภาพ นี้ได้รับการดูแลให้อยู่ในดุลยภาพ สุขภาพของเราก็จะแข็งแรงสมบูรณ์ตราบนานเท่านาน แต่เมื่อใดก็ตามที่ดุลยภาพนี้ ได้รับความกระทบกระเทือน ร่างกายของเราก็จะเกิดโรคกระทั่งเกิดเป็นความเสื่อมชราของอวัยวะและร่างกายทั้งมวล

ทุกวันนี้การดำเนินชีวิตแบบสมัยใหม่ ทำให้เราต้องอยู่ห่างไกลจากความเป็น”ธรรมชาติ” นับแต่อาหารการกินแบบใหม่ๆ แต่ละวันเราได้รับแต่อาหารแปรรูป สารผสมแปลกปลอมในอาหารรูปแบบต่าง ๆ เช่น ชา กาแฟ เครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ เป็นต้น นอกจากนี้อากาศแวดล้อมยังเจือปนด้วยโลหะหนัก ควันพิษ รวมถึงในการทำงานเราต้องเผชิญกับความตึงเครียดอย่างต่อเนื่องโดยไม่มีโอกาสได้ผ่อนคลาย การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพก็ค่อนข้างน้อยหรือกระทั่งไม่มีเลย เนื่องจากไม่มีเวลาเพียงพอ

สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดความเสียสมดุลภายในร่างกาย ผู้คนในยุคสมัยนี้จึงมีโรคภัยแปลกๆ ใหม่ๆ เกิดขึ้นมากมายกว่าในสมัยก่อน คนในสมัยก่อนดำเนินชีวิตแบบเรียบง่าย ใกล้ชิดกับธรรมชาติมาก อย่างเช่นการกินผัก, ผลไม้สดๆ ทำให้ได้คุณค่าจากอาหารเต็มที่ อาหารพวกฟิชเมลิ็ดแห้ง ธัญญาหารต่างๆ เป็นอาหารที่มีเส้นใยและให้พลังงาน ทำให้ระบบขับถ่ายเป็นปกติ หรือแม้กระทั่งการที่ต้องเดินทางด้วยการเดินหรือวิ่ง เพราะสมัยก่อนยังไม่มีพาหนะสะดวกสบายเหมือนในสมัยนี้ ถือว่าเป็นการได้ออกกำลังกายไปในตัว คนในสมัยก่อนจึงมีสุขภาพดี แข็งแรง และมีอายุที่ยืนยาว

ฉะนั้น การที่เราจะหันมาทบทวนกลับคืนสู่วิถีแห่งธรรมชาติจึงยังไม่สายเกินไป เพราะเป็นวิถีทางที่ดีที่สุด ที่จะรักษาสุขภาพของเราให้อยู่ในดุลยภาพได้มั่นคงยาวนาน

หัวข้อวิทยานิพนธ์ : โครงการเสนอแนะ ศูนย์ธรรมชาติบำบัดและพัฒนาสุขภาพ
NATURAL THERAPY AND HEALTHY CENTER
ชื่อนักศึกษา : นางสาว นีรมล วงศ์ศิริทรัพย์
ภาควิชา : สถาปัตยกรรมภายใน
คณะ : สถาปัตยกรรมศาสตร์
ปีการศึกษา : 2539 - 2540

ความมุ่งหมาย

การศึกษาค้นคว้าและวิจัยวิทยานิพนธ์โครงการนี้ เพื่อให้เห็นบทบาทความสำคัญของการออกแบบสถาปัตยกรรมภายใน นำความรู้มาใช้ในการออกแบบตกแต่งภายในอาคาร ธนาซีดี คลับเฮาส์ ที่มีหน้าที่ใช้สอยเดิมเป็นเพียงสปอร์ตคลับทั่วไป เสนอแนะเพื่อให้เป็นศูนย์ธรรมชาติบำบัดเข้าร่วมอยู่ด้วย คือใช้หลักการของธรรมชาติเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น การรักษาสุขภาพด้วยน้ำ หรือวาริบำบัด การจัดโปรแกรมอาหารล้างพิษ กิจกรรมคลายเครียดต่างๆ ฯลฯ โดยจะมีแพทย์และโภชนากรคอยควบคุมอยู่ เป็นการส่งเสริมกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพให้ครบวงจรสมบูรณ์แบบยิ่งขึ้น

วิธีการวิจัย

เพื่อให้สอดคล้องกับนโยบาย ความต้องการและพฤติกรรมของผู้เข้าใช้ศูนย์ธรรมชาติบำบัดและพัฒนาสุขภาพ จึงได้ทำการศึกษาวิจัยดังนี้

1. ศึกษาข้อมูลจากตัวอาคารเดิม ทั้งด้านนโยบายการบริหารและองค์กร
2. ศึกษาข้อมูลจากโครงการอื่นที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน ทั้งในเรื่องขององค์ประกอบพฤติกรรม และแนวทางการตกแต่ง ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด
3. ศึกษาข้อมูลพื้นฐานในเรื่องหลักการของธรรมชาติบำบัดต่างๆ เช่น วาริบำบัด, การนวดแบบต่างๆ, อาหารล้างพิษ, การทำสมาธิ ฯลฯ ทั้งจากการค้นคว้าในหนังสือ การสอบถาม สัมภาษณ์ และสังเกตการจากสถานที่จริง
4. ศึกษาความต้องการพื้นฐาน และแนวทางการออกแบบที่จะประกอบขึ้นเป็นสถานบริการเพื่อสุขภาพ
5. ศึกษาถึงสภาพแวดล้อมของอาคารและสถานที่ตั้ง

สรุปผลการวิจัย

1. สภาพแวดล้อมทั้งภายนอกและภายในของอาคารธานีดี คลับเฮาส์ มีความเหมาะสมต่อการปรับเพื่อเสนอแนะให้เป็นศูนย์ธรรมชาติบำบัดและพัฒนาสุขภาพได้เป็นอย่างดี พื้นที่ใช้สอยของอาคารเพียงพอต่อความต้องการของโครงการเสนอแนะ

2. กลุ่มเป้าหมายและนโยบายของโครงการ มีผลต่อพฤติกรรมของผู้ใช้อาคาร การจัดองค์ประกอบภายใน และรูปแบบในการตกแต่ง

3. รูปแบบการตกแต่งภายใน เป็นแบบ “ORIENTAL STYLE” คือแนวตะวันออก ใช้เส้นสายที่เรียบง่าย เนื่องจากต้องการความอบอุ่น สงบนิ่ง และเป็นธรรมชาติ มีการสร้างสรรคงานให้ได้บรรยากาศที่น่าพักผ่อน





บทที่ 1

บทนำ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.1 ความเป็นมาของโครงการ

ปัจจุบันนี้การดำเนินชีวิตของคนในสังคมเมือง ต่างก็ต้องเผชิญกับความตึงเครียดที่ก่อเกิดขึ้นอยู่รอบด้าน อีกทั้งการพัฒนาประเทศ ความเจริญรุดหน้าของสังคม เทคโนโลยีสมัยใหม่ ต่างๆ เป็นเหตุที่มาของมลภาวะเป็นพิษที่เพิ่มขึ้นมากมาย และยังมีผลทำให้การดำเนินชีวิตของคนเราเสียสมดุลไป เช่น การกินอาหารผิดส่วน เน้นหนักแต่โปรตีนและไขมัน นิยมอาหารจานด่วน (FAST FOOD) ขาดอาหารจำพวกพืชผักผลไม้สดๆ ทำให้ร่างกายขาดธาตุที่จำเป็น เป็นผลเสียต่อสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ผู้คนสมัยนี้จึงมีโรคร้ายต่างๆ เกิดขึ้นมากมาย การแพทย์แผนปัจจุบันจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับคนยุคใหม่เนื่องจากมีความทันสมัยและสะดวกแก่การรักษา

แต่ทว่า ท่ามกลางความเจริญรุดหน้าทางการแพทย์ ยังมีโรคร้ายและอาการแสดงออกในโรคนั้นๆ อีกมากมาย ที่ยังไม่อาจเป็นที่เข้าใจได้อย่างลึกซึ้งเพียงพอ ทั้งขั้นตอนและอุปกรณ์ต่างๆ เป็นต้นว่า ยาและเครื่องมือเครื่องมือ ตลอดจนวิทยาการทางการแพทย์สมัยใหม่ ไม่สามารถแก้ปัญหาโรคร้ายบางอย่างให้หายขาดได้ อาทิเช่น หวัดเรื้อรัง ปวดศีรษะเรื้อรัง และปวดตามข้อ เป็นต้น

วิถีแห่งสุขภาพแนวใหม่ นั่นคือ กระบวนการตามแนวธรรมชาติบำบัดนั้น ปัจจุบันเริ่มเป็นที่ยอมรับกันแล้วว่า สามารถรักษาอาการและโรคที่ไม่ทางหายได้เกือบทั้งสิ้น นั่นคือการเปลี่ยนวิถีชีวิต เปลี่ยนอาหารการกิน ออกกำลังกายอย่างถูกต้องและพักผ่อนเพียงพอ โรคร้ายไข้เจ็บก็จะเลือนหายหรือบรรเทาลงได้ นอกจากนี้ยังพบว่า มีศิลป์และศาสตร์ในการดูแลสุขภาพของชนชาติต่างๆ อีกเป็นจำนวนมากที่สามารถประยุกต์ใช้เพื่อการรักษาสุขภาพอนามัยของผู้คนได้ เช่น การนวดสัมผัสของสวีเดน การรักษาโรคด้วยน้ำหรือวาริบำบัด ที่มีต้นกำเนิดมาตั้งแต่ยุคกรีกและโรมัน การล้างพิษมลภาวะจากร่างกาย หรือ การ “อด” อย่างมีศิลป์ไปตามแนวธรรมชาติบำบัดของ เลสลีย์ เคนตัน นักธรรมชาติบำบัดชื่อดัง ฯลฯ ศิลป์และศาสตร์เหล่านี้เป็นกระบวนการรักษาตามแนวธรรมชาติบำบัดทั้งสิ้น หรืออาจกล่าวโดยสรุปได้ว่า “วิถีแห่งสุขภาพแนวธรรมชาติบำบัด” มีเสาหลักอยู่ 3 ประการ คือ การกินอาหารที่ถูกส่วน ขจัดสารพิษจากร่างกาย และการปรับสมดุลของร่างกาย

จากที่กล่าวมาแล้วนี่เองจึงเป็นเหตุจูงใจให้จัดตั้ง “ศูนย์ธรรมชาติบำบัดและพัฒนาสุขภาพ” ขึ้นเพื่อให้เป็นสถานที่สนองต่อวิธีการปฏิบัติตนตามแนวธรรมชาติบำบัด สามารถเข้าใจ และนำไปปรับใช้กับชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องและเพียงพอ อันจะเป็นสิ่งที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพพลานามัยให้สมบูรณ์แข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียนได้ง่ายๆ ดำรงชีวิตอย่างเป็นปกติสุขทั้งร่างกายและจิตใจ

1.2 เหตุผลในการเลือกโครงการ

1. เป็นโครงการที่จะช่วยส่งเสริมความรู้ให้แก่ประชาชนในเรื่องของวิถีแห่งสุขภาพแนวธรรมชาติบำบัด ให้เป็นที่แพร่หลายยิ่งขึ้น เข้าใจวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง และนำไปปรับใช้กับชีวิตประจำวันได้

2. เป็นโครงการที่จะช่วยแก้ปัญหาในเรื่องของการแพทย์แผนปัจจุบันที่ยังไม่มีวิธีการดูแลสุขภาพโรคบางอย่างให้หายได้ดีเท่ากับวิธีการตามแนวธรรมชาติบำบัด ซึ่งควรจะมีสถานที่รองรับที่สมบูรณ์แบบเพื่อการตอบสนองต่อวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง

3. เนื่องจากปัจจุบัน ใน จ. กรุงเทพฯ ได้มีโครงการนี้เปิดบริการอยู่บ้างแล้ว แต่ยังไม่มีความสมบูรณ์แบบ เนื่องจากมีพื้นที่ไม่เพียงพอต่อการตอบสนองความต้องการและจำนวนผู้ใช้บริการ แต่ยังคงขาดส่วนอำนวยความสะดวกอีกหลายประการ จึงเห็นว่าควรมีสถานที่ที่ใหญ่เพียงพอ มีความสมบูรณ์แบบครบครัน ตอบสนองความต้องการได้อย่างเต็มที่

4. เป็นโครงการที่มุ่งหวังให้เป็นแนวทางศึกษาการออกแบบสถาปัตยกรรมภายในแก่โครงการประเภทเดียวกันนี้ที่อาจจะเกิดขึ้นอีกในอนาคต อันจะเป็นประโยชน์ต่อสังคม โดยจัดหน่วยงาน ระบบงาน และแก้ปัญหาให้สนองต่อความต้องการและเกิดประโยชน์ให้สอดคล้องไปกับการความงาม

1.3 วัตถุประสงค์ของโครงการ

โครงการ “ศูนย์ธรรมชาติบำบัดและพัฒนาสุขภาพ” มีวัตถุประสงค์ให้เป็นสถานที่บำบัดรักษาร่างกายด้วยวิธีการตามแนวธรรมชาติ เช่น วารีบำบัดหรือการรักษาโรคด้วยน้ำ ฯลฯ และมุ่งเน้นให้ความรู้ความเข้าใจในหลักการปฏิบัติ และนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ สามารถแยกเป็นวัตถุประสงค์ด้านต่างๆ ได้ดังนี้

ด้านสังคม

1. เพื่อส่งเสริมสุขภาพพลานามัยให้แก่ประชาชนทั้งทางร่างกายและจิตใจ
2. เพื่อให้รู้จักวิธีการบำบัดรักษาตนเองแบบธรรมชาติ สามารถนำไปปรับใช้เองได้

3. เพื่อให้หันมานิยมบริโภคอาหารสดจากธรรมชาติ พวกพืชผัก ผลไม้สดๆ กันมากขึ้น
กว่าการบริโภคอาหารปรุงสุกสำเร็จรูป หรืออาหารจานด่วน (FAST FOOD) ซึ่งมีประโยชน์และ
คุณค่าทางอาหารน้อยมาก

4. เพื่อให้เป็นที่พบปะของกลุ่มคนจากหลายสังคม ทำให้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
ระหว่างกัน เกิดสัมพันธภาพที่ดีขึ้น สร้างสังคมให้กว้างขวางขึ้น

5. เพื่อนำความรู้ทางสถาปัตยกรรมภายในมาใช้ออกแบบโดยตอบสนองต่อประโยชน์
ใช้สอยของโครงการเพื่อให้ได้ประโยชน์เต็มที่ทั้งทางด้านความงามและความสะดวกสบาย

ด้านเศรษฐกิจ

1. เพื่อส่งเสริมธุรกิจและการค้าที่เกี่ยวข้องให้ขยายตัวขึ้น

2. การขยายโครงการให้สมบูรณ์แบบขึ้น แสดงให้เห็นถึงบรรยากาศที่ดีในการลงทุน
อันมีผลดีต่อภาพพจน์ทางเศรษฐกิจของประเทศ

3. ส่งเสริมเศรษฐกิจในประเทศให้เกิดการหมุนเวียนเงินตราในประเทศเพิ่มขึ้น รวมทั้ง
เป็นการสร้างแรงงานและกระจายรายได้ให้แก่ประชาชนในท้องถิ่นอีกด้วย

4. เป็นสถานที่พบปะสังสรรค์ของคนทำงาน นักธุรกิจ ก่อให้เกิดความเข้าใจอันดี เกิด
มิตรภาพและความสำเร็จในการตกลงธุรกิจบางอย่าง อันเป็นผลดีต่อเศรษฐกิจของประเทศ
ทางอ้อม

ด้านสภาพแวดล้อม

1. เพื่อพัฒนาที่ดินให้เกิดประโยชน์ใช้สอยสูงสุด

2. เพื่อพัฒนาสภาพแวดล้อมให้ดีและส่งเสริมธรรมชาติให้เกิดภาพพจน์ที่สวยงามแก่ผู้
ใช้บริการ และบุคคลที่สัญจรผ่าน

1.4 ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ประชาชนมีสุขภาพดีขึ้น เพราะรู้จักและเข้าใจถึงประโยชน์ของการปฏิบัติตามแนว
ธรรมชาติบำบัด ตั้งแต่การรู้จักทานอาหารอย่างถูกต้องส่วน มีการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ
และรู้จักวิธีการปรับสมดุลของกายและใจ

2. ช่วยแก้ปัญหาทางการแพทย์สมัยใหม่ที่ไม่สามารถรักษาโรคบางอย่างหรือโรคเรื้อรัง
ให้หายขาดได้ ซึ่งหากใช้กระบวนการตามแนวธรรมชาติบำบัดเข้ามาช่วยแล้ว ก็จะสามารถ
บรรเทาหรือรักษาให้หายขาดได้

3. เป็นสถานที่พบปะสังสรรค์ สร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิก ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกัน ทำให้เกิดมิตรภาพอันดีงามต่อกัน สร้างสังคมให้กว้างขวางขึ้น
4. ประชาชนได้รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ในด้านการกีฬา ส่งเสริมสุขภาพพลานามัย ทั้งทางร่างกายและจิตใจ หันมาเอาใจใส่ต่อสุขภาพร่างกายของตัวเองให้มากขึ้นเพื่อผลในระยะยาว
5. ผลของการออกแบบก่อให้เกิดความลงตัวในด้านประโยชน์ใช้สอย ความสวยงามแก่อาคาร ทำให้เป็นที่ประทับใจแก่ผู้เข้าใช้บริการ สร้างความดึงดูดและความสนใจให้มีผู้ใช้บริการมาก
6. ช่วยเพิ่มผลผลิตและรายได้ให้แก่ชุมชน เกิดการหมุนเวียนเงินตราในประเทศเพิ่มขึ้น เป็นการสร้างแรงงานและกระจายรายได้ให้แก่ประชาชนในท้องถิ่นอีกด้วย

1.5 สถานที่ตั้งและอาคาร

สถานที่ตั้ง

โครงการ “ธนาซีดี” ได้รับการพัฒนาขึ้นจากแนวความคิดของคณะกรรมการผู้ถือหุ้น บริษัท ธนาฯ จำกัด (มหาชน) ที่มีความมุ่งมั่นปรารถนาจะสร้างเมืองใหม่ที่สมบูรณ์แบบในตัวเองใกล้เมืองกรุงเทพมหานคร บนเนื้อที่กว่า 1,800 ไร่ ที่ กม. 14 ถนนบางนา - ตราด พื้นที่ทุกตารางนิ้วถูกจัดแบ่งและได้รับการวางแผนออกแบบอย่างพิถีพิถันเป็นระเบียบ จำแนกเป็นสัดส่วนให้สัมพันธ์กับเป็นเมืองสมบูรณ์แบบซึ่งประกอบด้วย ส่วนที่พักอาศัย ศูนย์รวมธุรกิจขนาดใหญ่ ศูนย์การค้า ศูนย์กีฬา และสนามกอล์ฟขนาดมาตรฐาน 18 หลุม

“ธนาซีดี” ได้ถูกบรรจุสร้างขึ้นเพื่อสนองความต้องการที่พักอาศัยที่มีอากาศบริสุทธิ์ ปราศจากมลภาวะ ให้หายใจได้อย่างสดชื่น ร่ายล้อมด้วยธรรมชาติจากแมกไม้ นานาพันธุ์ ความเป็นส่วนตัว สะดวกสบาย พรั่งพร้อมและความปลอดภัยอย่างครบครัน และในขณะเดียวกันยังสะดวกต่อการคมนาคมไปจุดต่างๆ ที่สำคัญของกรุงเทพมหานครอีกด้วย

อาคาร

ในส่วนของอาคาร GOLF & COUNTRY CLUB แบ่งการให้บริการด้านกีฬาออกเป็น 2 ส่วน คือ อาคารสโมสรกอล์ฟ และอาคารสโมสรกีฬา ตัวอาคารตั้งอยู่ใจกลางของโครงการธนาซีดี โดยอยู่ห่างจากทางเข้าหลักด้านถนน บางนา - ตราด ประมาณ 3 กม. ประกอบด้วยอาคาร 3 หลัง คือ

- อาคาร A : เป็นอาคารที่ใหญ่ที่สุด ตั้งอยู่ตรงกลางระหว่างอาคาร B และ C เป็นสถานที่สำหรับพักผ่อน ออกกำลังกายและเล่นกีฬา อันเป็นอาคารเสนอแนะสำหรับโครงการ “ศูนย์ธรรมชาติบำบัดและพัฒนาสุขภาพ” นี้ด้วย
- อาคาร B : ตั้งอยู่ทางทิศใต้ของอาคาร A เป็นสโมสรสำหรับสมาชิกกอล์ฟ และผู้สนใจกีฬากอล์ฟ
- อาคาร C : เป็นศูนย์รวมสนามกีฬาต่างๆ เป็น SPORT COMPLEX และอาคารจอดรถ

1.6 เหตุผลในการเลือกสถานที่ตั้งและอาคาร

การเลือกสถานที่ตั้ง

1. โครงการธนาซีตี้ตั้งอยู่บนถนนสายหลัก (ถนน บางนา - ตราด กม. 14) สามารถสัญจรไปมาได้อย่างสะดวก หลีกเลี่ยงการเผชิญกับปัญหารถติดในเมือง สะดวกทั้งสำหรับประชาชนในกทม. และบริเวณจังหวัดใกล้เคียง
2. เป็นสถานที่ที่เอื้ออำนวยต่อแนวความคิดของ “การบำบัดสุขภาพตามแนวธรรมชาติ” นั่นคือต้องการสภาพแวดล้อมที่ดี มีอากาศบริสุทธิ์สดชื่น แวดล้อมไปด้วยธรรมชาติ อีกทั้งตัวอาคารที่ตั้งอยู่ลึกเข้าไปห่างจากตัวถนนมาก จึงปราศจากเสียงรบกวน ฝุ่นละออง และมลพิษจากท่อไอเสียรถยนต์ด้วย
3. แนวความคิดของ “ธนาซีตี้” คือการสร้างเมืองหลวงจำลอง นั่นคือ มีสิ่งอุปโภคบริโภคครบครันเหมือนตัวเมืองกรุงเทพฯ ซึ่งถ้าหากได้มีโครงการที่เน้นการส่งเสริมสุขภาพอย่างแท้จริง ตามแนวธรรมชาติบำบัดประกอบเข้าไปด้วยแล้ว ก็จะช่วยสร้างความสมบูรณ์แบบและความลงตัวให้กับโครงการมากยิ่งขึ้น
4. ธนาซีตี้ เป็นแหล่งที่พักอาศัย ซึ่งจัดว่าเป็นหมู่บ้านระดับใหญ่ มีคนอยู่อาศัยเป็นจำนวนมาก อันเป็นผลให้ผู้ที่เข้าใช้บริการ “ศูนย์ธรรมชาติบำบัดและพัฒนาสุขภาพ” นี้ มีจำนวนมากตามไปด้วย จึงง่ายต่อการเผยแพร่ให้เป็นที่รู้จักกว้างขวางได้ดียิ่งขึ้น

การเลือกอาคาร

1. ธนาซีตี้คลับเฮาส์ อาคาร A เป็นอาคารที่ใหญ่ที่สุด เป็นอาคารหลักของอาคารทั้ง 3 หลัง ซึ่งจะเป็นการสร้างภาพลักษณ์ที่โดดเด่นยิ่งขึ้นให้แก่โครงการ “ศูนย์ธรรมชาติบำบัดและพัฒนาสุขภาพ”
2. รูปแบบอาคารเป็นแบบ “อาคารแนวราบ” มีมุมมองที่สวยงาม มีความโปร่ง ไม่ปิดทึบ มีพื้นที่โล่งกว้างขวางและมีความลงตัว เหมาะแก่ลักษณะของโครงการ

3. ประโยชน์ใช้สอยเดิมของอาคารคือ การให้บริการด้านสุขภาพ เป็นสถานที่สำหรับออกกำลังกาย เล่นกีฬา (SPORT CLUB) ซึ่งมีลักษณะคล้ายคลึงกับ “ศูนย์ธรรมชาติบำบัดและพัฒนาสุขภาพ” นี้ จึงง่ายต่อการดัดแปลงให้เข้ากับลักษณะของโครงการ

1.7 ขอบข่ายของโครงการ

“ศูนย์ธรรมชาติบำบัดและพัฒนาสุขภาพ” เป็นโครงการเสนอแนะสำหรับ “ธนาซีดีคลับเฮาส์” ซึ่งประกอบด้วยอาคาร 3 หลัง คือ

อาคาร B อาคาร GOLF CLUB สำหรับบริการสมาชิกกอล์ฟ และผู้สนใจกีฬากอล์ฟ ภายในประกอบไปด้วยส่วนอำนวยความสะดวกต่าง ๆ อันได้แก่ VIP ROOM, PRO SHOP, COFFEE SHOP, RESTUARANT, SAUNA, STEAM, JAGUSSI, MASSAGE ROOM etc.

อาคาร C ศูนย์กีฬาระดับมาตรฐาน และอาคารจอดรถ ประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ คือ

- TENNIS COURTS (5 COURTS & 2 KNOCKING BOARD)
- SQUASH COURTS (4 COURTS)
- TABLE TENNIS ROOM
- SNOOKER ROOMS
- TENNIS LOUNGE
- LOKER ROOMS

อาคาร A โครงการเสนอแนะ “ศูนย์ธรรมชาติบำบัดและพัฒนาสุขภาพ” ประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ ดังนี้

1. ส่วนต้อนรับและบันเทิง (RECEPTION & ENTERTAIN) ประกอบด้วย

โถงต้อนรับส่วนแรก (Front Reception)

โถงรับรอง (Main Lobby)

ส่วนดูแลเด็ก (Child Care)

ร้านค้าเพื่อสุขภาพ (Health Shop)

ร้านทำผม (Hair Decor)

ห้องสมุด (Library)

2. ส่วนออกกำลังกายและบริหารร่างกาย (FITNESS & AEROBIC) ประกอบด้วย

ส่วนต้อนรับ Fitness & Aerobic

Fitness & Aerobic Room

Juice Bar

Loker Rooms

โรงฝึกยิม (Gymnasium)

สระว่ายน้ำกลางแจ้ง (Outdoor Swimming Pool)

3. ส่วนธรรมชาติบำบัด (NATURAL HEALTH) ประกอบด้วย

ส่วนต้อนรับสปา (Spa Reception)

ส่วนตรวจสุขภาพ (Medical Area)

สปาชาย (Male Spa)

สปาหญิง (Female Spa)

ห้องนวด (Massage Rooms) ประกอบด้วย

- ห้องนวดแบบไทย (Thai Massage Room)

- ห้องนวดแบบสวีเดน (Swedish Massage Room)

- ห้องนวดหน้า (Facial Massage Rooms)

ส่วนบำบัดด้วยน้ำ (HYDRO THERAPY ROOMS) ประกอบด้วย

- Under Water Massage Rooms

- Alpha Massage Rooms

- Body Blitz Hydro Jet Rooms

- Flotation Rooms

สระบริหารร่างกายในร่ม (Hydro Pool)

ห้องดนตรีบำบัด (Music Therapy Room)

ห้องปฏิบัติสมาธิ (Meditation Room)

ห้องบรรยายความรู้ (Lecture Room)

ลานฝึกโยคะและไทเก๊ก

4. ส่วนห้องอาหาร (RESTUARANT) ได้แก่

ห้องอาหารธรรมชาติ (Organic Restuarant)

ครัวอาหารธรรมชาติ (Organic Kitchen)

5. ส่วนห้องพัก (GUEST ROOMS) ประกอบด้วย

Standard Suiet

Deluxe Suiet

6. ส่วนสำนักงาน (OFFICE ZONE)

7. ส่วนอาคารพนักงาน (BACK OF THE HOUSE ZONE)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

งานกีฬาสมาถกลาง พระจอมเกล้าลาดกระบัง

1.8 ขอบเขตของวิทยานิพนธ์

โครงการเสนอแนะ “ศูนย์ธรรมชาติบำบัดและพัฒนาสุขภาพ” มีขอบเขตในการทำวิทยานิพนธ์ ดังนี้

1. ส่วนต้อนรับและบันเทิง (RECEPTION & ENTERTAIN) ได้แก่

โถงต้อนรับส่วนแรก (Front Reception)

โถงรับรอง (Main Lobby)

2. ส่วนออกกำลังกายและบริหารร่างกาย (FITNESS & AEROBIC) ได้แก่

ส่วนต้อนรับ Fitness & Aerobic

Fitness & Aerobic Room

Juice Bar

Loker Rooms

3. ส่วนธรรมชาติบำบัด (NATURAL HEALTH) ได้แก่

ส่วนต้อนรับสปา (Spa Reception)

ส่วนตรวจสุขภาพ (Medical Area)

สปาชาย (Male Spa)

สปาหญิง (Female Spa)

ห้องนวด (Massage Rooms) ประกอบด้วย

- ห้องนวดแบบไทย (Thai Massage Room)

- ห้องนวดแบบสวีเดน (Swedish Massage Room)

- ห้องนวดหน้า (Facial Massage Rooms)

ส่วนบำบัดด้วยน้ำ (HYDRO THERAPY ROOMS) ประกอบด้วย

- Under Water Massage Rooms

- Alpha Massage Rooms

- Body Blitz Hydro Jet Rooms

- Flotation Rooms

สระบริหารร่างกายในร่ม (Hydro Pool)

4. ส่วนห้องอาหาร (RESTUARANT) ได้แก่

ห้องอาหารธรรมชาติ (Organic Restuarant)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



บทที่ 2

การศึกษาข้อมูลประกอบโครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.1 ลักษณะของสโมสรโดยทั่วไปและการดำเนินการ

โดยปกติสโมสร คือ สถานที่ที่หมู่ชนมาใช้เพื่อเป็นที่พบปะสังสรรค์แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันตลอดจนหาความสุขสำราญในด้านต่างๆ ทั้งด้านการกีฬาตลอดจนเป็นที่รวมกันเพื่อส่งเสริมกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อสมาชิก รวมไปถึงการเสริมสร้างทักษะและไหวพริบต่างๆ ทั้งยังเป็นสถานที่ให้ความบันเทิงเริงรมย์ในด้านต่างๆ ต่อผู้ใช้ และให้เป็นที่รวมกันของผู้ที่ชอบอะไรเหมือนกัน

สโมสรเกิดขึ้นจากการที่ผู้คนได้ใช้สถานที่ใดที่หนึ่งซึ่งสะดวกพบปะพูดคุยกันในยามว่างเป็นประจำอาจเป็นร้านค้าแฟร์ ร้านเหล้า สนามกีฬา ซึ่งต่อมาได้มีการพัฒนาขึ้นเป็นสโมสรอย่างจริงจัง สโมสรที่เกิดขึ้นที่ยุโรปเป็นแห่งแรกและได้รับความนิยมแพร่หลายไปทั่วโลก ในปัจจุบันได้มีสถานที่ๆ จัดอยู่ในลักษณะของสโมสรเป็นจำนวนมากทั้งของรัฐและเอกชน

เนื่องจากในปัจจุบันมีสถานที่เหล่านี้เป็นจำนวนมาก ซึ่งบางแห่งมีลักษณะการให้บริการที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งสามารถแบ่งเป็นหมวดหมู่ ตามประเภทและลักษณะการให้บริการดังต่อไปนี้

- ● สโมสรทั่วไป ในที่นี้หมายถึงสโมสรที่ให้บริการแก่ประชาชนทั่วไปไม่จำเพาะเจาะจง เช่น สโมสรข้าราชการตามจังหวัดต่างๆ สโมสรทางด้านกีฬา สโมสรบิลเลียด สโมสรเทนนิส
- สโมสรเฉพาะ ในที่นี้หมายถึง สโมสรที่ให้บริการเฉพาะสมาชิกของสโมสรเท่านั้น เช่น สโมสรนานาชาติ ราชกรีฑาสโมสร

นอกจากสถานที่ๆ จัดอยู่ใน 2 ประเภทแล้วยังมีสถานที่ๆ จัดอยู่ในลักษณะของกึ่งสโมสร เช่น NIGHT CLUB ที่บริการเฉพาะสมาชิก ได้แก่ รวมถึงสถานที่บริหารร่างกายต่างๆ เป็นต้น ซึ่งปรกติ สถานที่เหล่านี้มีขนาดเล็ก และบริการเฉพาะอย่าง มีจุดประสงค์ของการดำเนินการไม่กว้างเกินไป

ลักษณะของการดำเนินงานของสโมสร

จากข้างต้นเราสามารถแบ่งเป็นหมวดหมู่ของสโมสรได้เป็น 2 ประเภท ที่มีลักษณะการดำเนินงานที่แตกต่างกันไป ดังนี้

1. สโมสรทั่วไป

สโมสรข้าราชการ เป็นสโมสรของรัฐที่สร้างขึ้น สำหรับข้าราชการหรือประชาชนในท้องถิ่นนั้นๆ ได้มาพบปะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในฝ่ายของข้าราชการของประชาชน พ่อค่านักธุรกิจ และได้รับความบันเทิงจากสโมสรที่มีให้ เช่น ร้านอาหาร ดนตรี สนามเทนนิส สนามกีฬา ห้องเล่น GAME ต่างๆ ตามอัตรากำลังและสโมสร

การดำเนินงานของสโมสรข้าราชการสโมสรข้าราชการได้รับการสนับสนุนจากรัฐบาลหรือจากแรงศรัทธาของประชาชนในท้องถิ่นนั้นๆ ในการทำงานที่ก่อตั้งขึ้นให้เป็นของส่วนรวมของข้าราชการและประชาชนร่วมกันได้ โดยปกติแล้วสโมสรประเภทนี้จะให้บริการตามอัตรากำลังที่ไม่ใหญ่โต และหรูหราฟุ่มเฟือยจนเกินไป

การดำเนินการโดยทั่วไป จะมีผู้ให้บริการที่ทางราชการจ้างมาช่วยดูแลการดำเนินงานของสโมสรนอกจากนี้ สโมสรประเภทนี้อาจมีรายได้จากการให้บริการทางด้านต่างๆ ค่าบริการจากผู้เข้าชมและแข่งขันซึ่งรายได้เหล่านี้ ทางสโมสรจะนำมาเป็นเงินทุนในการดำเนินงานและปรับปรุงขบวนการบริการ ภายใต้ความเห็นชอบของทางราชการที่มีหน้าที่ดูแลรับผิดชอบต่อสโมสรต่อไป

2. สโมสรเฉพาะ

สโมสรประเภทนี้ ส่วนมากจะดำเนินการโดยเอกชน เช่น สโมสรนานาชาติ ราชนิกาสโมสร ซึ่งสโมสรเหล่านี้ได้ก่อตั้งขึ้นเพื่อเป็นแหล่งพบปะกันของกลุ่มสมาชิกเพื่อ ต้องเสียค่าสมัครเป็นสมาชิกและเสียค่าบริการอีกต่างหากตามสิ่งบันเทิงต่างๆ ที่สโมสรมีให้ สโมสรประเภทนี้ค่อนข้างจะคัดเลือกสมาชิก และให้บริการสมาชิกเป็นพิเศษ

การดำเนินการของสโมสรเฉพาะเนื่องจากสโมสรเฉพาะนี้ให้บริการแต่เฉพาะกลุ่มสมาชิกเท่านั้น ดังนั้นสโมสรประเภทนี้จึงเน้นความสำคัญในการให้บริการแก่สมาชิกในบางแห่งมีการจำกัดจำนวนสมาชิกเพื่อให้เหมาะสมกับอัตรากำลังของสโมสร ทั้งนี้โดยต้องการให้การบริการสมบูรณ์ที่สุด

โดยปกติที่สโมสรเฉพาะ จะมีหลักการในการดำเนินงานคล้ายคลึงกัน ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

- ส่งเสริมความสามัคคีในหมู่สมาชิก
- ให้สมาชิกได้มีโอกาสพบปะ สนทนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้ ตลอดจนทัศนคติที่ดีต่อกัน อาจรวมไปถึงประโยชน์ในการติดต่องานกัน

- เพื่อประกอบสาธารณะกุศลโดยทั่วไป
- เพื่อส่งเสริมการกีฬา และให้ความบันเทิงเริงรมย์ และเป็นการผ่อนคลาย ของสมาชิก

สโมสรเฉพาะนี้ จะมีกรรมการที่มีหน้าที่ดูแล และรับผิดชอบต่อสโมสรบางแห่ง จะเป็นคณะกรรมการ และเป็นผู้ดำเนินงานงานที่ถาวรได้โดยได้รับการว่าจ้างจากเจ้าของสโมสร เช่น สโมสรนาชาติเป็น แต่บางแห่งอยู่ภายใต้พระบรมราชูปถัมภ์ ทั้งนี้จะมีคณะกรรมการถาวร และ กรรมการที่ได้รับการคัดเลือกมาจากหมู่สมาชิกเพื่อเข้าร่วมการควบคุมดูแลการดำเนินการของสโมสร

สมาชิกของสโมสรเหล่านี้ ส่วนมากเสียค่าสมาชิกเป็นรายปี ตามอัตราที่สโมสรกำหนดไว้ บางแห่งเสนอเป็นตลอดชีพและอาจมีการสืบทอดหรือโอนได้ สมาชิกมีสิทธิ์ที่จะลาออกหรือถูกตัดสิทธิ์ในฐานะการเป็นสมาชิกได้ ถ้าหากทำผิดกฎของสโมสร หรือ ทำสิ่งที่ไม่สมควรซึ่งอาจทำให้สโมสรเสื่อมเสียลงได้

สโมสรเฉพาะเข้มงวดเป็นพิเศษ ทั้งในด้านการให้บริการและลักษณะของสมาชิก เพื่อเสริมสร้างฐานะและชื่อเสียงของสโมสรให้มีความมั่นคงยิ่งขึ้นไปถึงแม้สโมสรประเภทนี้ จะมีเฉพาะแต่สมาชิกมาใช้เพียงอย่างเดียว แต่รายได้ของสโมสรประเภทนี้อยู่ในเกณฑ์ดีขึ้นเรื่อย ๆ จะเห็นได้จากการพัฒนาทางด้านการศึกษา การบันเทิง ของสโมสรให้ทันสมัย และยังมีรายได้ที่จะบริจาคเป็นสาธารณะกุศลในนามของสโมสร

3. สถานที่ ๆ จัดอยู่ในลักษณะกึ่งสโมสร

โดยมากเป็นสถานที่ ๆ จัดขึ้นมาเพื่อให้บริการเพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่งหรือเฉพาะด้าน ซึ่งมีลักษณะการให้บริการแต่สมาชิกตามอัตราอายุการเป็นสมาชิก หรืออัตราค่าบริการเป็นวาระ ตัวอย่างของสถานบริการจำพวกนี้ได้แก่ สถานบันเทิงเริงรมย์ต่าง ๆ เช่นไนท์คลับ ชื่อบริการเฉพาะสมาชิก ได้แก่ ELITE SPAR, NACICUS

นอกจากนี้ ได้แก่ สถานบริการประเภทส่งเสริมดูแลสุขภาพร่างกาย เช่น WORLD CLUB, สถานบริการร่างกายฟิลลิปเวิน (PHILLIP WAIN) จะเห็นได้ว่าสถานบริการเหล่านี้ให้บริการสมาชิกตามอายุของการเป็นสมาชิกของสถานที่เหล่านั้น สาเหตุที่จัดให้สถานที่บริการเหล่านี้อยู่ในลักษณะกึ่งสโมสร โดยเหตุที่สถานที่เหล่านี้ให้บริการเพียงด้านใดด้านหนึ่งเฉพาะอย่าง และมีจุดประสงค์การดำเนินงานไม่กว้างเกินไป และยังเป็นที่พักปะกันของสมาชิกได้ และบางครั้งยังมีการให้ความบันเทิงใกล้เคียงกับสโมสรใหญ่ทั่วไปอีกด้วย

การดำเนินการสถานที่จัดอยู่ในลักษณะของกึ่งสโมสร โดยทั่วไป ๗ ไป เป็นสถานที่ ๗ จัดตั้งโดยเอกชน เพื่อให้บริการตามลักษณะโครงการ มีเจ้าหน้าที่ดูแลเฉพาะอย่าง เพื่อช่วยดำเนินการ สถานที่เหล่านี้มีรายได้เป็นจำนวนมากและมีให้บริการเป็นจำนวนมาก

การให้บริการของสถานที่เหล่านี้ จะเน้นตามจุดประสงค์ของโครงการ ซึ่งจะมีประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้เป็นสมาชิกมากมาย ตามปกติแล้วจะมีอายุการเข้ารับบริการไม่ถาวร มีการสับเปลี่ยนหมุนเวียนสมาชิกเรื่อย ๆ ดังนั้นแต่ละแห่งจึงต้องพยายามพัฒนาปรับปรุงการบริการให้เป็นที่พอใจแก่สมาชิก เพื่อผลประโยชน์ภาคหน้า

หน่วยงานต่าง ๆ ของการบริการสโมสรโดยทั่วไป จากการกล่าวถึงลักษณะของสโมสรต่าง ๆ เราสามารถพอที่จะสรุปแนวทางการให้บริการ โดยทั่วไปของแต่ละประเภทได้ดังนี้

1) จุดประสงค์ของการให้บริการ

- ส่งเสริมความสามัคคีในหมู่สมาชิก
- ให้ความบันเทิงในด้านของการพักผ่อนคล้ายกับสมาชิก
- ส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดี โดยการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น พูดคุย ทำกิจกรรมบางอย่างร่วมกัน
- เสริมสร้างสาธารณะกุศลและประโยชน์โดยทั่วไป
- ส่งเสริมสุขภาพแลพลาณามัยในหมู่สมาชิกในด้านการกีฬา การออกกำลังกาย
- ให้ความบันเทิงกับหมู่สมาชิกตามสิ่งบันเทิงที่สโมสรจัดไว้

2) การให้บริการแต่ละประเภท แนวทางการให้บริการของสโมสรต่าง ๆ โดยประมาณ

2.1 การให้บริการทางด้านการกีฬา สโมสรโดยทั่วไป จะมีการให้บริการทางด้านกีฬา เพื่อเป็นการเสริมสร้างพลาณามัย เช่น สนามเทนนิส สนามแบดมินตัน สนามกอล์ฟ สนามฟุตบอล บาสเก็ตบอล โตะปิงปอง สนามกีฬาในร่มต่าง ๆ เช่น สนามบาสเก็ตบอล ห้องเทเบิลเทนนิส ห้องบิลเลียด ตลอดจน GAME ROOM สระว่ายน้ำ เป็นต้น

2.2 การให้บริการด้านบันเทิงเรีงรมย์ต่าง ๆ ภัตตาคาร ร้านอาหาร ร้านขายเครื่องดื่ม ห้องสมุด ห้องฟังเพลง ฉายหนังโดยเฉพาะในท์คลับสำหรับเต้นรำ

2.3 การให้บริการด้านบริหารร่างกาย และเสริมพลาณามัย ตามปรกติการให้บริการประเภทนี้จะมีในสถานที่ ๗ จัดในลักษณะกึ่งสโมสรหรือบางสโมสร ซึ่งจะมีการให้บริการดังนี้

- ห้องบริหารร่างกาย
- ห้องอบไอน้ำ
- ห้องนวดตัว

การดำเนินงานของฝ่ายบริการ หมายถึง หน้าที่ของผู้ที่ดำเนินการดูแลควบคุมการให้บริการของสโมสร

เจ้าหน้าที่ส่วนกลาง ซึ่งรวมหมายถึง เจ้าของกิจการหรือผู้จัดการที่มีหน้าที่ดูแลการดำเนินงานต่าง ๆ ในการทำงานที่จะช่วยวางแผนหรือพัฒนาการดำเนินงานของพนักงานส่วนกลางเพื่อการเจริญเติบโตของสโมสร

พนักงาน พนักงานหรือเจ้าหน้าที่ของสโมสรตามแผนกต่าง ๆ โดยมีหน้าที่ช่วยดำเนินงาน และให้ความสะดวกแก่ผู้มาใช้บริการตามอัตรากำลังและขนาดของหน่วยงาน

โดยปกติ เจ้าหน้าที่ที่ดำเนินการได้รับการว่าจ้างจากเจ้าของกิจการเป็นส่วนใหญ่ ยกเว้น สโมสรข้าราชการ หรือ สโมสรศิษย์เก่าบางแห่งที่ผู้ดำเนินงานในหมู่คณะมาช่วยดูแลงาน

ลักษณะและพฤติกรรมของผู้ใช้บริการหรือผู้ใช้สถานที่
จากสโมสรทั่วไป จำแนกได้ 2 ลักษณะ

- สโมสรทั่วไป ซึ่งไม่จำกัดจำนวนสมาชิก ซึ่งให้บริการแก่ประชาชนทั่วไป
- สโมสรเฉพาะ ให้บริการแต่เฉพาะสมาชิก ซึ่งแต่ละแห่งจะมีกฎข้อบังคับต่าง ๆ คล้ายคลึงกันและส่วนมากจะมีการรับสมัครเป็นสมาชิกถาวรได้ และสามารถโอนสิทธิ์การเป็นสมาชิกได้เช่นนราชนคริสโมสร โดยทั่ว ๆ ไป สโมสรไม่จำกัดเพศ และอายุ ของผู้ใช้ ยกเว้น บริการบางแห่งที่ต้องจำกัดเพศ หรืออายุของผู้ใช้ เช่น NIGHT CLUB, GAME ROOM

พฤติกรรมของผู้รับบริการโดยทั่ว ๆ ไป ผู้รับบริการสโมสรทั่วไปและสโมสรเฉพาะจะคล้ายคลึงกัน คือผู้ที่เป็นสมาชิก จะมีสิทธิพิเศษในการใช้บริการโดยมีการลดค่าบริการ หรือสิ่งตอบแทนอื่น ๆ ซึ่งทางสโมสรต่าง ๆ เสนอ ให้ตามโอกาสและวาระต่าง ๆ กัน นอกจากนี้ผู้ที่เป็นสมาชิกของสโมสรบางแห่ง ยังต้องปฏิบัติตามกฎหมายข้อบังคับของสโมสร เพื่อผลประโยชน์ของส่วนรวมและผลประโยชน์ในหมู่คณะ จะเห็นได้จากการที่บางสโมสรมีการเพิกถอนสภาพสิทธิ์การ เป็นสมาชิกของสโมสรของผู้นั้นได้

หลักการในการดำเนินการของสโมสรที่สรุปได้

ลักษณะการให้บริการของสโมสรขึ้นอยู่กับประเภทของสโมสร แต่โดยรวมแล้วมีจุดมุ่งหมายดังนี้

- การตกแต่งภาพในต้องดี และ เหมาะสม
- สะอาด สะดวกสบาย
- มีการให้บริการในด้านต่าง ๆ พร้อมเพรียง และเพียงพอ
- การบริการดี
- การต้อนรับเป็นมิตร สุภาพและดี

สโมสร เป็นตัวคัดเลือกหรือรวมเอากลุ่มคนที่มีรสนิยม ความชื่นชอบ ทักษะที่คล้ายๆ กัน หรือค่อนข้างไปในแนวทางเดียวกันมารวมกัน เพื่อตอบสนองความต้องการนั้น แต่งานหลักของสโมสรคือ การให้บริการที่ดีแก่สมาชิก



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.2 ความรู้พื้นฐานเรื่องสุขภาพแนวธรรมชาติบำบัด

ปัจจุบันถึงยุคเฟื่องฟู ของการดูแลสุขภาพอย่างครบวงจร เราพ้นจากยุคของการปล่อยเนื้อปล่อยรอให้เจ็บป่วยก่อนแล้วจึงรักษา การสร้างโรงพยาบาลเพื่อทำงานแต่ด้านรักษาทำาาจะถึงจุดอิมตัว จึงมีผู้หันมาหาการทำโรงพยาบาลให้เป็นโรงแรม หรือทำโรงแรมให้เป็นโรงพยาบาลอยู่เป็นจำนวนมาก แต่ที่โดดเด่นกว่านั้นคือ การเกิดขึ้นของธุรกิจศูนย์สุขภาพในรูปแบบต่าง ๆ บ้างเป็น HEALTH CLUB ที่เน้นหนักการออกกำลังกาย บ้างเป็นสถานเสริมความงามที่ยกระดับให้พ้นจากกาดูแลผิวพรรณเพียงอย่างเดียว เป็นต้น เหล่านี้นับเป็นนิมิตต์ของการดูแลสุขภาพให้ครบวงจรทั้ง 4 อันได้แก่ การป้องกันโรคการส่งเสริมสุขภาพ การรักษาโรค และการฟื้นฟูสุขภาพ

สถาบันหรือศูนย์สุขภาพต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมากมายนี้ ถึงแม้ว่าจะเป็นข้อดีแก่ประชาชน เพราะทำให้เรามีโอกาสเลือกซื้อเลือกบริโภค เลือกใช้บริการได้หลายรูปแบบ แต่ก็เกิดความยากลำบากในการจำแนก และเลือกบริการว่าสถานที่ใดมีคุณภาพและมาตรฐานในเรื่องของ “ธรรมชาติบำบัด” ที่แท้จริง

ศูนย์สุขภาพที่เป็นธรรมชาติบำบัดอย่างแท้จริงนั้น การจะต้องตั้งอยู่บนบรรทัดฐาน 3 ประการของการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง นั่นก็คือ

1. การเน้นให้รับประทานอาหารที่ถูกส่วน
2. โปรแกรม “ล้างพิษ” ขจัดมลภาวะจากร่างกาย (CLEANING DLET)
3. การบำบัดเพื่อปรับกายและใจสู่ดุลยภาพ

หลักสำคัญทั้ง 3 ประการนี้ คือ หัวใจของการปฏิบัติตนสู่วิถีแห่งธรรมชาติบำบัดอย่างแท้จริง โดยเฉพาะหลักการในข้อ 2 คือ “การล้างพิษ” หรือการ “อด” นับว่าเป็นหลักการสำคัญที่สุดในการพิจารณา จำแนกสถาบันที่เป็นธรรมชาติบำบัด กับสถาบันที่มีใช้ธรรมชาติบำบัด เพราะสถาบันหรือศูนย์สุขภาพโดยทั่วไป ส่วนใหญ่มักเน้นที่เรื่องของผิวพรรณความงาม และจะไม่เคร่งครัดหรือขาดหลักการในข้อนี้ไป การบำบัดของศูนย์นั้น ๆ จึงถือได้ว่าไม่ครบวงจรแห่งธรรมชาติบำบัด

ธรรมชาติบำบัด วิธีแห่งสุขภาพแนวใหม่

ทุกวันนี้การดำเนินชีวิตแบบสมัยใหม่ ทำให้เราต้องอยู่ห่างไกลจากสิ่งที่เป็นธรรมชาติ นับแต่อาหารการกิน เราต้องรับประทานอาหารแปรรูป มีสารผสมรูปแบบต่าง ๆ เช่น ชา กาแฟ

เครื่องตีมันมา เป็นต้น นอกจากนี้อากาศแวดล้อมยังเจือปนด้วยโลหะหนัก คาร์บอน รวมทั้งในการทำงานเราต้องเผชิญกับความตึงเครียดอย่างต่อเนื่องโดยไม่มีโอกาสได้ผ่อนคลาย การออกกำลังกายก็ค่อนข้างน้อยหรือกระทั่งไม่มี

ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของกระบวนการเคมีในร่างกาย ที่สำคัญคือการออกซิเดชันที่ทำให้เกิด “อนุมูลอิสระ” (FREERADICAL) อนุมูลอิสระเป็นสารที่ไม่เห็นเยว เพราะมีอิเล็กตรอนไร้คู่ มันจึงพยายามแสวงหาคู่อิเล็กตรอนจากโมเลกุลข้างเคียง เมื่อโมเลกุลข้างเคียงเสียอิเล็กตรอนไป ก็จะแย่งอิเล็กตรอนจากโมเลกุลข้างเคียงต่อไป เกิดเป็นปฏิกิริยาเช่นนี้ต่อไปเป็นทอด ๆ เหมือนปฏิกิริยาลูกโซ่ (CHAIN REACTION) จึงเป็นเหตุให้เกิดการเสื่อมทำลายของเนื้อเยื่อเป็นบริเวณกว้าง

แนวคิดของธรรมชาติบำบัด ถือว่าสุขภาพที่ดีคือองค์เอกภาพของมวลสารและพลังงานที่ประกอบกันขึ้นเป็นตัวเรา ทั้งร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ องค์เอกภาพนี้ยังปรับสมดุล กับสภาวะแวดล้อม ครอบคลุม ครอบคลุมที่เราได้ได้รับการดูแลให้อยู่ในดุลยภาพ สุขภาพของเราก็จะแข็งแรงสมบูรณ์ตราบนานเท่านาน แต่เมื่อใดก็ตามที่ดุลยภาพนี้ ได้รับความกระทบกระเทือน ร่างกายของเราก็จะเกิดโรคกระทั่งเกิดเป็นความเสื่อมชราของอวัยวะและร่างกายทั้งมวล

วิถีทางที่จะรักษาสุขภาพของเรา ให้อยู่ในดุลยภาพที่มั่นคงยาวนานนั้นตามทัศนะคติของธรรมชาติบำบัด มีหลักการสำคัญ 3 ประการใหญ่ ๆ คือ

1. การรับประทานอาหารที่ถูกสัดส่วน
2. การขจัดสารพิษออกจากร่างกาย
3. การปรับกายและใจสู่ดุลยภาพ

1. การรับประทานอาหารที่ถูกสัดส่วน หมายถึง “อาหารแนวธรรมชาติบำบัด”

จะเน้นหนักที่ประเภท ผัก และผลไม้สด ๆ สามารถสรุปเป็นข้อ ๆ ได้ดังนี้

- ควรทาน คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน คือ คาร์โบไฮเดรตชนิดที่มีสารใยหยาบ (FIBER) เช่น ข้าวกล้อง ข้าวโพด เผือก มัน ขนมปังโฮลวีต เมิสลี้ รำข้าว เป็นต้น
- รับประทานอาหารผักสด และผลไม้สดมาก ๆ ประมาณวันละ 500 กรัม
- ลดโปรตีนลงทุกประเภทควรได้รับเพียงวันละ 100 กรัมเท่านั้น
- ลดไขมันลง ให้เหลือเพียง 20% ของแคลอรีที่ได้รับในแต่ละวัน
- งดพวก “อาหารขยะ” (JUNK FOOD) ทุกประเภท รวมถึงบุหรี แอลกอฮอล์ ชา กาแฟ น้ำอัดลม

2. การขจัดสารพิษออกจากร่างกาย หรือ “การล้างพิษ” ซึ่งถือได้ว่าเป็น “การอด” อย่างมีศิลปะ โดยมีหลักการอยู่ว่า ถ้าร่างกายของเรามีเวลาสักพักหนึ่ง ที่หยุดการรับสารอาหารที่ล้นเกินเข้าสู่ร่างกาย ลดอัตราการเผาผลาญสารเคมี (METABOLISM) ในร่างกายลงเสียบ้าง ก็เท่ากับลดการสร้างอนุมูลอิสระเพิ่มขึ้นระหว่างนั้นให้ร่างกายได้รับอากาศบริสุทธิ์ จิตใจผ่อนคลายและหลีกเลี่ยงจากมลภาวะ ร่างกายก็จะใช้โอกาสนั้นขจัด “อนุมูลอิสระ” หรือสารพิษอื่นที่ล้นเกินอยู่ให้ออกจากร่างกาย แต่ตามธรรมดา นั้น คนเราจะหยุดกินอาหารทั้งหมดเลยย่อมไม่ได้ ดังนั้นจึงเป็นที่มาของการสร้างอาหาร “สูตรล้างพิษ” โดย เลสลีย์ เคนตัน นักธรรมชาติบำบัดผู้มีชื่อเสียง

อาหารสูตรล้างพิษ จะใช้เวลาในการปฏิบัติ 10 วัน มีหลักการว่าอาหารทั้งหมดต้องเป็นอาหารสด ๆ และควรรับประทานแบบธรรมชาติ คือ “ดิบ” ซึ่งอาหารดิบมีคุณสมบัติพิเศษอย่างหนึ่ง ตามความเชื่อของนักธรรมชาติบำบัดวิทยาในยุโรป พบว่าอาหารดิบช่วยทำให้เซลล์ทำงานดีขึ้น จึงทำให้เรารู้สึกมีพลังและมีอายุยืนยาว

นอกจากนี้ ยังมีกิจกรรมที่ควรปฏิบัติควบคู่กันไปกับการล้างพิษ ได้แก่

2.1 การออกกำลังกาย ให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวอยู่เสมอ เช่น การวิ่ง ปั่นจักรยาน เต้นฟลอปอโรบิค หรือการเดินเร็ว ๆ ครั้งละ 45 นาทีอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง จะทำให้เลือดไปหล่อเลี้ยงผิวหนังได้ดีขึ้น ระบบน้ำเหลืองทำงานคล่องตัวขึ้น การส่งออกซิเจนไปยังเซลล์ของร่างกายที่ผิวหนังทำได้เต็มที่ ทั้งยังขจัดของเสียได้หมดเกลี้ยงอีกด้วย การออกกำลังกาย จึงเป็นกุญแจสำคัญที่จะถนอมความอ่อนวัย ให้ความกระปรี้กระเปร่าและรู้สึกสบายตัว ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ สร้างภูมิคุ้มกันโรค และยังเป็นวิถีคลายเครียดได้ดีวิธีหนึ่งอีกด้วย

2.2 การถูผิวหนัง ด้วยรงบวบหรือแปรงธรรมชาติ โดยใช้เวลา 5 นาทีก่อนอาบน้ำ ปล่อยให้ทั่วร่างกาย จะกระตุ้นให้น้ำเหลืองที่อยู่ระหว่างเซลล์เคลื่อนไหว ลดการคั่งค้างของสารพิษที่อยู่รอบ ๆ เซลล์

ปัจจุบันวิธีนี้ได้มีการประยุกต์โดยใช้หลักการของ “วาริบำบัด” เข้าช่วยโดยนักวาริบำบัดชาวเยอรมัน เสนอให้ใช้ความร้อนสลับเย็นรูดตามผิวกายแรงๆ เป็นการกระตุ้นการหมุนเวียนของโลหิตดียิ่งขึ้น เป็นผลให้การขจัดสารพิษดียิ่งขึ้นด้วย และด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัยขึ้น ก็ได้มีการตอบสนองวิธีนี้ด้วยการประดิษฐ์เครื่องฉีดตัวด้วยน้ำซึ่งมีความแรงมาก ๆ หรือที่เรียกว่า “WATER JET” หรือ “JET SHOWER” และสามารถปรับเปลี่ยนความร้อนเย็นได้ด้วย ซึ่งจะพบเห็นได้ตามศูนย์สุขภาพใหญ่ ๆ ทั่วไป

2.3 การให้ความร้อน นับเป็นวิธีหนึ่งใน “วาริบำบัด” เช่นกันซึ่งสามารถทำได้ด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น การแช่น้ำร้อนในอ่างอาบหน้า การอบตัวด้วยตู้อบ การอบชาวน้ำ ฯลฯ ผลที่ได้รับจากความร้อนคือ เมื่อร่างกายเราได้รับความร้อนเพิ่มขึ้น กระบวนการเผาผลาญสารอาหาร (METABOLISM) ก็จะเพิ่มขึ้นด้วย ทำให้ระบบประสาทและต่อมไร้ท่อทั้งหลายถูกกระตุ้น ในแง่ของตวามสวยงาม ความร้อนจะทำให้เลือดไปเลี้ยงผิวหนังมากขึ้น ผิวพรรณจึงดีขึ้น ไขมันใต้ผิวหนังก็จะลดลง มีเหงื่อออกมากขึ้นทำให้การขับถ่ายของเสียถูกกระตุ้นให้ทำหน้าที่มากกว่าปกติ จิตใจก็จะสบายขึ้นอีกด้วย

2.4 การคลายเครียด คนเราถ้ามีความเครียดจัดและเครียดนานสุขภาพก็จะทรุดโทรมลง ทั้งนี้เป็นเพราะเกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับชีวเคมีทำให้ร่างกายมีสภาวะเป็นกรด นั่นคือเกิดมลภาวะขึ้นภายในร่างกาย ฉะนั้นเราจึงต้องรู้จักควบคุมจิตใจได้ เมื่อต้องประสบกับสภาวะเครียดจัด วิธีการปฏิบัติคลายเครียดมีได้หลายรูปแบบ ตั้งแต่ การทำสมาธิ การรำมวยจีนและโยคะ การผ่อนคลายด้วยเสียง (ดนตรีบำบัด) ตลอดจนการนวดเพื่อคลายเครียด ซึ่งการคลายเครียดนี้ เป็นหัวข้อที่ต่อเนื่องไปถึงหลักการข้อที่ 3 ของธรรมชาติบำบัด คือ “การปรับกายและใจสู่ดุลยภาพ”

3. การปรับกายและใจสู่ดุลยภาพ หรือการสร้างสมดุลของกายและใจ โดยมีวิธีการปฏิบัติได้หลากหลายรูปแบบ ซึ่งเป็นการปรับเอาศิลปะและศาสตร์ ในการดูแลสุขภาพของชนชาติต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ให้เข้ากัน ได้แก่

3.1 การปฏิบัติสมาธิ (MEDITATION CURE) วิธีการของชาวตะวันออกประเทศเป็นการฝึกสมาธิ “อาณาปานสติ” คือ การกำหนดลมหายใจเข้าและออก รวมจิตเป็นหนึ่งเดียวไม่ให้เกิดฟุ้งซ่าน ผ่อนคลายทุกส่วนจะทำให้จิตใจสงบลงได้

3.2 การรำมวยจีน เป็นการสร้างความสงบให้กับจิตใจอีกรูปแบบหนึ่งโดยใช้ความเคลื่อนไหวมากำหนดแนวทางของจิตใจ ทำให้เราต้องมีสมาธิแน่วแน่ในการ เคลื่อนไหวท่วงท่าต่าง ๆ

3.3 โยคะ เป็นศิลปะและศาสตร์ของชาวภารต ที่มีมาตั้งแต่ก่อนพุทธกาล เป็นกระบวนการของโยคีที่สะสมกันมาแต่ครั้งโบราณกาล มีถึง 50,000 กว่าท่าที่โยคีผู้บำเพ็ญพรตในป่าทำท่าเลียนแบบท่าของสัตว์ต่าง ๆ เรียกชื่อท่าตามสัตว์ เช่น ท่านกยูง จงอาง กระต่าย ปลา เป็นต้น โยคะเป็นการใช้ความเคลื่อนไหวมากำหนดความแน่วแน่ของจิตใจ และยังเน้นเรื่องของการฝึกหายใจ โดยให้หายใจละเอียดถี่ถ้วนแบบโยคี ทำให้เราใช้ปอดหายใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ ได้รับออกซิเจนเข้าไปมากพอเป็นการป้องกันโรคได้ และเป็นการฟื้นฟูสมรรถภาพของร่างกายอย่างหนึ่ง ที่สำคัญจะต้องฝึกลมหายใจพร้อม ๆ กับการเคลื่อนไหวด้วย

สถานที่ที่เหมาะสมแก่การรำมวยจีนและโยคะ จึงควรมีลักษณะเปิดโล่งกึ่งกลางแจ้ง เพื่อที่จะได้สัมผัสอากาศบริสุทธิ์ได้อย่างเต็มที่

3.4 การผ่อนคลายด้วยเสียง หรือดนตรีบำบัด (MUSIC THERAPY)

เป็นการทำสมาธิในอีกแบบหนึ่ง โดยอาศัยเสียงเพลงเข้าช่วย ช่วยให้จิตสงบ และคลายเครียดได้มาก เสียงเพลงที่เหมาะสมแก่การผ่อนคลายควรเป็นเพลงบรรเลง เพลงคลาสสิก ปฏิบัติโดยปรับเสียงเพลงให้พอเหมาะนุ่มหูแล้วหลับตา แล้วกำหนดลมหายใจเข้าและออกยาว ๆ ปล่อยใจให้คล้อยไปตามเสียงเพลง ถ้าความคิดแวบหนีไปเรื่องอื่นก็ดึงกลับมาอยู่กับเสียงเพลง จิตใจจะค่อยๆสงบลงได้ นอกจากนี้ เสียงจากธรรมชาติ เช่นเสียงลม เสียงนก จิ้งหรีด เรไร หรือเสียงคลื่น ก็ช่วยทำให้รู้สึกปลอดโปร่งและสบายใจ

3.5 การนวดรักษา (MASSAGE THERAPY) แบ่งกว้างๆ ได้เป็น 2 ประเภทคือ

1. การนวดแบบไทย เป็นการนวดรักษาโดยเน้นที่การจับเส้น การรักษาอาการเมื่อยชบของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น การนวดแบบไทยนี้จะไม่มีการใช้น้ำมันนวด และมักจะนวดบนพื้นหรือเบาะรองที่หนาประมาณ 2 -3 นิ้ว ขนาดที่เหมาะสมสำหรับ 1 คนคือ 7 ฟุต *4 ฟุต
2. การนวดสัมผัส ตำรับสวีเดน เป็นการนวดเพื่อความสบายตัว ผ่อนคลายความเครียดโดยเฉพาะโดยใช้การสัมผัส ลูบไล้ให้ร่างกายผ่อนคลายให้กล้ามเนื้อคลายตัว ทำให้ระบบประสาทสงบได้ แล้วจะส่งให้ฮอร์โมนที่ทำให้เกิดความเครียด (ฮอร์โมนอะดรีนาลีน) ลดลง อุปกรณ์ที่ต้องใช้ได้แก่ น้ำมันเพื่อให้เกิดการหล่อลื่น ให้การสัมผัสเป็นไปอย่างต่อเนื่องและควรนวดบนเตียง เพื่อให้ผู้นวดไม่ต้องก้มหลังมาก และการนวดสัมผัสก็จะสามารถดำเนินอย่างต่อเนื่องไม่ติดขัด

2.3 HEALTH CLUB OR HEALTH RESORT – สถานบริการเพื่อสุขภาพ

ในยุคปัจจุบันนี้ อุปกรณ์อำนวยความสะดวกในด้านเสริมสุขภาพ อันได้แก่ FITNESS CLUB สระว่ายน้ำ JAGUSSI STEAM SAUNA ห้องนวด และรวมถึงศูนย์บำบัดร่างกายทางน้ำ เหล่านี้ไม่ได้มีเฉพาะในศูนย์บริการทางด้านสุขภาพ หรือในรีสอร์ทสุขภาพเท่านั้น ตามโรงแรมทั้งในเมืองและต่างจังหวัด หรือตามรีสอร์ททั่วไป ต่างก็มีสิ่งอำนวยความสะดวกเหล่านี้รองรับ และมีแนวโน้มว่าในอนาคต สิ่งเหล่านี้จะเป็นที่ต้องการของตลาดมากขึ้น

แต่หากจะกล่าวถึงสถานบริการเพื่อสุขภาพที่แท้จริงแล้ว จะต้องมีการนำหลักการของธรรมชาติบำบัดเข้ามาเกี่ยวข้อง สิ่งที่แตกต่างกันที่เห็นได้ชัดเจนนั้นคือ เรื่องของสิ่งแวดล้อม ศูนย์สุขภาพ หรือ รีสอร์ทสุขภาพ จะมีการสร้างภาพลักษณ์ และสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกันออกไป เช่น การมีสภาพแวดล้อมที่ดี มีอากาศบริสุทธิ์สดชื่น เน้นความสงบ ผ่อนคลาย เพื่อการบำบัดทางจิตใจ หรือคลายเครียด มีการจำกัดเรื่องของการรับประทานอาหารและเครื่องดื่ม โดยเฉพาะจะเน้นที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและให้รู้จักรับประทานให้ถูกสัดส่วน หรือบางแห่งมีการจำกัดเรื่องความดังของเสียง จัดตารางเวลากิจกรรม เวลาเข้านอน บางแห่งอาจไม่อนุญาตให้รับโทรศัพท์เกี่ยวกับธุรกิจ จำกัดไม่ให้มีสิ่งบันเทิงภายนอกเข้ามารบกวน อย่างวิทยุ, โทรทัศน์ หรืออุปกรณ์สื่อสารใด ๆ

สภาพทั่วไปของสถานบริการเพื่อสุขภาพ สรุปเป็นข้อ ๆ ได้ดังนี้

1. สภาพแวดล้อมจะถูกจัดให้เหมาะสมกับการฟื้นฟูสุขภาพ คือการเน้นที่ความสงบของจิตใจ ผ่อนคลายความเครียด มีสิ่งอำนวยความสะดวก หรือมีสิ่งอำนวยความสะดวกที่ช่วยอำนวยความสะดวกให้ผู้รับบริการอยากเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพมากขึ้น
2. มีผู้เชี่ยวชาญคอยให้คำแนะนำเรื่องสุขภาพ วิธีการปฏิบัติตน และจัดโปรแกรมกิจกรรมในแต่ละวันให้เหมาะสมกับสมรรถภาพและสุขภาพของแต่ละบุคคล
3. เน้นการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจ รวมถึงเรื่องความสวยงามมากกว่าโรงแรมหรือรีสอร์ททั่วไป
4. มีบรรยากาศที่สบายๆ เป็นกันเอง ผู้รับบริการสามารถจะใส่ชุดลำลองเดินไปได้ทั่วไปโดยรอบ (แม้แต่เสื้อคลุมนอน) โดยไม่ถือว่าเป็นการไม่สุภาพแต่อย่างใด
5. มีบรรยากาศที่เสียงสงบ ไม่มีเสียงดังรบกวน ไม่ว่าจะเป็นเสียงจากรถยนต์ หรือเด็กเล็ก

จุดมุ่งหมายของผู้ต้องการเข้ารับบริการเพื่อสุขภาพ มีความแตกต่างกัน
ไปในแต่ละคน ได้แก่

1. ต้องการออกกำลังกาย เสริมสมรรถภาพและพัฒนาสุขภาพทางกายและใจ
2. ต้องการเพิ่ม หรือลดน้ำหนัก
3. ต้องการพักผ่อน คลายเครียด สงบจิตใจไม่ให้คิดฟุ้งซ่าน
4. ต้องการเสริมความงาม การดูแลเอาใจใส่ทางด้านเรือนร่างและผิวพรรณ
5. ต้องการปรึกษาหรือแก้ไขปัญหาสุขภาพโดยวิถีธรรมชาติบำบัด
6. ต้องการเลิกหรือลดเหล้า, บุหรี่
7. ต้องการมีสังคมที่กว้างขวางขึ้น ในด้านการพักผ่อนสังสรรค์เพื่อสุขภาพ



2.4 การศึกษาโครงการเปรียบเทียบ

ศูนย์ธรรมชาติบำบัด บัลวี

ตั้งอยู่ ณ เลขที่ 191/3 ซอยระนอง 1 ถนนพระราม 6 พญาไท กรุงเทพฯ เป็น ศูนย์ธรรมชาติบำบัดที่ครบวงจร พร้อมด้วยกรรมวิธีทางธรรมชาติอย่างแท้จริง โดยมีแนวคิดหลักหรือ SLOGAN ของศูนย์ว่า

“ กลมกลืนชีวิตกับธรรมชาติ ศิลป์และศาสตร์ตะวันออก-ตะวันตกเป็นหนึ่งเดียว

หมายถึงว่า การนำเอาวิธีการส่งเสริมสุขภาพของชนชาติต่าง ๆ ทั่วโลกมา ประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต โดยตั้งอยู่บนหลักการพื้นฐานของธรรมชาติบำบัด 3 ประการ คือ 1.อาหารถูกสัดส่วน 2.จัดสารพิษออกจากร่างกาย 3.ปรับสมดุลของกายและใจ

กิจกรรมของศูนย์ฯ ที่ให้บริการได้แก่

อดเพื่อสุขภาพ (FASTING FOR HEALTH) วิทยาการประยุกต์จากแผนการตะ ซึ่งถูกปรับเปลี่ยนโดยนักธรรมชาติบำบัดชาวอังกฤษ และได้รับการบุกเบิกจากใหม่ของสุขภาพแบบไทย จากทัวร์ล้างพิษ

ครัวธรรมชาติ (ORGANIC KITCHEN) อาหารปลอดสารพิษเพื่อสุขภาพของผู้บริโภค สอดคล้องกับหลักอาหารถูกสวน

กายบริหารบำบัด (HEALTH EXERCISE) อุปกรณ์บริหารร่างกายทันสมัย และแอโรบิค วางแผนออกกำลังกายให้เหมาะสมกับแต่ละคนภายใต้การควบคุมของแพทย์และนักวิทยาศาสตร์ การกีฬา

มวยจีนและโยคะ (TAICHI AND YOGA) มรดกแห่งสุขภาพของชาวบูรพาที่ตกทอดมากกว่า 2,000ปี

วาริบำบัด (HYDRO THERAY) ศิลปะล้าลึกจากยุคกรีกและโรมัน ประยุกต์เป็นศาสตร์สมัยใหม่ด้วยปรมาจารย์ชาวเยอรมัน

นวดรักษา (MASSAGE THERAPY) ผลงานการนวดตำรับยุโรปและการนวดไทยสู่เอกลักษณ์ แห่งการนวดรักษา

สมาธิบำบัด (MEDITATION CURE) สมาธิสะพานสู่ปรมาตมภูมิ หากหวนคืนสู่การบำบัดทางกาย เมื่อใจสงบ

เสริมสุขภาพกับแสงตะวัน (SOLAR THERAPY) ดูดซับอนุภาพอันมีคุณค่าต่อสรรพชีวิต จากดวงตะวันศาสตร์จากชมพูทวีป

นอกจากนี้ ยังมีการฟังบรรยายโดยวิทยากรด้านต่าง ๆ หัวข้อบรรยายจะครอบคลุมถึงหลักการทั้งหมดของธรรมชาติบำบัด เพื่อให้ผู้เข้ารับบริการเข้าใจถึงประโยชน์ และนำไปเป็นแนวปฏิบัติได้ด้วยตนเองได้

ผู้เข้ารับบริการทุกคน จะได้รับการตรวจสุขภาพก่อนจะเข้าใช้บริการด้านต่าง ๆ มีการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย โดยเฉพาะในกิจกรรม “อดเพื่อสุขภาพ” หรือ “ล้างพิษ” ซึ่งจะได้รับบริการออกแบบโปรแกรมอาหาร และการออกกำลังกายจากทีมแพทย์ โภชนากร และนักวิทยาศาสตร์การกีฬา

กิจกรรม ล้างพิษ

“ล้างพิษ” คือการให้ร่างกายได้มีโอกาสขจัดสารเสียที่สะสมอยู่ โดยอาศัยหลักการอดอาหารประเภทเนื้อสัตว์ น้ำตาล แป้ง ข้าว และไขมัน แล้วหันมาบริโภคผักผลไม้สดแทน โดยอาศัยวิตามิน ฮอร์โมน และเอนไซม์ในพืชผักผลไม้ช่วยขจัดสารพิษ

หลักสูตรล้างพิษของศูนย์ธรรมชาติบำบัดบัลวี จะมีแบบ 5 วัน และ 10 วัน โดยทั้ง 2 แบบ สามารถอยู่ประจำหรือไปกลับก็ได้

ตัวอย่างตารางเวลากิจกรรมล้างพิษ

- 7.30 น. ฝึกสมาธิและกายบริหาร
- 8.30 น. อาหารเช้า
- 9.00 น. ฟังบรรยายโดยวิทยากรด้านต่าง ๆ
- 10.30 น. อาหารว่าง
- 10.40 น. การบำบัดทางธรรมชาติ
- 12.00 น. อาหารเที่ยง
- 13.00 น. นอนพักและนวดคลายเครียด
- 14.00 น. ฝึกสร้างกำลังใจรักษาโรค
- 15.00 น. อาหารว่าง
- 15.30 น. ปฏิบัติกิจกรรมสุขภาพ เช่น โยคะ แอโรบิก ไฮโดรแอโรบิก และการบริหารด้วยกายอุปกรณ์ ชวน้ำ จากูชชี
- 17.30 น. อาหารเย็น

การให้บริการของศูนย์ ฯ แบ่งเป็นส่วนต่าง ๆ ได้แก่

1. RECEPTION ส่วนต้อนรับ ติดต่อสอบถาม ลงทะเบียนสมาชิก เป็นต้น
2. EXERCISE ROOM ห้องออกกำลังกายที่ประกอบไปด้วยอุปกรณ์ทันสมัยกว่า 20 ประเภท

3. AEROBIC ROOM ห้องสำหรับออกกำลังกายประเภท FLOOR AEROBIC, STEP AEROBIC, MUSIC THERAPY (ดนตรีบำบัด) และยังใช้เป็นห้องบรรยายด้วย โดยจะมีเก้าอี้ LECTURE พับเก็บได้ เมื่อถึงเวลาจะใช้งาน ก็ต้องมีการจัดเก้าอี้
4. HYDRO AEROBIC POOL ใช้ฝึกกิจกรรมบริหารร่างกายในน้ำ โดยจะมีครูฝึกเป็นผู้ นำปฏิบัติ ภายในสระจะมีระบบ JAGISSI ด้วยเพื่อการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
5. SAUNA สามารถเข้าใช้เต็มที่ 4 - 5 คน พร้อมบ่อน้ำเย็น (ICE COOL POOL) ที่มีอุณหภูมิมาตรฐาน 13 - 18 องศาเซลเซียส
6. ห้องปฏิบัติสมาธิ สำหรับฝึกจิตใจให้สงบ โดยมีองค์พระพุทธรูปเป็นศูนย์รวมจิตใจ
7. ห้องนวด แบ่งเป็นชาย 1 ห้อง และหญิง 1 ห้อง ภายในแต่ละห้องจะมีห้องน้ำ และ บริเวณแต่งตัวด้วย การนวดจะมีทั้งนวดแบบไทยและนวดสัมผัสแบบสวีเดน
8. ห้องพัก แบ่งเป็นห้องคู่ 1 ห้อง และห้องเดี่ยว 1 ห้อง
9. ศาลาสำหรับฝึกโยคะ
10. บริเวณสวนรอบ ๆ ใช้สำหรับฝึก “ไทเก๊ก”
11. ห้องอาหารและครัว ที่ให้บริการแต่อาหารธรรมชาติเพื่อสุขภาพ
12. ร้านค้าจำหน่ายสินค้าเพื่อสุขภาพ

สายงานบริหารของศูนย์ธรรมชาติบำบัดบัสวี มีดังนี้

ผู้อำนวยการศูนย์ 1 คน
เป็นผู้วางแผนงานและควบคุมการทำงานของฝ่ายต่าง ๆ ดังนี้

ฝ่ายบริหาร

พนักงานบัญชี	1	คน
พนักงานจัดซื้อ	1	คน
ประชาสัมพันธ์	2	คน

ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา

TRAINER	4	คน
THERAPIES	2	คน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ฝ่ายโภชนาการ

นักโภชนาการ	1	คน
แม่ครัว	2	คน
พนักงานบริการ	3	คน

ฝ่ายธุรการ

แม่บ้าน	2	คน
---------	---	----

เวลาการให้บริการ เปิดบริการทุกวัน เวลา 7.00 - 21.00 น.

การเป็นสมาชิก เป็นสมาชิกได้ 3 แบบ คือ 1 ปี, 6 เดือน, 3 เดือน

	1 ปี	6 เดือน	3 เดือน
อัตราค่าสมาชิก	22,000	13,000	7,800
อัตราต่ออายุสมาชิก	19,800	11,000	6,900

อัตราโปรแกรมล้างพิษ

ล้างพิษ 10 วัน	26,500 บาท
ล้างพิษ 5 วันแรก	16,500 บาท
ล้างพิษ 5 วันหลัง	10,000 บาท

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

โอเรียนเต็ลสปา

THE ORIENTAL SPA - THAI HEALTH AND BEAUTY CENTER ตั้งอยู่ ณ 579 ถนนเจริญนคร เขตคลองสาน กรุงเทพฯ เวลาเปิดบริการ คือ 9.00 - 22.00 น.

โอเรียนเต็ลสปา คือ ศูนย์สุขภาพและความงามตำรับไทยที่นำเคล็ดลับตำรับไทยโบราณมาผสานกับเทคโนโลยีจากตะวันตก เพื่อตอบสนองความต้องการแก่ผู้ที่แสวงหาความสุขให้กับชีวิตทั้งร่างกายและจิตใจ มีแนวความคิดในการออกแบบ คือ ประยุกต์เอาลักษณะสถาปัตยกรรมของบ้านในสมัย ร. 6 มาใช้เพื่อสร้างบรรยากาศอบอุ่นแบบไทยๆ ให้แก่ผู้ที่เข้ามาพักผ่อน

โอเรียนเต็ลสปา อยู่ภายใต้การบริหารงานของโรงแรมโอเรียนเต็ล โดยอาคารแยกออกมาตั้งอยู่ฝั่งตรงข้ามแม่น้ำเจ้าพระยา และใช้ชื่อว่า “ศาลาริมน้ำ” ภายในมีส่วนต่างๆ ประกอบด้วย

- THE ORIENTAL SPA สถานบริการด้านความงามและสุขภาพด้วยวิธีการทางธรรมชาติ ผสานกับ

เทคโนโลยีสมัยใหม่ที่ได้ประยุกต์ให้เข้ากับหลักการของ “วาริบำบัด” เช่น การนวดตัว

พอกตัวด้วย สมุนไพร การนวดหน้า แต่งหน้า ทำผม

- THE ORIENTAL SPORT CENTER ให้บริการด้านการออกกำลังกาย ส่งเสริมสุขภาพพลานามัย

- ศาลาริมน้ำ ห้องอาหารไทยระดับ 5 ดาว ตั้งอยู่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา ให้บรรยากาศแบบไทยๆ และได้ สัมผัสกับธรรมชาติริมน้ำ

โดยส่วนที่ได้ทำการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาของวิทยานิพนธ์ คือ ส่วนของ THE ORIENTAL SPA และ THE ORIENTAL SPORT CENTER

กิจกรรมที่ให้บริการใน THE ORIENTAL SPA

BODY TREATMENT การพอกตัวด้วยสมุนไพร หรือผลิตภัณฑ์ที่เป็นสารสกัดจากธรรมชาติ เช่น สาหร่าย (REVITALIZING SEAWEED TREATMENT), โคลน (ORIENTAL MUD WRAP), มะละกอ (PAPAYA BODY PALISH), สมุนไพรไทย (OREINTAL HERBAL WRAP) การทำแต่ละครั้งใช้เวลา 60 - 90 นาที แล้วแต่ผลิตภัณฑ์ที่เลือกใช้

BODY MASSAGE การนวดตัวจะมีหลายแบบ คือ นวดแบบไทย (ORIENTAL MASSAGE) คือการนวดกดจุด ตัดตน โดยที่ไม่มีการขโลมน้ำมันบนตัว นวดสัมผัสแบบสวีเดน (SWEDISH MASSAGE) คือการนวดด้วยน้ำมันที่สกัดจากรากไฟโร นวดผสมผสาน

(ESSENTIAL OIL MASSAGE) คือการนวดด้วยน้ำมัน ผสานด้วยการนวดแบบไทยที่มีการกดจุด ดัดตนเข้าร่วมด้วย ใช้เวลา 60 - 90 นาที

FACIAL TREATMENT เป็นการนวดหน้าแบบต่างๆ ใช้เวลา 60 - 90 นาที

HYDRO THERAPY BATH อ่างน้ำนวดตัวที่มีจุดพ่นน้ำ (WATER JET) กว่า 100 จุด นวดได้ทั่วร่างกายและยังสามารถควบคุมจุดต่างๆ ให้มีความแรงต่างกันได้ ใช้เวลาในการทำ 60 นาที

ALPHA MASSAGE เป็นเครื่องอบตัวและนวดตัวรูปไข่ที่ผู้ให้บริการสามารถเข้าไปนอนในนั้นได้ ใช้เวลา 30 หรือ 60 นาที แล้วแต่ผู้บริการจะเลือกใช้

BEAUTY TREATMENT การให้บริการดูแลเส้นผมด้วยการใช้สมุนไพร, สาหร่าย, โคลน, พอกผม

MAKE UP การให้บริการแต่งหน้าแบบต่างๆ

WAXING การ WAX ขนส่วนต่างๆ เช่น รักแร้ ขา ฯลฯ

MEDITATION ROOM ห้องปฏิบัติสมาธิ เพื่อความผ่อนคลายและจิตใจที่สงบ

กิจกรรมที่ให้บริการต่างๆ เหล่านี้ ผู้ใช้บริการอาจเลือกซื้อเป็นโปรแกรมได้ โดยแต่ละโปรแกรมก็จะมีบริการชนิดต่างๆ แตกต่างกันไป แล้วแต่จุดประสงค์ของผู้เข้าใช้ โปรแกรมจะแบ่งได้เป็น 3 ประเภทดังนี้

1. **HALF DAY SPA PROGRAM** โปรแกรมครึ่งวัน ใช้เวลาแตกต่างกันไปแล้วแต่โปรแกรมที่เลือก อาจจะเป็น 2, 3 หรือ 4 ชั่วโมงก็ได้ และจะมีบริการเครื่องดีมเป็นชาสมุนไพร, น้ำมัน, น้ำแร่ให้ด้วย

ตัวอย่าง : *The Revitalizer (2 hrs. 30 mins)*

One Papaya Body Polish

One Stimulating Leg Treatment

One Jet Lag Massage

Bht. 2,950

2. **FULL DAY SPA PROGRAM** โปรแกรมเต็มวัน ใช้เวลา 4 - 5 ชั่วโมง มีบริการเครื่องดีมเช่นกัน

ตัวอย่าง : *Oriental Romance (5 hrs.)*

Two Oriental Herbal Wrap Treatments

Two Oriental Massages

Two Oriental Aromatherapy Facials

Two Manicures Or Pedicures

Bht 11,000

3. 3 DAYS SPA PROGRAM โปรแกรม 3 วัน แต่จะเป็นในลักษณะของการไป - กลับ ไม่มี การพักค้างคืน มีบริการอาหาร, เครื่องดื่ม โปรแกรมสอนทำอาหารไทย และโปรแกรม การสอนวัฒนธรรมไทยด้วย (เนื่องจากผู้เข้าใช้บริการส่วนใหญ่เป็นชาวต่างประเทศ หรือ เป็นแขกของโรงแรม ORIENTAL จึงมีการรองรับการให้บริการแก่ชาวต่างประเทศใน ส่วนนี้ด้วย)

ตัวอย่าง : *Oriental Spa Experience*

One Oriental Body Glow

One Revitalizing Seaweed Wrap

One Hydrotherapy Session

One Jet Shower

One Oriental Foot Massage

Two Alphamassage Sessions

One Facial Treatment

One Oriental Massage

One Swedish Massage

One Jet Lag Massage

One Essential Oil Massage Bht. 37,400

ลักษณะการให้บริการของโอเรียนเต็ลสปา

ในการเข้ารับบริการจะไม่มี การเป็นสมาชิก แต่จะเป็นการจองคอร์สเป็นครั้ง ๆ ไป หรือ จะเป็นโปรแกรมทั้ง 3 แบบ คือ ครึ่งวัน, เต็มวัน, และ 3 วัน อัตราค่าบริการก็แล้วแต่คอร์ส หรือโปรแกรมที่เลือกใช้ และจะเสียค่าใช้จ่ายเป็นครั้ง ๆ ไป การจองโปรแกรมส่วนใหญ่จะเป็น การจองทางโทรศัพท์ หรือจะมาด้วยตนเองเลยก็ได้ เมื่อจองแล้ว ทางฝ่าย RECEPTION ก็จะจัด เตรียมห้องไว้ให้ตามเวลาที่ได้นัดหมาย และสามารถยกเลิกการจองได้เช่นกัน โดยจะต้องแจ้งล่วงหน้าก่อนเวลา 3 ชม.

ภายใน THE ORIENTAL SPA แบ่งส่วนต่าง ๆ ในการให้บริการดังนี้

1. **RECEPTION HALL** ส่วนสำหรับต้อนรับ นั่งพักคอยขณะรอการเข้ารับบริการ ติดต่อ สอบถามและการจองโปรแกรม

2. **SUIET ROOM** เป็นห้องสำหรับให้บริการนวด มีทั้งหมด 14 ห้อง ทุกห้องจะมีห้อง น้ำในตัวโดยจะมีระบบ JET SHOWER และระบบ STEAM (อบไอน้ำ) ด้วย ลักษณะของส่วนที่ ใช้นอนนวด จะเป็นเบาะปูกับพื้น หนาประมาณ 2 - 3 นิ้ว ลักษณะของห้องแบ่งเป็น 3 ประเภท คือ

- STANDARD SUIET 10 ห้อง
- DELUXE SUIET 3 ห้อง แต่ละห้องมี SAUNA และ WIRPOOL ในตัวด้วย
- ORIENTAL SUIET 1 ห้อง มีส่วนพักรับรอง SAUNA และ WIRPOOL ในตัวด้วย

3. ALPHA MASSAGE ROOM ลักษณะเป็นห้องที่มีเครื่องอบและนวดตัวรูปไข่ ภายในห้องจะมีชั้นวางของสำหรับพวกผลิตภัณฑ์บำรุงผิวต่างๆ และมีห้องน้ำในตัวด้วย มีจำนวน 1 ห้องและเข้าใช้บริการได้ครั้งละ 1 คน

4. HYDRO THERAPY ROOM มี 2 ห้อง ภายในมีเตียงนอนสำหรับการทำ TREATMENT, พอกตัว และมี HYDRO THERAPY BATH สำหรับการนวดตัวด้วยที่พ่นน้ำด้วยความแรงออกจากหัวฉีดกว่า 100 จุดภายในอ่าง และยังสามารถควบคุมความแรงของน้ำได้ด้วย

5. FACIAL ROOM ห้องนวดหน้าจำนวน 2 ห้อง ภายในมีเก้าอี้ปรับระดับได้สำหรับการนวดหน้า และชั้นวางผลิตภัณฑ์ต่างๆ (ไม่มีห้องน้ำในตัวเนื่องจากการเข้ารับบริการไม่จำเป็นต้องอาบน้ำ)

6. MEDITATION ROOM ห้องปฏิบัติสมาธิ เป็นห้องโล่งกว้าง แต่ดูอบอุ่น มีพื้นที่และแท่นนั่งปฏิบัติสมาธิ องค์พระพุทธรูปที่งามเด่นสร้างบรรยากาศเคร่งขรึม น่าเคารพศรัทธา และเป็นศูนย์รวมจิตใจให้สงบ

THE ORIENTAL SPORT CENTER

ลักษณะการให้บริการ เปิดให้บริการทุกวันตั้งแต่เวลา 6.00 - 22.00 น. สามารถสมัครเป็นสมาชิกได้ทั้งในแบบรายเดือน และรายปี โดยอัตราค่าสมาชิกเป็นดังนี้

- | | | |
|----------------|---|---|
| สมาชิกรายเดือน | : | 3,000 บาท / คน |
| สมาชิกรายปี | : | 27,000 บาท / คน |
| | | 50,000 บาท / 2 คน |
| | | 20,000 บาท / คน (สำหรับการสมัครเป็นกลุ่ม 4- 10 คน) |

ภายใน THE ORIENTAL SPORT CENTER แบ่งส่วนต่าง ๆ ในการให้บริการดังนี้

1. RECEPTION . COUNTER สำหรับติดต่อสอบถาม, สมัครสมาชิก, ดูแลเรื่องของกุญแจสื่อคเกอร์

2. EXERCISE ROOM ห้องสำหรับออกกำลังกาย ประกอบด้วยอุปกรณ์อันทันสมัยมากมาย ภายในยังมีที่สำหรับนั่งพักและ COOLER น้ำดื่มไว้คอยบริการด้วย

3. **AEROBIC ROOM** สำหรับ FLOOR AEROBIC CLASS และ STEP AEROBIC CLASS และยังมีโต๊ะปิงปองที่พับเก็บได้ และสามารถกางออกมาเล่นได้ในเวลาที่ไม่ได้มี AEROBIC CLASS

4. **LOCKER ROOM** แบ่งเป็นห้องชายและหญิงแยกจากกันเป็นสัดส่วน ภายในแต่ละห้องจะมีห้อง SAUNA และ STEAM ด้วย และมีห้องอาบน้ำที่มีระบบ JET SHOWER ทุกห้อง

5. **SQUART COURT** มีจำนวน 2 คอร์ท

6. **COUNTER BAR** ลักษณะเป็น HEALTH BAR จะให้บริการแต่เครื่องดื่มสุขภาพ เช่น ชาสมุนไพร น้ำผลไม้ น้ำแร่ เป็นต้น

สายงานบริหารของส่วน THE ORIENTAL SPA และ THE ORIENTAL SPORT CENTER

GENERAL MANAGER	1 คน
HEALTH CLUB MANAGER	1 คน
RECEPTIONIST	2 คน
TRAINER	4 คน
CLUB ADTENDANT	3 คน
BAR MAN	2 คน
CLEANING CREW	2 คน
SPA MANAGER	1 คน
RECEPTIONIST	3 คน
SUPERVISOR TRAINER	2 คน
SENIOR THERAPY	1 คน
THERAPIES	18 คน
SERVICE ASSISTANT	5 คน
CLEANING CREW	5 คน



บทที่ 3

การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.1 ลักษณะที่ตั้งทางกายภาพและสภาพแวดล้อม

โครงการ “ธนาซิติ” ตั้งอยู่ ณ กิโลเมตรที่ 14 ถนนสายบางนา - ตราด ต.บางโฉลง อ.บางพลี จ.สมุทรปราการ บนที่ดินกว่า 1,800 ไร่ มีอาณาเขตติดต่อ ดังนี้

ทิศเหนือ	ติดกับทุ่งนา, ที่โล่ง
ทิศใต้	ติดกับถนน บางนา - ตราด
ทิศตะวันออก	ติดกับที่โล่งมีบ้านพักอาศัยกระจายอยู่ทั่วไป
ทิศตะวันตก	ติดกับหมู่บ้านจัดสรรและทุ่งนา, ที่โล่ง

สภาพแวดล้อมภายใน มีลักษณะร่มรื่น แวดล้อมไปด้วยธรรมชาติ แมกไม้หนานาพันธุ์ จึงมีอากาศอันบริสุทธิ์สดชื่น ปราศจากมลภาวะจากท่อไอเสียรถยนต์และฝุ่นละออง อีกทั้งมีทะเลสาบใหญ่ย่อย สร้างความร่มเย็นให้แก่โครงการอีกด้วย

“ศูนย์ธรรมชาติบำบัดและพัฒนาสุขภาพ” ตั้งอยู่ภายใน “โครงการธนาซิติ” โดยเป็นส่วนหนึ่งของอาคาร “กอล์ฟ แอนด์ คันทรี่คลับ” ทั้ง 3 อาคาร ซึ่งตั้งอยู่ใจกลางของโครงการธนาซิติ อยู่ห่างจากทางเข้าหลักด้าน ถ.บางนา - ตราด ประมาณ 3 กิโลเมตร สภาพแวดล้อมโดยรอบมีต้นไม้หนานาพันธุ์ ให้ความร่มรื่นเขียวขจี มีทะเลสาบใหญ่ และสนามกอล์ฟ อาณาเขตติดต่อของทั้ง 3 อาคาร มีดังนี้

ทิศเหนือ	ติดกับหมู่บ้านจัดสรร
ทิศใต้	ติดกับโรงแรมและห้างสรรพสินค้า
ทิศตะวันออก	ติดกับสนามกอล์ฟ และทะเลสาบ
ทิศตะวันตก	ติดกับถนนเข้าสู่ตัวโครงการ

การเดินทางเข้าสู่โครงการ

สามารถเดินทางเข้าสู่โครงการได้ โดยเดินทางมาตามถนน สายบางนา - ตราด ณ กม.ที่ 14 จะเป็นที่ตั้งของโครงการ ธนาซิติ ซึ่งจะพบเห็นได้ง่ายจากป้ายชื่อโครงการ ที่ตั้งตระหง่านอยู่ให้เห็นเด่นชัด ณ จุดนี้ จะเป็นทางเข้าหลักไปสู่ “ศูนย์ธรรมชาติบำบัดและพัฒนาสุขภาพ” อันเป็นส่วนหนึ่งของอาคารกอล์ฟ คลับ ซึ่งอยู่ลึกเข้าไปจากทางเข้าหลักประมาณ 3 กม. โดยตลอดทางจะมีป้ายเป็นสัญลักษณ์นำทางให้เข้าไปสู่โครงการได้อย่างสะดวก

3.2 ลักษณะของอาคาร

อาคารคลับเฮาส์ทั้ง 3 หันด้านหน้าไปทางทิศตะวันออก ซึ่งเป็นที่ตั้งของสนามกอล์ฟ อาคาร A และอาคาร B จะมีลักษณะคล้ายกันคือมีหลังคาเป็นทรงปั้นหย่า ส่วนอาคาร C จะไม่มีหลังคา เพราะชั้นบนสุดใช้เป็นสนามเทนนิส

ลักษณะเด่นของอาคารคลับเฮาส์ A และ B คือ มีส่วนกลางเป็นลักษณะ 8 เหลี่ยม โดยใช้ระบบเสาและคานารับน้ำหนัก ลักษณะเสาที่ใช้รับน้ำหนักเป็นปีกยื่นออกจากเสา สี่เหลี่ยมกางเป็นมุม 135 องศา ตามมุมทั้ง 8 มุม อาคาร A มีลักษณะอาคารเป็นรูปตัว U โดยมีส่วนกลางเป็นสรวายน้ำทั้ง 3 ด้านของสรวายน้ำเป็นอาคาร A ที่โอบล้อมอยู่ อีกด้านที่เหลือของสรวายน้ำเป็นสนามกอล์ฟ อาคาร A มีทั้งหมด 3 ชั้น ชั้นล่างเป็นส่วนที่อยู่ต่ำกว่าระดับพื้นดิน อาคาร B เป็นอาคาร 2 ชั้น มีลักษณะใกล้เคียงตัว L โดยมีอาคารหลักเป็นรูป 8 เหลี่ยมและมีส่วนยื่นออกไปทางทิศใต้ การรับน้ำหนักและลักษณะเสาใช้แบบเดียวกับอาคาร A

ทั้ง 3 อาคารสามารถติดต่อถึงกันได้โดยทางเชื่อมที่สร้างขึ้น รูปแบบของอาคารทั้ง 3 หลังเป็นแบบสมัยใหม่ ตัวอาคารฉาบปูนทางสี่เรียบไม่มีการตกแต่งลวดลายใด ๆ มีลักษณะเด่นที่การเจาะเป็นช่องสี่เหลี่ยม รอบตัวอาคารเป็นการสร้างปริมาตรของอาคาร ให้เกิดมีแสง - เงา ดูแล้วมีกำลัง

แนวความคิดในการออกแบบอาคาร

แนวความคิดทางด้านการออกแบบนั้นได้มีการจัดวางอาคารโดยใช้องค์ประกอบให้เกิดแกน Axis เพื่อสร้างความรู้สึกที่สง่า เข้มแข็ง อันเป็นหัวใจของธาตุนิติ สร้างความต่อเนื่องกันระหว่างที่ว่างด้วย Green Area ตอรับเสริมกับรูปทรงของอาคารเน้นมุมมองจากภายนอก และมุมมองจากภายในเชื่อมโยงกับที่ว่างระหว่าง Space ภายนอก และ Space ภายในบริเวณอาคารกอล์ฟคลับ จากตัวถนนเข้ามาจะเห็นแนวต้นปาล์มเป็นระยะค่อนข้างมาก บรรยากาศจึงสื่อถึงลักษณะกึ่งรีสอร์ท แต่มีความหรูหราอยู่ในตัวด้วยโครงสร้างของอาคาร ทางเข้าลานถนนถูกปิดล้อมด้วยอาคารต่าง ๆ เป็นส่วนกลางของการเข้ามายังโครงการ สร้างลาย Pattern พื้นที่เน้นทางเข้ามาของอาคาร ประกอบกับสวน ส่วนใจกลางวงเวียนซึ่งเป็น Ramp เล่นระดับขึ้นมา 4 เมตร ทำให้บริเวณนี้ เป็นลักษณะห้องโถง Outdoor ก่อนที่จะแจกไปยังอาคารต่าง ๆ ด้านหน้าใช้ต้นไม้ทรงสูงปลูกเป็นแนวแกนอาคาร 2 แถว เหมือนทหารยืนต้อนรับ ทำให้มีอาคารมีแกนที่เด่นมีความสำคัญขึ้นมา การใช้ไฟแสงสว่างของอาคารแบบ Indirect ทำให้เกิดความโรแมนติกมีพลังน่าสนใจ

บริเวณอาคารสปอร์ตคลับ

วางแผนอาคารของทีศปิดล้อม Court เป็นรูปตัวยู มีสระว่ายน้ำมาตรฐานโอลิมปิกวางแนวเหนือใต้ ตั้งวางฉากกับอาคาร ทำให้อาคารเหมือนอยู่ริมแม่น้ำ เสริมให้อาคารยิ่งดูสง่างาม Terrace ลานรอบสระน้ำ มี Pattern ที่ Fornal ตามรูปทรงของสระและอาคาร Terrace ส่วนด้านตรงข้ามกับอาคารเป็นรูปทรงโค้งเข้าหาศูนย์กลางของพื้นที่ ทำให้เกิด Enclose Space ที่เน้นถึงความสำคัญความเป็น Center ของการใช้พื้นที่และกิจกรรมต่าง ๆ ในโครงการธานีซีดี บริเวณ Court ลานมีสายพื้นประกอบกับการใช้ต้นปาล์มหน้ามันทรงสูง มีบ่อน้ำพุอยู่ใจกลางของ Court ทำให้มีความรู้สึกเคลื่อนไหว มีชีวิตชีวา บริเวณลานน้ำพุเป็นลักษณะลานกึ่งที่โล่ง เนื่องจากต้นไม้ทรงสูงมีความโปร่งตา สามารถใช้เป็นลานกิจกรรม

สภาพภูมิศาสตร์

อาคารทั้ง 3 หันหน้าไปทางทิศตะวันออก ผลกระทบจากสภาพภูมิศาสตร์มีดังนี้ คือ

- แดด** ในส่วนด้านหน้าจะรับแดดยามเช้าที่มีความร้อนไม่มาก ตัวอาคารเป็นกระจกใส และมีส่วนยื่นออกมาบังแดด เป็นที่ตั้งของร้านอาหารและส่วนนั่งพักผ่อนเป็นเวลานานได้ ทางทิศ ตะวันตกเป็นส่วนที่จะได้รับแสงแดดที่มีความร้อนมากเป็นส่วนที่ตั้งของที่พักผ่อน ห้างเก็บของ ห้องครัวมีผนังปิดทึบตลอด ในบางส่วนของเปิดโล่งหรือใช้กระจกใส สถาปนิกก็ได้ออกแบบส่วนที่ยื่นออกมาช่วยลดความร้อนและแสงแดดที่สาดเข้ามา ในส่วนที่ต้องการความสวยงามทั้งภายนอกและภายในก็มีการนำผ้ามาเข้ามาใช้ในการแก้ปัญหา แต่อย่างไรก็ตาม ความร้อนที่เกิดขึ้นมีเพียงเล็กน้อย เพราะสภาพแวดล้อมโดยรอบคลับเฮาส์ เป็นทุ่งหญ้า ต้นไม้ คุคลองหนองน้ำ ซึ่งมีส่วนลดอุณหภูมิเป็นอย่างมาก
- ลม** โดยปกติลมจะพัดจากทิศตะวันตกเฉียงใต้ สถาปนิก ได้วางแนวแกนของอาคารไว้ในแนวทิศตะวันออกและตะวันตก ลมที่พัดมากกระทบในแนวเฉียงจึงมีผลดีคืออาคารทั้ง 3 ได้รับลมโดยทั่วถึง แต่อย่างไรก็ตามลมมีผลกระทบต่อการใช้ภายในไม่มากนัก เพราะการตกแต่งภายในทั้งหมดได้นำเอาระบบปรับอากาศเข้ามาใช้ จึงสามารถควบคุมอุณหภูมิภายในได้ตามที่ต้องการ
- ฝน** ลมฝนจะอยู่ในช่วงเดือนสิงหาคม - ตุลาคม เป็นมรสุมตะวันตกเฉียงใต้และลมหนาวจะอยู่ในช่วงเดือนพฤศจิกายน - กุมภาพันธ์ พัดมาจากทิศตะวันออกเฉียง

เหนือ ด้านลมมรสุมจะไม่มีผลต่อตัวอาคารมากนัก เพราะอาคารมีชายคาที่กัน
ฝนโดยตลอด ซึ่งลักษณะชายคาที่สถาปนิกออกแบบ สามารถแก้ปัญหาเรื่อง
ฝนสาดได้เป็นอย่างดี



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.3 หน่วยงาน สายงานบริหาร และอัตรากำลัง

การดำเนินงานและบริหารงานของโครงการ “ศูนย์ธรรมชาติบำบัดและพัฒนาสุขภาพ” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของ “ธนาซีดี คลับเฮาส์” นั้น ได้แบ่งสายงานบริหารออกเป็นแผนกต่าง ๆ ทั้งหมด 8 แผนก โดยทุกแผนกจะขึ้นอยู่กับระดับผู้บริหารใหญ่ คือ

1. • ผู้อำนวยการ 1 ตำแหน่ง
- เลขานุการผู้อำนวยการ 1 ตำแหน่ง

เช่นผู้บริหาร และรับผิดชอบการบริหารงานภายในศูนย์ เป็นผู้กำหนดนโยบายวางแผนการจัดการ จัดงบประมาณ และควบคุมการปฏิบัติงานให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

2. • ผู้จัดการทั่วไป 1 ตำแหน่ง
- เลขานุการผู้จัดการ 1 ตำแหน่ง

บริหารและรับผิดชอบการปฏิบัติงานของทุกแผนก ให้เป็นไปตามกำหนดนโยบาย ประสานงานแผนกต่าง ๆ ให้สอดคล้องและราบรื่น โดยรับผิดชอบรองลงมาโดยตรงจากผู้อำนวยการ เพื่อเป็นการกระจายอำนาจ

สายงานบริหาร และอัตรากำลังทั้ง 8 แผนกดังกล่าว ประกอบด้วย

1. ADMINISTRATION DPT.
2. RECEPTION & ENTERTAIN DPT.
3. NATURAL HEALTH DPT.
4. FITNESS & SPORT DPT.
5. FOOD & BEVERAGE DPT.
6. GOLF CLUB DPT.
7. TECHNICAL DPT.
8. HOUSE KEEPING DPT.

1. ADMINISTRATION DPT. - ฝ่ายบริหารงาน ผู้ควบคุมดูแลและรับผิดชอบฝ่ายนี้ คือ

- MANAGER 1 คน
- ASSISTANT MANAGER 1 คน

ฝ่ายบริหารนี้จะแบ่งเป็นแผนกย่อย ๆ ออกเป็น 4 แผนก คือ

1.1 ฝ่ายการตลาด (Marketing) ประกอบด้วย

- SUPERVISOR 1 คน
- MEMBER SALE 2 คน

- P.R. 3 คน
- 1.2 ฝ่ายบัญชีและการเงิน (Acct. & Fin) ประกอบด้วย
- SUPERVISOR 1 คน
 - ACCOUNTING 4 คน
 - MONTHLY STATEMENT 2 คน

- 1.3 ฝ่ายบุคคล (PERSONNEL) ประกอบด้วย
- SUPPVISOR 1 คน
 - OFFICER 3 คน
 - TRAINING 6 คน

- 1.4 ฝ่ายพัสดุ (INVENTORY) ประกอบด้วย
- SUPPVISOR 1 คน
 - OFFICER 2 คน
 - พนักงานจัดซื้อ 2 คน

2. RECEPTION & ENTERTAIN DPT. - ฝ่ายต้อนรับและบันเทิง ดูแลเรื่องของการ

ต้อนรับ เรื่องของสมาชิก จองห้องพัก และโปรแกรม คอร์สต่าง ๆ ประกอบด้วย

- ผู้จัดการฝ่าย 1 คน
- ผู้ช่วยผู้จัดการฝ่าย 1 คน
- NIGHT MANAGER 1 คน
- ผู้ช่วย NIGHT MANAGE 1 คน
- พนักงานต้อนรับ 4 คน
- RESUVATION 2 คน
- CASHIER 2 คน
- BAR MAN 3 คน
- PORTER 2 คน
- SECURITY 7 คน

ในส่วนตัวของ ENTERTAIN จะประกอบด้วยพนักงานในหน้าที่ต่าง ๆ ที่จะแยกย้ายกัน
รับผิดชอบในส่วนต่าง ๆ ได้แก่

- พนักงาน CHILD CARE 3 คน
- พนักงาน HEALTH SHOP 2 คน
- พนักงาน HAIR STYLIST 5 คน
- พนักงาน LIBRARY 2 คน

3. NATURAL HEALTH DPT. - ฝ่ายธรรมชาติบำบัด ทำหน้าที่ดูแลในเรื่องของสุขภาพของผู้เข้าใช้บริการ และการให้บริการเรื่องของธรรมชาติบำบัดทั้งหมด ประกอบด้วย

- ผู้จัดการฝ่าย	1 คน
- ผู้ช่วยผู้จัดการฝ่าย	1 คน
- SPA RECEPTION	4 คน
- MEDICAL RECEPTION	3 คน
- แพทย์	2 คน
- นักโภชนาการ	1 คน
- FITNESS INSTRUCTION	1 คน
- พนักงานดูแล MALE SPA	2 คน
- พนักงานดูแล FEMALE SPA	2 คน
- พนักงาน HYDRO THERAPY	4 คน
- พนักงาน BODY THERAPY	4 คน
- TRAINER	2 คน
- พนักงานดูแลสระ HYDRO POOL	4 คน
- ครูฝึกโยคะ	1 คน
- ครูฝึกมวยจีน	1 คน
- ครูฝึกดนตรีบำบัด	1 คน
- ครูฝึกสมาธิ	1 คน

4. FITNESS & SPORT DPT. - ฝ่ายการกีฬา ทำหน้าที่ดูแลงานด้านการออกกำลังกาย ภายบริหาร และการกีฬาทุกประเภท ประกอบด้วย

- ผู้จัดการฝ่าย	1 คน
- ผู้ช่วยผู้จัดการ	1 คน
- FITNESS RECEPTION	3 คน
- FITNESS TRAINER	3 คน
- พนักงาน JUSCE BAR	3 คน
- เจ้าหน้าที่ GYMNASIUM	2 คน
- เจ้าหน้าที่ดูแลสระว่ายน้ำ	4 คน
- ครูฝึกว่ายน้ำ	2 คน
- เจ้าหน้าที่ดูแลสนามเทนนิส	4 คน
- ครูฝึกเทนนิส	2 คน
- เจ้าหน้าที่ดูแลสนามสควอชส์	2 คน

- ครูฝึกสควอชส์ 1 คน
- พนักงานดูแลห้องปิงปอง 2 คน
- พนักงานดูแลห้องสนุกเกอร์ 4 คน

5. FOOD & BEVERAGE DPT. - ฝ่ายอาหารและเครื่องดื่ม ทำหน้าที่ดูแลเรื่องของอาหารและเครื่องดื่มประสานงานกับฝ่ายแพทย์และโภชนาการเพื่อดูแลให้ผู้เข้าใช้บริการได้รับอาหารที่เหมาะสมถูกต้องตามสัดส่วน ประกอบด้วย

- ผู้จัดการ 1 คน
- ผู้ช่วย 1 คน

ผู้จัดการและผู้ช่วยจะทำหน้าที่ควบคุมดูแล และบริหารงานในเรื่องอาหาร ทั้งในส่วน of อาคาร A และอาคาร B ซึ่งประกอบด้วยพนักงานดังนี้

อาคาร A	- นักโภชนาการ	1 คน
	- กัปตัน	3 คน
	- CASHIER	3 คน
	- พนักงานเสิร์ฟ	10 คน
	- พนักงานในครัว	12 คน
อาคาร B	- กัปตัน	2 คน
	- พนักงานเสิร์ฟ	10 คน
	- CASHIER	3 คน
	- พนักงานในครัว	10 คน

6. GOLF CLUB DPT. - ฝ่ายกอล์ฟคลับ ทำหน้าที่ควบคุมและบริหารงานในส่วน of อาคาร B คืออาคารที่ให้บริการแก่ผู้เล่นกอล์ฟ รับผิดชอบในส่วน of GOLF CLUB เพียงอย่างเดียว ผู้บริหารงานประกอบไปด้วย

- ผู้จัดการ 1 คน
- ผู้ช่วยผู้จัดการ 1 คน
- GOLF OPERATION 1 คน
- GOLF COURT MAINTANANCE 1 คน
- BUILDING SERVICE MAINTANANCE 2 คน
- DRIVING RANGE 2 คน

7. **TECHNICAL DPT.** - ฝ่ายช่างเทคนิค ทำหน้าที่ควบคุมดูแลเกี่ยวกับอุปกรณ์ไฟฟ้า ประปา เครื่องมือต่าง ๆ ทั้งภายในและนอกอาคาร ประกอบด้วย

- ผู้จัดการ	1 คน
- ผู้ช่วย	1 คน
- ช่างซ่อมบำรุง	4 คน
- ช่างไฟฟ้า	4 คน
- ช่างประปา	4 คน
- คนสวน	10 คน

8. **HOUSE KEEPING DPT.** - ฝ่ายดูแลรักษาความเรียบร้อยทั่วไป ทำหน้าที่ดูแล ทำความสะอาดทั่วไปภายในตัวอาคาร ประกอบด้วย

- ผู้จัดการ	1 คน
- ผู้ช่วย	1 คน
- พนักงานทำความสะอาดทั่วไป	12 คน
- พนักงานทำความสะอาดห้องพัก	6 คน
- พนักงานซักรีด	6 คน

สรุป

อัตรากำลังของ “ธนาซีดี คลับเฮาส์” (รวมทั้ง 3 อาคาร) มีทั้งหมด
จำนวน 253 คน

อัตรากำลังของ “ศูนย์ธรรมชาติบำบัดและพัฒนาสุขภาพ” (อาคาร A)
จำนวน 185 คน



บทที่ 4

การศึกษาพฤติกรรมผู้ใช้อาคาร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผู้ใช้อาคาร แบ่งเป็น 2 ประเภท

1. ผู้ให้บริการ คือ ผู้อำนวยการความสะอาดต่าง ๆ ภายในสโมสร
2. ผู้รับบริการ คือ ผู้ที่มาใช้บริการทางด้านกีฬาและสันทนาการอื่น ๆ

พฤติกรรมผู้ใช้อาคารจะเป็นตัวกำหนดสิ่งต่อไปนี้

- องค์ประกอบในการใช้พื้นที่ของอาคาร
- ความต้องการก่อนหลังขององค์ประกอบ
- กำหนดการจัดเฟอร์นิเจอร์ที่ใช้ภายใน

4.1 พฤติกรรมผู้ให้บริการ

ผู้ให้บริการสามารถแบ่งเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ ดังนี้ คือ

1. ระดับบริหาร (EXECUTIVE DEPARTMENT) คือ บุคคลที่ทำงานในระดับบริหาร เพื่อวางแผนทางและนโยบายการบริหารงานให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ เช่น ผู้อำนวยการคณะกรรมการ

2. ระดับเจ้าหน้าที่ (FRONT OF THE HOUSE) คือ บุคคลที่ทำงานตามนโยบายและวิธีการที่ฝ่ายระดับบริหารได้วางไว้ แต่ละคนจะประจำตามตำแหน่งหน้าที่ในส่วนที่ต้องพบปะผู้คนอยู่เสมอ เช่น แผนกต้อนรับ ประชาสัมพันธ์ ครูฝึก และเจ้าหน้าที่ฝ่ายต่าง ๆ

3. ระดับพนักงานทั่วไป (BACK OF THE HOUSE) คือ บุคคลที่ทำงานอยู่เบื้องหลัง ไม่ได้ติดต่อกับผู้รับบริการโดยตรง เช่น พนักงานช่าง พนักงานทำความสะอาด เป็นต้น

พฤติกรรมและหน้าที่ของแต่ละฝ่ายของ “ศูนย์ธรรมชาติบำบัดและพัฒนาสุขภาพ” ทั้ง 8 แผนก แบ่งตามประเภทของการให้บริการ 3 ประเภทใหญ่ ๆ ได้ดังนี้

1. ระดับบริหาร (EXECUTIVE DEPARTMENT)

พฤติกรรม : เมื่อมาถึงก็จะมาจอดรถที่อาคารจอดรถ (อาคาร C) แล้วเดินเข้าสู่ ส่วนของสำนักงาน (OFFICE) โดยทางเข้ารอง (SUB ENT) หรือ ทางเข้าหลักก็ได้ (MAIN ENT.) ตอกบัตรเวลาเข้าทำงาน แล้วจึงเข้าทำงานประจำตำแหน่งหน้าที่ของตน โดยจะทำงานอยู่แต่ภายในส่วน OFFICE นี้เท่านั้น ไม่ค่อยต้องพบปะกับผู้รับบริการเท่าไรนัก อาจมีบ้างแต่ก็เป็นส่วนน้อย เมื่อถึงเวลาพักเที่ยงก็จะเดินลงมาทานอาหาร

กลางวันในห้องอาหารพนักงาน แล้วทำงานต่อจนถึงเวลาเลิกงาน
ตอกบัตรออก

บุคคลที่ทำงานในระดับนี้ประกอบด้วย

ผู้อำนวยการ	- ควบคุมดูแล และรับผิดชอบการบริหารทั้งหมด กำหนดนโยบาย วางแผนการจัดการ วางแผนงบประมาณ และ ควบคุมการปฏิบัติงานให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ
เลขานุการ	- เป็นผู้ประสานงาน จัดเก็บรวบรวมเอกสารข้อมูล เสนอต่อผู้อำนวยการจัดตารางเวลา และรับนัดหา รายบุคคลที่มาติดต่อกับผู้อำนวยการ
ผู้จัดการทั่วไป	- ดำเนินแผนงานให้เป็นไปตามกำหนดนโยบาย บริหารและรับผิดชอบการปฏิบัติงานของทุกฝ่าย ประสานงานให้สอดคล้องและราบรื่น โดยรับผิดชอบ รองมาจากผู้อำนวยการ เพื่อเป็นการกระจายอำนาจ
เลขานุการ	- จัดเก็บรวบรวมเอกสารและข้อมูลต่าง ๆ เสนอต่อผู้ จัดการจัดตารางเวลา และรับนัดหมายบุคคลที่มาติด ต่อ
ผู้จัดการฝ่ายบริหาร	- ควบคุมและรับผิดชอบการวางแผนงานการทำงาน ของ พนักงาน ฝ่ายบริหารทั้ง 4 ฝ่าย คือ ฝ่ายการ ตลาด, ฝ่ายบัญชีและการเงิน, ฝ่ายบุคคลและฝ่าย คลังพัสดุ
ผู้ช่วย	- ปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมายจากผู้จัดการ ตรวจสอบ ตรงผลการดำเนินงาน และประสานงานกับ SUPERVISOR ทั้ง 4 ฝ่าย

ฝ่ายการตลาด (MARKETING)

SUPERVISOR	- บริหารงานในเรื่องการตลาดทั้งหมด และดำเนินการตามนโยบาย
MEMBER SALE	- ควบคุมดูแลในเรื่องของสมาชิก และประสานงานกับส่วนประชาสัมพันธ์
P.R.	- ประชาสัมพันธ์โครงการ ทำหน้าที่ประสานงานกับส่วนการติดต่อลูกค้าและสมาชิก

ฝ่ายบัญชีและการเงิน (ACCT. & FIN)

SUPERVISOR	- ตรวจสอบและควบคุมบัญชี รายรับรายจ่ายทั้งหมดของโครงการ
พนักงานบัญชี	- บันทึกรายการบัญชีทุกประเภทของโครงการ จัดเก็บรายรับ และรายจ่าย
MONTHLY STATEMENT	- ควบคุมและทำบัญชีเรื่องเงินเดือนของพนักงานทั้งหมดจัดเตรียมและรวบรวมเงินเดือนไว้อย่างเหมาะสม
GENERAL CASHIER	- จัดเก็บและควบคุมยอดเงินประจำวัน และจัดทำบัญชีเงินสดรายวันที่ได้รับจากลูกค้า

ฝ่ายบุคคล (PERSONNEL)

SUPERVISOR	- ควบคุมดูแลความเรียบร้อยทั่วไปของพนักงาน จัดหาพนักงานบรรจุใหม่ กำหนดสวัสดิการและความเป็นอยู่ให้เหมาะสมกับพนักงานคนนั้น ๆ และควบคุมเรื่องการฝึกอบรมพนักงาน
พนักงานฝ่าย	- ทำทะเบียนประวัติพนักงาน จัดการเรื่องระเบียบของพนักงาน ห้องพัก ห้องอาหาร ตลอดจนยานพาหนะ
TRAINING	- ดำเนินเรื่องการฝึกอบรมพนักงานทุกแผนกให้มีความรู้ทันสมัย ตลอดจนงานเรื่องของกำลังใจในการทำงาน

เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในการทำงานและติดตามผล
ของการฝึกอบรมเพื่อให้ได้ตามเป้าหมายที่กำหนด

ฝ่ายคลังพัสดุ (INVENTORY)

<p>SUPERVISOR</p> <p>พนักงานพัสดุ</p> <p>พนักงานจัดซื้อ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ควบคุมและรับผิดชอบคลังพัสดุ ควบคุมการจัดทำงบประมาณ และต้นทุน งานด้านบุคลากร การประกันภัย ฯลฯ ควบคุมเรื่องการจัดซื้อของทุกอย่างภายในโครงการ และกำหนดอัตราตัวเลขต่ำสุดและสูงสุดของสินค้าคงคลัง (PAR STOCKS) - จัดทำรายละเอียดงบประมาณและต้นทุน งานด้านบุคลากร โบนัสญาตินำเข้า บันทึกรายละเอียดในสมุดแจ้งราคาสินค้า(CATALOGES) - ดำเนินการติดต่อจัดซื้อสินค้า พิจารณาแหล่งซื้อ กฎหมายการจัดซื้อ คุณภาพและปริมาณ ราคาของสินค้า และติดต่อกับผู้แทนขาย (SALEMAN) และแหล่งซื้อ (SOURCE OF SUPPLY)
---	--

นอกจากนี้แล้วฝ่ายบริหารยังรวมถึงผู้จัดการฝ่ายและผู้ช่วย ที่ทำหน้าที่ควบคุมการดำเนินงานและการปฏิบัติงานของพนักงานในแผนกนั้น ๆ ด้วย ได้แก่

<p>ผู้จัดการฝ่าย RECEPTION & ENTERTAIN</p> <p>ผู้ช่วย</p> <p>ผู้จัดการกลางคืน (NIGHT M. MANAGER)</p> <p>ผู้ช่วย</p> <p>ผู้จัดการฝ่าย NATURAL HEALTH และผู้ช่วย</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ควบคุมการปฏิบัติงานของพนักงานในแผนก อำนวยความสะดวกและให้คำแนะนำแก่ลูกค้า พิเศษ - ประสานงานกับพนักงานในแผนก และปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายจากผู้จัดการ - ควบคุมและรับผิดชอบการดำเนินงานในเวลากลางคืน อำนวยความสะดวกแก่ลูกค้าที่เข้าพัก - ดูแลและประสานงานกับพนักงานในการดำเนินงานเวลากลางคืน - ควบคุมและรับผิดชอบการดำเนินงานของพนักงานในแผนก และประสานงานกับผู้จัดการ
--	--

<p>ผู้จัดการฝ่าย FITNESS & SPORT และผู้ช่วย</p>	<p>ฝ่ายอื่น ๆ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ควบคุมและรับผิดชอบการดำเนินงานในแผนกประสานงานกับส่วน MEDICAL เพื่อดูแลเรื่องสมรรถภาพของลูกค้าได้อย่างถูกต้องและให้คำแนะนำวิธีการเล่นและฝึกที่ถูกต้องแก่พนักงาน
<p>ผู้จัดการฝ่าย FOOD & BEVERAGE และผู้ช่วย</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ควบคุมดูแลเรื่องของอาหารและเครื่องดื่มภายในห้องอาหาร และประสานงานกับฝ่ายแพทย์และโภชนากร เพื่อดูแลเรื่องอาหารที่ถูกสัดส่วนของลูกค้าแต่ละคน
<p>ผู้จัดการฝ่าย GOLF CLUB และผู้ช่วย</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ควบคุมดูแลในส่วนของ GOLF CLUB ทั้งหมด
<p>ผู้จัดการฝ่าย TECHNICAL และผู้ช่วย</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ควบคุมการปฏิบัติงานของพนักงานช่างทั้งหมด
<p>ผู้จัดการฝ่าย HOUSE KEEPING และผู้ช่วย</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ควบคุมการปฏิบัติของพนักงานในแผนก ตรวจสอบและจัดทำรายการอุปกรณ์เครื่องใช้เพิ่มเติม เสนอต่อฝ่ายจัดซื้อ

2. ระดับเจ้าหน้าที่ (FRONT OF THE HOUSE)

พฤติกรรม : พนักงานในระดับนี้ จะเข้าสู่ตัวอาคารทาง SUB. ENTRANCE หรือ MAIN ENTRANCE ก็ได้เช่นกัน เมื่อมาถึงก็จะขึ้นไปตอกบัตรที่สำนักงาน แล้วจึงเข้าประจำตามตำแหน่งหน้าที่ของแต่ละคน ที่กระจายอยู่ตามส่วนต่าง ๆ ของอาคาร อาจมีบางตำแหน่งที่จะเข้าทำงานเป็นกะ เป็นช่วงเวลา ฉะนั้นพนักงานจะเข้าและเลิกงานไม่พร้อมกันทุกคน และเมื่อถึงเวลาพักเที่ยงก็จะไปรับประทานอาหารกลางวันในห้องอาหารพนักงานเช่นกัน

บุคคลที่ทำงานในระดับนี้ประกอบด้วยพนักงานแผนกต่าง ๆ ได้แก่

RECEPTION & ENTERTAIN DPT.	
<p>พนักงานต้อนรับ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ต้อนรับและให้คำแนะนำในการใช้บริการให้ได้รับความสะดวกสบาย ทั้งผู้ที่เข้ามาติดต่อด้วยตนเองและโทรศัพท์ ทำหน้าที่เป็น OPERATOR ด้วย และรับผิดชอบเรื่องการจัดเก็บ และฝากกุญแจห้องพัก

RESUVATION	- รับผิดชอบเรื่องการจองห้องพัก การ CHECK IN และ CHECK OUT ของลูกค้า รวมถึงจัดเตรียมห้องพักให้เหมาะสม
CASHIER	- รับผิดชอบและจัดเก็บเงินที่ได้รับจากลูกค้า
BAR MAN	- รับผิดชอบส่วนของการบริการเครื่องดื่มบริเวณ LOBBY ทำหน้าที่ผสมเครื่องดื่ม และเสิร์ฟที่โต๊ะ
PORTER	- ชนกระเป๋าสัมภาระของผู้ใช้บริการเข้าและออกจากห้องพัก
พนักงาน CHILD CARE	- รับผิดชอบในส่วน CHILD CARE เลี้ยงดูให้ความรู้ ความบันเทิงแก่เด็กรวมถึงเรื่องความปลอดภัย และดูแลเรื่องอุปกรณ์ของเล่นที่ซ่อมแซมชำรุดเพื่อความปลอดภัยของเด็ก
พนักงาน HEALTH SHOP	- ดูแลร้านค้า ตรวจสอบความเรียบร้อยของสินค้า ให้คำแนะนำสินค้าและอำนวยความสะดวกต่อลูกค้า จัดเก็บเงินและทำบัญชีในส่วนของ HEALTH SHOP
พนักงาน HAIR STYLIST	- ให้บริการด้านการจัดแต่งทรงผม ให้คำแนะนำและออกแบบทรงผม ให้คำแนะนำเรื่องผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมกับผมของแต่ละคนด้วย
พนักงาน LIBRARY	- ดูแลความเรียบร้อยภายในห้องสมุด จัดเก็บให้เป็นระเบียบ ต้อนรับและให้คำแนะนำ และอำนวยความสะดวกในการจัดหาหนังสือให้

NATURAL HEALTH DPT.	
SPA RECEPTION	- ต้อนรับและให้คำแนะนำแก่ลูกค้าที่เข้าใช้ในส่วน ของธรรมชาติบำบัด รับผิดชอบเรื่องการจอง คอร์ส และโปรแกรมต่าง ๆ และประสานงานกับ MEDICAL PECEPTION
MEDICAL RECEPTION	- ต้อนรับลูกค้าที่เข้าตรวจสุขภาพ ประสานงานกับ SPA RECEPTION และจัดลำดับคิวในการเข้าตรวจ
แพทย์	- ตรวจสุขภาพโดยการซักประวัติทั่วไป ตรวจความดัน เจาะเลือด ฯลฯ เพื่อให้ทราบถึงสุขภาพของ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

	แต่ละคน แล้วกำหนดหรือแนะนำโปรแกรมการ เข้าใช้ให้ได้เหมาะสมกับบุคคลนั้น ๆ ได้ รวมถึง ให้การปฐมพยาบาลในยามเกิดอุบัติเหตุฉุกเฉิน ด้วย
NUTRITIONIST	- ตรวจสอบสุขภาพแล้วให้คำแนะนำเรื่องการรับ ประทานที่ถูกสัดส่วน ออกแบบโปรแกรมอาหาร สำหรับแต่ละบุคคล คำนวน “แคลอรี” เพื่อการ ออกแบบโปรแกรมและประสานงานกับโภชนากร ฝ่ายครัว รวมถึงการเป็นวิทยากรบรรยายให้ ความรู้เรื่องของสุขภาพ แนวธรรมชาติบำบัด
FITNESS INSTRUCTION	- ให้คำแนะนำวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและ เหมาะสม วางโปรแกรมกิจกรรมในแต่ละวันให้ กับผู้เข้าใช้บริการ รวมถึงการเป็นวิทยากร บรรยายที่ห้อง LECTURE ROOM ด้วย
พนักงาน MALE SPA & FEMALE SPA	- บริการและให้คำแนะนำวิธีการใช้ SAUNA, STEAM, บ่อน้ำเย็น, JACUSSI ดูแลความเรียบ ร้อยและเตรียมความพร้อมของห้อง บริการเรื่อง ของกุญแจ LOCKER, ผ้าขนหนู และเสื้อคลุม และอำนวยความสะดวกทั่วไปภายใน SPA
พนักงาน BODY THERAPY	- ให้บริการในเรื่องของการนวดทั้งหมดคือ นวด แบบไทย แบบสวีเดน และนวดหน้า ดูแลความ เรียบร้อยและเตรียมความพร้อมของห้อง ประสานงานกับฝ่าย MEDICAL เพื่อทราบถึง โปรแกรมของลูกค้าคนนั้น ๆ
พนักงาน HYDRO THERAPY	- ให้บริการในการทำ TREATMENT ต่าง ๆ เตรียม ความพร้อมของห้องและอุปกรณ์ ควบคุมการ ทำงานของเครื่องมืออุปกรณ์ อำนวยความสะดวก และให้คำแนะนำในการปฏิบัติตนของผู้เข้าใช้ และประสานงานกับฝ่าย MEDICAL เพื่อทราบ ถึงโปรแกรมของบุคคลนั้น ๆ
TRAINER	- คอยดูแลควบคุมความเรียบร้อยภายใน SPA ทั้งหมด ดูแลพนักงานและฝึกสอนวิธีการให้ บริการแก่พนักงานเข้าใหม่ รวมถึงเป็นผู้ให้

	บริการแก่ลูกค้าเองด้วย
พนักงานดูแล HYDRO POOL	- ดูแลความเรียบร้อยของสระ จัดเตรียมอุปกรณ์ ความพร้อมในการออกกำลังกาย (HYDRO AEROBIC) ฝึกสอน และสาธิตกิจกรรมให้คำแนะนำวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง ควบคุมการทำงานระบบอื่น ๆ ภายใน คือ JAGUSSI และ ชาร์จน้ำขวดฝาเท้า รวมถึงการให้บริการเครื่องดื่มที่ COUNTER BAR และบริการผ้าขนหนูด้วย
ครูฝึกโยคะ	- ให้คำแนะนำและสาธิตการปฏิบัติที่ถูกต้อง
ครูฝึกไทเก๊ก	- ให้คำแนะนำและสาธิตการปฏิบัติที่ถูกต้อง
ครูฝึกดนตรีบำบัด	- ให้คำแนะนำและสาธิตการปฏิบัติที่ถูกต้อง เปิดเพลงหรือเล่นเปียโน
ครูฝึกสมาธิ	- ให้คำแนะนำในการปฏิบัติตนให้เกิดสมาธิ อบรม และบรรยายเรื่องของประโยชน์ของสมาธิ เพื่อการนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

FITNESS & SPORT DPT.	
FITNESS RECEPTION	- ต้อนรับและอำนวยความสะดวกแก่ลูกค้าที่เข้าใช้ ส่วน FITNESS ROOM รับผิดชอบเรื่องการลงทะเบียนสมัครสมาชิก และจัดเก็บเงินค่าสมาชิก รวมถึงจัดเก็บและให้บริการกุญแจ LOCKER และผ้าขนหนูแก่ผู้เข้าใช้
FITNESS TRAINER	- ต้อนรับและให้คำแนะนำการปฏิบัติตนในการใช้ SAUNA, STEAM ฯลฯ และควบคุมการเปิดปิดเครื่อง และฝึกสอนการใช้งานในส่วนของอุปกรณ์ FITNESS และ เครื่อง AEROBIC ต่าง ๆ ตลอดจนเป็นผู้นำและสาธิตใน FLOOR AEROBICS CLASS ด้วย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

พนักงาน JUICE BAR	- รับผิดชอบในส่วน JUICE BAR ผสมเครื่องดื่มและบริการแก่ลูกค้า
เจ้าหน้าที่ GYMNASIUM	- ดูแลความเรียบร้อยภายใน GYMNASIUM ดูแลและจัดเก็บอุปกรณ์และบริการอุปกรณ์แก่ผู้ใช้บริการ สาธิตและฝึกสอนวิธีการเล่นเบ็ดเตล็ดของกีฬาในร่มชนิดต่าง ๆ
เจ้าหน้าที่สระว่ายน้ำ	- ดูแลความเรียบร้อยทั่วไปบริเวณสระว่ายน้ำกลางแจ้ง
ครูฝึกว่ายน้ำ	- ดูแลในส่วนของ LOCKER รวมถึงรักษาความปลอดภัย และช่วยเหลือชีวิตยามเกิดอุบัติเหตุฉุกเฉิน
	- ฝึกสอนวิธีการว่ายน้ำตาม CLASS ที่กำหนดไว้เป็นช่วงเวลา

FOOD & BEVERAGE DPT.	
NUTRITIONIST	- ควบคุมดูแลเรื่องการปรุงอาหารของพนักงานในครัว เพื่อให้ได้สัดส่วนเหมาะสมถูกลักษณะ และประสานงานกับฝ่าย MEDICAL เพื่อให้ทราบถึงโปรแกรมอาหารของบุคคลนั้น ๆ แล้วจัดเตรียมอาหารตามโปรแกรมที่กำหนด
กัปตัน	- ต้อนรับและให้ความสะดวกแก่ลูกค้า ควบคุมดูแลการบริการของพนักงานเสิร์ฟ ดูแลความเรียบร้อย, ความสะอาดทั่วไปภายในห้องอาหาร
CASHIER	- จัดเก็บและคิดเงินที่ได้รับจากลูกค้า รวมถึงทำหน้าที่
พนักงานเสิร์ฟ	- เช็คโปรแกรมอาหารของผู้ที่เข้า “โปรแกรมล้างพิษ” ทาง COMPUTER แล้วส่งต่อให้ทางฝ่ายครัว
	- บริการเสิร์ฟอาหารและเครื่องดื่ม รับ ORDER ส่งให้ครัวและ CASHIER และให้คำแนะนำอาหารในเมนู

3. ระดับพนักงานทั่วไป (BACK OF THE HOUSE)

พฤติกรรม : พนักงานระดับนี้เมื่อมาถึง ก็จะไปตอกบัตรเวลาเข้าทำงานที่อาคารที่พักพนักงานแล้วจึงเข้าทำงานในส่วนต่าง ๆ ตามตำแหน่งหน้าที่ของตน (บางหน้าที่ไม่จำเป็นต้องเข้ามาภายในตัวอาคารตลอด) เมื่อถึงเวลาพักเที่ยงก็จะไปรับประทานอาหารที่ห้องอาหารพนักงานเช่นกัน และตอกบัตรออกเวลาเลิกงาน

บุคคลที่ทำงานในระดับนี้ ประกอบด้วย

SECURITY พนักงานในครัว	<ul style="list-style-type: none">- มีหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัย ภายในอาคารโดยกระทบไปตามจุดต่าง ๆ ทั่วไป- รับ ORDER จากพนักงานเสิร์ฟ แล้วจัดทำอาหารและเครื่องดื่มตาม ORDER แล้วส่งเสิร์ฟทางช่องบริการ รวมถึงดูแลเรื่องสัดส่วนของอาหารตามที่โภชนากรกำหนด
---------------------------	---

TECHNICAL DPT.	
ช่างซ่อมบำรุง	<ul style="list-style-type: none">- ซ่อมบำรุงระบบเทคนิคต่าง ๆ เช่น เครื่องปรับอากาศ, เครื่องทำความร้อนระบบ WIRPOOL, SAUNA, STEAM และซ่อมแซมอุปกรณ์เครื่องมือต่าง ๆ ทั่วไป
ช่างไฟฟ้า	<ul style="list-style-type: none">- รับผิดชอบงานการซ่อมแซมด้านการไฟฟ้า อุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้ไฟฟ้าต่าง ๆ และระบบไฟฟ้าในอาคาร
ช่างประปา	<ul style="list-style-type: none">- รับผิดชอบงานซ่อมแซมด้านการประปา ท่อน้ำ ก๊อกน้ำ ฯลฯ อุปกรณ์เครื่องมือที่เกี่ยวข้องกับระบบประปาทั้งหมด
คนสวน	<ul style="list-style-type: none">- ดูแลความเรียบร้อยของสวนรอบตัวอาคาร ได้แก่ การตัดหญ้า กวาดหญ้า รดน้ำและกำจัดวัชพืช (ในที่ไม่รวมถึงสนามกอล์ฟ)

HOUSE KEEPING DPT.	
พนักงานทำความสะอาดทั่วไป	- รับผิดชอบการทำความสะอาดในส่วน PUBLIC AREA ทั้งหมด รวมถึงทางเดินสัญจรตามส่วนต่าง ๆ ของอาคาร
พนักงานทำความสะอาดห้องพัก	- รับผิดชอบทำความสะอาดในส่วนห้องพัก ดูแลความเรียบร้อยภายในห้องพัก
พนักงานซักรีด	- ทำความสะอาดวัสดุอุปกรณ์ประเภทผ้าทุกชนิด จัดเก็บและส่งผ้าไปตามจุดต่าง ๆ ของอาคาร

4.2 พฤติกรรมผู้รับบริการ

จากการที่ได้ศึกษาถึงโครงการเปรียบเทียบมาแล้วนั้น ทำให้สามารถวิเคราะห์ถึงผู้เข้ารับบริการได้ โดยแบ่งเป็นประเภทได้ดังนี้

1. ผู้เข้ารับบริการส่วน FITNESS & SPORT
2. ผู้เข้ารับบริการส่วน NATURAL HEALTH ซึ่งแบ่งเป็น 3 ประเภท ดังนี้
 - 2.1 เข้าใช้บริการ THERAPY ชนิดต่าง ๆ หรือลักษณะเป็น PACKAGE COURSE
 - 2.2 เข้าใช้บริการในลักษณะเป็น PROGRAM ล้างพิษ (5วัน/10วัน) โดยไม่พักค้างคืน
 - 2.3 เข้าใช้บริการในลักษณะเป็น PROGRAM ล้างพิษ (5วัน/10วัน) โดยพักค้างคืนด้วย
3. ผู้เข้ารับบริการห้องอาหารและเครื่องดื่มธรรมชาติ
4. ผู้เข้ารับบริการอื่น ๆ เช่น HAIR DECOR, HEALTH SHOP, CHILD CARE
5. ผู้ที่มาติดต่อกับส่วนของสำนักงาน

1. ผู้เข้ารับบริการส่วน FITNESS & SPORT

ผู้เข้าใช้บริการส่วนของ FITNESS & SPORT นั้น ในครั้งแรกอาจมีการติดต่อกับ FRONT RECEPTION เพื่อจะได้ทราบว่าต้องติดต่อในส่วนใดต่อไป หรืออาจมีการนั่งรอนัดพบปะเพื่อนฝูงที่บริเวณ LOBBY ก่อน จากนั้นจึงไปในส่วนของ FITNESS & AEROBIC แล้วติดต่อกับ FITNESS RECEPTION เพื่อลงทะเบียนสมัครเป็นสมาชิก แล้วพนักงานต้อนรับก็จะให้บริการกุญแจ LOCKER และผ้าขนหนูแก่สมาชิก จากนั้นก็จะเข้าใช้บริการ LOCKER โดย

แยกชายหญิง ผู้ใช้บริการจะไปเก็บของที่ LOCKER แล้วเปลี่ยนเสื้อผ้าเพื่อไปทำกิจกรรมตามที่ต้องการ อันได้แก่ ส่วน FITNESS, FLOOR AEROBIC, SWIMMING POOL GYMNASIUM, TENNIS COURT, SRUASH COURT ETC.

โดยในจุดต่าง ๆ ดังกล่าว จะมีเจ้าหน้าที่คอยต้อนรับและให้คำแนะนำการเล่นที่ถูกต้องแก่ผู้มารับบริการ เมื่อผู้รับบริการเสร็จจากกิจกรรมต่าง ๆ แล้ว ก็จะกลับไปที่ LOCKER เพื่ออาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้า โดยส่วนใหญ่แล้วผู้รับบริการจะเข้าใช้ห้อง SAUNA, STEAM, JAGUSSI หลังจากเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย เพราะจะเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและช่วยการไหลเวียนของโลหิตที่ดีขึ้น โดยจะมี FITNESS TRAINER คอยให้บริการคำแนะนำเพื่อใช้ท่ามั่วเข้าอบ SAUNA, STEAM และเป็นผู้ให้คำแนะนำการเข้าใช้การปฏิบัติตนด้วย (ใช้เวลาประมาณอย่างละ 15-20 นาที) เมื่อเสร็จแล้ว ก็จะอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้า, แต่งตัว ก่อนที่จะกลับ หรือทำกิจกรรมต่อไป (หรืออาจนั่งพักผ่อนดู T.V. ที่บริเวณ RESTING AREA ก่อนก็ได้) แล้วจึงออกมา และอาจมีการแวะพักดื่มน้ำที่บริเวณ JUICE BAR หรืออาจมีการนัดหมายพบปะกันที่บริเวณนี้ก็ได้

พฤติกรรมของสมาชิก FITNESS & SPORT ที่เข้าใช้บริการในส่วนต่าง ๆ

FITNESS ROOM

สมาชิกมักจะเข้ามาใช้กิจกรรมส่วนนี้ในการบริหารร่างกาย เพราะสามารถบริหารร่างกายได้ครบทุกส่วน ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อโดยผู้ที่ใช้บริการ มักจะใช้เวลาประมาณ 45 นาที/คน ในการบริหารร่างกายครบทุกส่วน โดยเราสามารถจำแนกผู้ใช้ ออกเป็น 3 ประเภท คือ

1) ผู้ใช้บริการที่เริ่มเล่น

ผู้ที่เริ่มจำเป็นต้องขอคำแนะนำจากครูผู้ฝึก ในการใช้เครื่องมือให้ถูกต้องและปลอดภัยดังนั้นในระหว่างที่ออกกำลังกายจะมีครูผู้ฝึกคอยดูแลความปลอดภัยอยู่ข้าง ๆ และผู้เล่นมักจะเหนื่อยง่ายจึงจำเป็นต้องมีที่พักผ่อนในบางจุด

2) ผู้ใช้บริการที่เคยเล่นมาก่อน

ดังนั้นผู้เล่นจะรู้วิธีการเล่นและใช้เครื่องได้อย่างปลอดภัย และมีประสิทธิภาพ จึงสามารถใช้เครื่องออกกำลังกายตามลำพัง โดยไม่ต้องมีครูผู้ฝึกคอยดูแล ดังนั้นลำดับการใช้ของเครื่อง จะเป็นไปอย่างรวดเร็ว และสามารถช่วยสอนเพื่อนที่มาด้วยกันได้ จึงเกิดการสนทนาติดต่อกัน ช่วยให้บรรยากาศไม่จริงจังเกินไป

3) ผู้ที่ใช้บริการเป็นประจำ

ส่วนใหญ่ผู้ใช้บริการประเภทนี้ จะเป็นพวกนักกล้ามหรือผู้ที่รักษารูปร่างสรีระร่างกาย การใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ จะเป็นระบบกว่าผู้ใช้ประเภทอื่นมาก และใช้เวลาในการออกกำลังกายอย่างจริงจังในระหว่างที่ใช้บริการ ดังนั้นการใช้เวลาจะไม่นานนัก เข้ามาออกกำลังกายเสร็จแล้วก็แยกย้ายไปประกอบกิจกรรมอื่นต่อไป ไม่ว่าจะเป็น SAUNA หรือ AEROBIC หรือ กิจกรรมกีฬาอื่น ๆ

AEROBIC ROOM

เป็นกิจกรรมที่ใช้ลดไขมันตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเวลาในการออกกำลังกายจะประมาณ 30 นาที เป็นอย่างน้อย (เพราะร่างกายจะใช้เวลาเผาผลาญไขมัน เมื่อออกกำลังกายประมาณ 20-30 นาที). ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมประเภทนี้มักจะเป็นผู้หญิงเป็นส่วนใหญ่ พฤติกรรมโดยทั่วไป เริ่มแรกจะซັບร่างกายช้า ๆ ตามท่าที่ครูฝึกสอน และจะเริ่มซັบเร็วขึ้น และเต้นเป็นจังหวะตามเสียงเพลงที่เปิด โดยขณะที่เต้นก็ดู ACTION ของตัวเองจากในกระจกตามไปด้วย และสำหรับบางคนที่ยังไม่ค่อยได้ออกกำลังกายนัก ในระหว่างการเต้นอาจจะเหนื่อยหมดแรง จึงจำเป็นต้องมีที่นั่งพักไว้เผื่อกรณีนี้ด้วย อาจจะมีที่วางของหรือผ้าเช็ดตัวไว้เช็ดเหงื่อในขณะที่ยังออกกำลังกายเหนื่อย ๆ

SAUNA

สถานที่ส่วนนี้จำเป็นต้องอยู่ในที่มิดชิดค่อนข้างเป็นส่วนตัว เนื่องจากผู้ใช้จะทรมานแค่ผ้าเช็ดตัวเท่านั้น ซึ่งไม่สะดวกในการเดินออกมาข้างนอกนัก พฤติกรรมการใช้ซาวนาจะเริ่มตั้งแต่ผู้ใช้บริการทำการอาบน้ำชำระร่างกาย แล้วเปลี่ยนเสื้อผ้าในเสื้อผ้าน้อยชิ้น (โดยทั่วไปจะนุ่งผ้าเช็ดตัว) แล้วเข้าห้องซาวนาประมาณ 5-15 นาที จนเหงื่อไหลท่วมตัว แล้วออกมาอาบน้ำเย็นทันที ฉะนั้นพื้นที่อาบน้ำควรอยู่ใกล้ส่วนซาวนามากที่สุด เมื่ออาบน้ำเสร็จแล้วก็เข้าอบซาวนาอีกครั้ง แล้วราดน้ำลงในเตาเพื่อเพิ่มความชื้นในห้อง หลังจากนั้นแล้วจึงไปอาบน้ำชำระล้างร่างกายอีกครั้งหนึ่ง แล้วออกมาล้างพักสักครู่ก่อนจะเปลี่ยนเสื้อผ้าเครื่องแต่งกาย

SWIMMING POOL

พฤติกรรมการใช้สระว่ายน้ำจะเริ่มตั้งแต่การอาบน้ำ ชำระล้างร่างกายเปลี่ยนชุดแล้วอาจจะเก็บของใน LOCKER หรืออาจจะถือของออกมาวางบริเวณโต๊ะเก้าอี้ (สำหรับผู้ที่ทาครีมกันแดด ก็ต้องนั่งรอประมาณ 30 นาที ให้ครีมกันแดดซึมเข้าไปในผิวหนัง ในระหว่างนี้สามารถสั่งเครื่องดื่มมารับประทานฆ่าเวลาได้) พฤติกรรมของผู้ใช้สามารถจำแนกตามความสามารถของผู้เล่นได้ 2 ประเภทดังนี้

1) ผู้ที่เพิ่งหัดว่ายน้ำ หรือว่ายน้ำไม่ชำนาญนัก

ลักษณะการว่ายน้ำ จะว่ายอยู่ริมขอบสระ ไม่ค่อยว่ายกลางสระเท่าไรนัก อาจจะมีอุปกรณ์เสริมช่วย เช่น โฟมเกาะหรือห่วงยาง ดังนั้นครูฝึกสอนว่ายน้ำก็จะช่วยในการฝึกสอนว่ายน้ำ และคอยดูแลความปลอดภัยให้แก่ผู้ใช้บริการสระว่ายน้ำ

2) ผู้ที่ว่ายน้ำได้ชำนาญ

สามารถว่ายน้ำได้ทน และใช้พื้นที่การว่ายน้ำในแนวยาว รวมทั้งอาจจะใช้พื้นที่ได้น้ำในการดำน้ำได้ด้วย ผู้ใช้บริการประเภทนี้จะไม่ใช้อุปกรณ์ในการพยุงตัว และจะมีการวอร์มยืดเส้นยืดสายก่อนลงสระเสมอ

2. ผู้เข้าใช้บริการส่วน NALURAL HERLTH

ผู้เข้าใช้บริการส่วนนี้ในครั้งแรก อาจมีการติดต่อที่ FRONT RECEPTIN ก่อนเช่นกัน เพื่อเจ้าหน้าที่จะได้ให้บริการและแนะนำได้ถูกว่าจะต้องไปที่ส่วนใดต่อ การให้บริการในส่วนนี้จะไม่มีการสมัครเป็นสมาชิกแต่อย่างใด แต่จะเสียค่าบริการเป็นครั้ง ๆ ตามราคาของการบริการชนิดนั้น ๆ หรือเป็น PACKAGE CAUSE หรือโปรแกรมล้างพิษ

ผู้ที่เข้าใช้บริการในส่วนนี้ทุกคนจะต้องผ่านการตรวจสุขภาพ (MEDICAL RM.) ก่อนจะเลือกใช้บริการแบบใด ๆ เนื่องจากส่วนนี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพร่างกาย และการบำบัดทางธรรมชาติ ต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านอย่างแพทย์, โภชนากร เป็นผู้แนะนำและวางโปรแกรมให้ตรงตามจุดประสงค์ที่ผู้เข้ารับบริการต้องการว่าจะมาเพื่อความงาม, บำบัดหรือเสริมสุขภาพ หรือเพื่อการลดน้ำหนัก เป็นต้น และเพื่อให้เหมาะสมกับสมรรถภาพของแต่ละบุคคล ซึ่งแตกต่างกันไป

ผู้เข้ารับบริการมาติดต่อที่ SPA RECEPTION เพื่อรับคำแนะนำต่าง ๆ แล้วนั่งรอที่บริเวณ SPA LOBBY เพื่อรอเรียกให้เข้ารับการตรวจสุขภาพที่ MEDICAL RM. ความดัน หรือเจาะเลือด เป็นต้น ผู้เข้ารับ บ. จะต้องบอกจุดประสงค์ของการมาใช้บริการว่ามาเพื่ออะไร (เสริมผิวพรรณ ความงาม, บำบัดสุขภาพ, ลดน้ำหนัก ฯลฯ) แพทย์ & โภชนากร ก็จะแนะนำการให้บริการ COUSE ต่าง ๆ รวมไปถึงการแนะนำผลิตภัณฑ์ OIL ต่าง ๆ ที่มีให้เลือกใช้ด้วย และจะวางโปรแกรมอาหารเพื่อสุขภาพให้ตรงตาม CAL. ที่บุคคลนั้น ๆ ควรจะได้รับ จากนั้นก็จะทราบว่าผู้เข้ารับบริการจะรับบริการแบบใด โดยสามารถแยกประเภทได้ดังนี้

2.1 ผู้เข้าใช้บริการ THERAPY ชนิดต่าง ๆ ตามที่เลือกไว้ หรือในลักษณะเป็น PACKAGE COURSE เช่น

- TRADITIONAL THAI MASSAGE ใช้เวลา 55 นาที - 1,000 บาท
 - เครื่องอบตัว ALPHA MASSAGE ใช้เวลา 30 นาที - 500 บาท
 - FLUTATION ROO ใช้เวลา 55 นาที - 700 บาท
 - THE EXCLUSIVE COURSE ใช้เวลา 4 ชั่วโมง - 4,400 บาท
- ประกอบด้วย - STRESS RECOVER FACIAL - พอกหน้า
- TRADITIONAL THAI MASSAGE - นวดตัวแบบไทย
 - UNDER WATER MASSAGE - นวดตัวด้วยน้ำ
 - FLOTATION - บอลลอยตัว

เมื่อผ่านการตรวจสอบสุขภาพแล้ว ผู้รับบริการจะทราบว่าตนเองจะใช้บริการชนิดใดบ้าง ก็จะออกมานั่งรอที่ SPA LOBBY เพื่อรอการเตรียมห้องและชำระค่าบริการที่ SPA RECEPTION จากนั้นพนักงานจะจัดให้ผู้รับบริการเข้าสู่ MALE SPA หรือ REMALE SPA โดยจะให้บริการ กุญแจ LOCKER, ผ้าขนหนูและเสื้อคลุม ผู้รับบริการจะอาบน้ำเปลี่ยนเสื้อผ้าแล้วใส่คลุมเดินไปยังห้องที่จะเข้ารับบริการ โดยขณะนี้จะมีพนักงานคอยพาไปและให้คำแนะนำโดยตลอด เมื่อเสร็จจากการใช้บริการแล้วก็จะกลับไปที่ LOCKER เพื่ออาบน้ำเปลี่ยนเสื้อผ้า หรืออาจนั่งพักผ่อนก่อน แล้วจึงใช้บริการอื่น ๆ ภายใน SPA ต่อ อันได้แก่ SAUNA, STEAM, JAGUSSI ซึ่งจะมีพนักงาน SPA คอยดูแลและให้คำแนะนำในการปฏิบัติตนด้วย เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมต่าง ๆ แล้ว ก็จะอาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้า แต่งตัว แล้วคืนกุญแจ LOCKER ที่บริเวณ COUNTER หน้า SPA อาจมีการนั่งพัก หรือนั่งรอนัดพบที่บริเวณ SPA RECEPTION ก่อนก็ได้

2.2 ผู้เข้าใช้บริการเป็น โปรแกรมล้างพิษ โดยไม่พักค้างคืน

ลักษณะของ “โปรแกรมล้างพิษ” จะมี 2 แบบ คือ 5 วัน และ 10 วัน ซึ่งแล้วแต่ว่าผู้รับบริการจะเลือกปฏิบัติตนนานแค่ไหน หรือแพทย์เห็นสมควรอย่างไร

ผู้รับบริการที่ผ่านการตรวจสอบสุขภาพแล้ว ก็จะออกมานั่งรอที่ LOBBY และชำระค่าบริการที่ SPA RECEPTION จากนั้นทางพนักงานจะทำการนัดช่วงของวันและเวลาที่ผู้รับบริการพร้อมจะเข้าโปรแกรมแล้ว ผู้รับบริการก็จะมาเข้าโปรแกรมในวันนั้น ๆ เริ่มตั้งแต่เวลา 7.30 น. ไปเรื่อย ๆ ตลอดทั้งวัน จนถึง 18.00 น. เป็นเวลาเสร็จสิ้นกิจกรรม

ผู้รับบริการแต่ละคน จะถูกวางโปรแกรมกิจกรรมในแต่ละวันของตนไว้อย่างเหมาะสม โดยแพทย์และโภชนาการเป็นผู้จัดให้ หรือบางกิจกรรมอาจให้ผู้รับบริการเลือกใช้ได้เพื่อไม่ให้เป็นการบังคับจนเกินไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสุขภาพและสมรรถภาพของบุคคลนั้น ๆ ด้วย

ตัวอย่างตารางเวลากิจกรรมใน 1 วัน

7.30 น.	ฝึกสมาธิ & กายบริหารยามเช้า
8.30 น.	อาหารเช้า
9.00 น.	เข้าฟังบรรยายโดยวิทยากรด้านต่าง
10.30 น.	อาหารว่าง หรือเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
10.40 น.	โยคะ
12.00 น.	อาหารเที่ยง
13.00 น.	BODY MASSAGE (นวดตัว)
14.00 น.	ดนตรีบำบัด
15.00 น.	อาหารว่าง
15.30 น.	HYDRO AEROBIC
17.00 น.	อาหารเย็น
18.00 น.	กลับ

ปฏิบัติเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนครบ 5 วันหรือ 10 วัน โดยกิจกรรมอาจมีการเปลี่ยนแปลงหรือสลับสับเปลี่ยนเวลาก็ได้ แต่ส่วนในเรื่องของอาหารแต่ละมื้อจะถูก FIX ไว้ให้เหมาะสมสำหรับแต่ละบุคคลจริง ๆ โดยโภชนากรเป็นผู้จัดวางโปรแกรม ผู้รับบริการจะเลือกรับประทานตามใจชอบไม่ได้ และหากไม่ใช่ในเวลามื้ออาหารหลักหรืออาหารว่าง ผู้เข้าโปรแกรมล้างพิษจะรับประทานอะไรไม่ได้เลย ยกเว้นเพียง “น้ำเปล่า” หรือ “น้ำแร่” เท่านั้น ทั้งนี้เพื่อให้ผลของการล้างพิษเกิดประสิทธิภาพมากที่สุด ซึ่งเป็นไปตามวิถีของทางธรรมชาติบำบัด และเพื่อเป็นการปรับเปลี่ยนนิสัยการรับประทานอาหารไปด้วย เพื่อให้รู้จักทานอาหารให้ถูกสัดส่วน เพียงพอ ไม่มากหรือน้อยเกินไป และการรับประทานอาหารให้เป็นเวลาด้วย

2.3 ผู้เข้าใช้บริการเป็น โปรแกรมล้างพิษ โดยพักค้างคืนด้วย

ลักษณะพฤติกรรมและกิจกรรมในแต่ละวัน ก็จะเหมือนกับที่กล่าวมาแล้วในข้อ 2.2 เพียงแต่เมื่อเสร็จกิจกรรมทั้งวันแล้ว ผู้รับบริการก็สามารถเข้าพักค้างคืนที่ศูนย์ได้เลยไม่ต้องกลับบ้าน

การพักค้างคืนที่ศูนย์ จะมีผลดีต่อผู้รับบริการมากกว่า คือ

1. เป็นการเคร่งครัดด้วยตัวเองในเรื่องการควบคุมอาหารให้อยู่ในกรอบของการ “ล้างพิษ” ได้ดีกว่า ปฏิบัติอย่างจริงจังได้มากกว่า เพราะการกลับบ้านอาจทำให้เผลอไปรับประทานอาหารอย่างอื่น ๆ ที่ไม่ใช่อาหารธรรมชาติ หรือเป็นอาหารไม่มีคุณค่า ซึ่งเป็นนิสัย

ความเคยชินของผู้รับบริการ ก็ทำให้ได้ผลของการจัดสารพิษในร่างกายเป็นไปได้ไม่เต็มที่ดีเท่าที่ควร

2. หลังจากเวลา 18.00 น. ไปแล้ว ผู้รับบริการยังมีเวลาปฏิบัติกิจกรรมอื่น ๆ ต่ออย่างอิสระได้จนถึงเวลา 22.00 น. ซึ่งเป็นเวลาที่ทุกส่วนปิดการให้บริการ แล้วจึงเข้าห้องพักผ่อน ไม่ต้องเหนื่อยหรือรีบเร่งในการเดินทางกลับ

3. สะดวกสบายสำหรับผู้ที่บ้านอยู่ไกล, ผู้ที่อาศัยอยู่ต่างจังหวัด, ชาวต่างประเทศ หรือผู้ที่ไม่สะดวกกับการเดินทางไปกลับ

ผู้รับบริการจะต้องเดินทางมาถึงที่ศูนย์ก่อนที่เวลากิจกรรมจะเริ่ม คือ 7.30 น. เพื่อเวลาสำหรับเตรียมตัว และเก็บของในห้องพัก ผู้รับบริการจะมาที่บริเวณ LOBBY เพื่อทำการ CHECK IN และชำระเงิน ส่วนกระเป๋าสัมภาระจะมีพนักงานขนไปไว้ที่ห้องพัก ผู้รับบริการอาจไปดูความเรียบร้อยในห้องพักก่อน แล้วจึงเริ่มปฏิบัติกิจกรรมตามโปรแกรมของตน

เมื่อเสร็จจากกิจกรรมในแต่ละวันแล้ว หลังจากอาหารเย็นก็อาจจะปฏิบัติกิจกรรมอื่น ๆ ต่อได้อย่างอิสระ เช่น นั่งพักผ่อนที่ LOBBY, อ่านหนังสือที่ LIBRARY, เลือกซื้อสินค้าใน HEALTH SHOP หรือเข้าสู่ SPA อีกครั้ง เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ SAUNA, STEAM, JAGUSSI เป็นต้น โดยมีเวลาถึง 22.00 น. แล้วจึงกลับเข้าห้องพัก แล้วพักผ่อนตามอัธยาศัย

เมื่อครบกำหนด 5 หรือ 10 วัน หลังจากอาหารเย็นแล้ว ผู้รับบริการจะต้องมา CHECK OUT ก่อนเวลาปิดบริการ และเมื่อเก็บของในห้องพักเรียบร้อยแล้ว ก็สามารถเรียกให้พนักงานมาขนกระเป๋าสัมภาระออกไปได้ด้วยก็ได้ ผู้รับบริการอาจมีการนั่งพักหรือนัดหมาย ก็อาจมานั่งรอที่บริเวณ LOBBY ก่อนก็ได้เสร็จแล้วจึงกลับ

3. ผู้เข้ารับบริการห้องอาหารและเครื่องดื่มธรรมชาติ

ลักษณะของการให้บริการ คือ จะเป็นเรื่องของอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพเท่านั้น เป็นอาหารที่เน้นความสดจากธรรมชาติ พวกผักและผลไม้สด เป็นอาหารที่ให้แคลอรีต่ำ คลอโรสเตรอลต่ำ แต่ให้คุณประโยชน์สูงสุดต่อร่างกาย เครื่องดื่มที่ปราศจากแอลกอฮอล์ และน้ำตาล เช่น ชาสมุนไพร น้ำผลไม้แท้, น้ำแร่ เป็นต้น

ผู้เข้ารับบริการในส่วนนี้ จะแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. ผู้ที่เข้ารับบริการที่อยู่ใน “โปรแกรมล้างพิษ”
2. ผู้ที่เข้ารับบริการทั่วไป

1) ผู้ที่เข้ารับบริการที่อยู่ใน โปรแกรมล้างพิษ

หลังจากเสร็จจากกิจกรรมต่าง ๆ แล้ว เมื่อถึงเวลาของมื้ออาหารหรือเวลาอาหารว่าง ผู้รับบริการจะไปที่ห้องอาหารแล้วติดต่อกับพนักงานที่ COUNTER ด้านหน้า พนักงานจะทำการเชครายชื่อที่ COMPUTER ว่าได้รับการวางโปรแกรมอาหารแล้ว ผู้รับบริการก็จะไปนั่งรอที่โต๊ะได้โดยจะมีพนักงานคอยบริการ ผู้รับบริการนั่งรออาหาร และเมื่อรับประทานอาหารจนเสร็จแล้วอาจนั่งพักผ่อนสักครู่แล้วจึงออกจากห้องอาหารได้เลยโดยไม่ต้องชำระเงิน เพราะค่าใช้จ่ายส่วนนี้จะรวมอยู่ใน “โปรแกรมล้างพิษ” แล้ว

2) ผู้ที่เข้ารับบริการทั่วไป

หมายถึง บุคคลทั่วไป ผู้ที่ไม่ได้อยู่ใน “โปรแกรมล้างพิษ” รวมถึงบุคคลภายนอกที่ไม่ใช่สมาชิก หรือไม่ได้เข้ารับบริการใด ๆ ด้วย ก็สามารถมาใช้ส่วนนี้ได้ โดยเมื่อผู้รับบริการมาถึง พนักงานจะคอยบริการจัดหาโต๊ะให้ หรือถ้าหากที่นั่งเต็มก็สามารถนั่งรอที่ WAITING AREAก่อนก็ได้ เมื่อมาที่นั่งโต๊ะแล้ว ก็จะสั่งอาหาร โดยจะมีพนักงานให้คำแนะนำในเรื่องของแคลอรีและอาหารสุขภาพ เมื่อรับประทานเสร็จแล้วก็ชำระเงินโดยมีพนักงานบริการ

4. ผู้เข้ารับบริการในส่วนอื่น ๆ

HAIR DECOR

ผู้รับบริการมักจะมาใช้ส่วนนี้เป็นอันดับสุดท้ายก่อนกลับ เพราะอาจต้องมีการไปประกอบธุรกิจอื่น ๆ หรือนัดพบปะสังสรรค์ต่อ ฉะนั้นจึงต้องให้ดูดีอยู่เสมอ ผู้รับบริการเข้าบอกกับพนักงานหรือช่างทำผมถึงความต้องการที่จะทำ บางคนอาจมีเพื่อนหรือใครติดตามมาด้วยจึงต้องมีที่สำหรับรับรองให้นั่งรอได้อย่างสะดวกด้วย และเมื่อใช้บริการเสร็จแล้วก็ไปชำระเงินที่ CASHIER

HEALTH SHOP

เป็นร้านขายของเพื่อสุขภาพ เช่น ชาสมุนไพร, ช่างกลอง, เบสส์ ฯลฯ และสินค้าทั่วไป เช่น เสื้อผ้าเซ็ดตัว นิตยสาร หนังสือ ของใช้ประจำวัน เป็นต้น รวมถึงสินค้าประเภทอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ เช่น ไม้แบดมินตัน ไม้เทนนิส ฯลฯ ผู้ใช้บริการอาจเดินชมไปทั่ว ๆ ร้าน แล้วจึงเลือกซื้อ หรืออาจขอคำแนะนำจากพนักงานเกี่ยวกับสินค้านั้น ๆ ได้ และหากต้องการซื้อมาก ก็สามารถหยิบตะกร้ามาใช้ได้เมื่อได้เลือกซื้อจนครบตามความต้องการแล้ว ก็นำของไปชำระเงินที่ CASHIER

CHILD CARE

เป็นส่วนที่คอยดูแลรับเลี้ยงเด็กตั้งแต่อายุ 2-7 ปี เพื่อความสะดวกสำหรับผู้ที่เป็นต้องมามีเด็กเล็กติดตามมาด้วย ผู้ใช้บริการก็จะพาเด็กไปยังส่วนนี้ แล้วติดต่อกับ COUNTER เพื่อแจ้งชื่อและรับบัตร จากนั้นผู้บริการก็สามารถไปประกอบกิจกรรมอื่น ๆ ได้

โดยไม่ต้องลำบากหรือเป็นห่วงเมื่อเสร็จกิจกรรมแล้ว ผู้ใช้บริการก็จะมารับเด็ก ๆ ของเขาไป โดยยื่นบัตรให้แก่พนักงานจึงจะรับตัวเด็กไปได้

5. ผู้ที่มาติดต่อกับส่วนของสำนักงาน

ผู้มาติดต่ออาจแบ่งได้เป็น 2 ระดับ คือ

1. ผู้ที่มาติดต่อธุรกิจกับทางสำนักงานในฝ่ายหรือแผนกต่าง ๆ เช่น ผู้ที่มาติดต่อกับฝ่ายบุคคล ผู้มาสมัครงาน ผู้ที่มารับเงินจากแผนกการเงินในการซื้อขายวัตถุดิบ เป็นต้น ผู้ที่มาจะสามารถขึ้นไปส่วนของสำนักงานได้เลย (ชั้น 2 และ 3) แล้วเข้าไปติดต่อกับแผนกที่ตนต้องการจะติดต่อ

2. ผู้ที่เป็นแขกพิเศษระดับผู้บริหาร หรือสมาชิกพิเศษ ที่มีชื่อเสียงในวงธุรกิจ หรืออาจเป็นญาติสนิท มิตรสหายของผู้บริหาร เป็นต้น จะสามารถขึ้นไปพบที่ห้องทำงานสำนักงานได้เลย หรือหากไม่ต้องการขึ้นไปก็อาจจะมานั่งรอที่ LOBBY แล้วแจ้งที่ FRONT RECEPTION ให้ติดต่อขึ้นไปทาง OFFICE ว่าตนเป็นใคร และต้องการจะพบใคร โดยมากจะต้องมีกำหนดหมายไว้ล่วงหน้าแล้วด้วย

4.3 การวิเคราะห์พื้นที่ประกอบพฤติกรรม

ในการวิเคราะห์หาพื้นที่ของส่วนต่าง ๆ จะต้องทราบถึงจำนวนผู้ใช้บริการทั้งหมดด้วย โดยในที่นี้จะหมายถึงความถี่ของผู้ใช้บริการที่เป็นสมาชิกส่วน FITNESS และ SPOT COMPLEX และผู้ใช้บริการธรรมชาติบำบัด (ไม่รวมส่วนของผู้ใช้บริการกอล์ฟคลับ และสามชิกกอล์ฟ)

จากการศึกษาถึงผู้ใช้บริการของ “ธนาซีดี คลับเฮาส์” ในปัจจุบันพบว่า มีสมาชิกทั้งหมด 525 คน (ไม่รวมสมาชิกกอล์ฟ) และจำนวนผู้ใช้ต่อวันโดยเฉลี่ย 55 คน

ในส่วนของธรรมชาติบำบัด จากการศึกษาโครงการเปรียบเทียบ คือ THE ORIENTAL SPA (เป็นศูนย์สุขภาพในเมืองเช่นเดียวกัน) พบว่ามีผู้ใช้บริการต่อวันโดยเฉลี่ย 30 คน

ในส่วนของผู้เข้าใช้ห้องพัก ศึกษาจากโครงการเปรียบเทียบ คือ รีสอร์ทสุขภาพ ชิวาศรม มีห้องพักทั้งหมด 57 ห้อง แต่โครงการนี้เป็นลักษณะของศูนย์สุขภาพในเมือง จึงอาจประเมินได้ว่าผู้ใช้บริการห้องพักเป็น 1 ใน 3 ของโครงการเปรียบเทียบ ฉะนั้นจึงมีห้องพักประมาณ 20 ห้อง แต่ละห้องพักได้ 2 คน ฉะนั้นจะมีผู้เข้าพักสูงสุด 40 คน

ฉะนั้นจึงประเมินได้ว่าจะมีผู้ใช้บริการในโครงการ สูงสุดต่อวันเป็นจำนวน $55 + 30 + 40 = 125$ คน

วิเคราะห์พื้นที่ใช้สอยของโครงการในส่วนต่าง ๆ ได้ดังนี้

1. ส่วน RECEPTION & ENTERTAIN

1.1 FRONT RECEPTION & LOBBY

เวลาทำการ	24 ชั่วโมง ทุกวัน
พฤติกรรมโดยย่อ	ผู้รับบริการ จะมาติดต่อสอบถามที่เคาน์เตอร์ หรืออาจมีการนัดหมายเพื่อนฝูง ก็จะไปนั่งรอที่ชุดรับรองหรือหากผู้ที่เป็นสมาชิกอยู่แล้ว ต้องการไปใช้บริการส่วนอื่น ๆ ก็ผ่านส่วน LOBBY ไปเลยก็ได้ กิจกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในส่วนนี้ได้แก่
	- การติดต่อสอบถามทั่วไป

- การนั่งรอนัดหมายเพื่อพบปะต่าง ๆ ปรีนึ่งพักผ่อนให้หายเหนื่อยล้า
- บริการรับฝากกุญแจ, CHECK IN และ CHECK OUT
- บริการขนกระเป๋าสัมภาระ

วิเคราะห์จำนวนผู้เข้าใช้

ผู้ใช้บริการมักจะมาเป็นกลุ่มโดยเฉลี่ย 3 คน (จากโครงการเปรียบเทียบ) และมักมาในช่วงเวลา 16.00 - 18.00 น. รวมแล้ว 70% ของผู้ให้บริการ และใช้เวลาอยู่ในบริเวณนี้ประมาณ 15 นาที ดังนั้น

จำนวนผู้เข้าใช้โครงการสูงสุดต่อวัน 125 คน

มาใช้ช่วงเวลา 16.00 - 18.00 น. รวมแล้ว 70% ของผู้เข้าใช้ นั่นคือมีผู้มาใช้บริการ $125 \times 70/100 = 88$ คน/ 2 ชั่วโมง (120 นาที)

จะได้จำนวนคนสูงสุดต่อช่วงเวลาหนึ่งเป็น $15 \times 88/120 = 11$ คน

คิดเผื่ออีกเป็น 15 คน

วิเคราะห์พื้นที่

องค์ประกอบ	พื้นที่/ หน่วย	จำนวน	รวม	หมายเหตุ
1. โถงทางเข้า	0.64	15	9.6	0.64 พื้นที่มาตรฐาน 1 คนยืน
2. COUNTER	2.60	3	7.8	ผู้ให้บริการเฉลี่ย 3 คน
3. ชุดรับรอง	10.00	5	50.0	ผู้เข้าใช้ 15 คน เฉลี่ยกลุ่มละ 3 คน ฉะนั้นมีผู้ใช้ 5 กลุ่ม
4. TELEPHONE BOOTH	1.9	5	9.5	CASE STUDY
5. PORTER	6.5	1	6.5	
6. CIRCULATION			41.7	คิด 50% เนื่องจากต้องการความโปร่งสบาย
TOTAL			125.1	m²

1.2 LIBRARY

เวลาทำการ

9.00 - 20.00 น.

พฤติกรรมโดยย่อ

ให้บริการอ่านหนังสือเพื่อความรู้ ความเพลิดเพลิน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หรือพักผ่อนในระหว่างวัน ผู้ใช้บริการจะเข้ามาเดิน
เลือกชมหนังสือ วารสารแล้วมานั่งอ่านที่โต๊ะ และ
หากสนใจส่วนใดเป็นพิเศษก็จะมีบริการเครื่อง
XEROX ให้ด้วย ก็จะนำหนังสือมาถ่ายเอกสารที่
COUNTER ของบรรณารักษ์

วิเคราะห์จำนวนผู้ใช้

ส่วนใหญ่ผู้ใช้ห้องสมุด จะเป็นผู้ที่เข้าโปรแกรมล้างพิษ เนื่องจากมีเวลาอยู่ที่
ศูนย์มาก พื้นที่ห้องสมุดจึงคิดจากผู้เข้าใช้ห้องพัก คือสูงสุด 40 คน/วัน

จากการศึกษาข้อมูลพื้นที่ห้องสมุด ส่วนเก็บหนังสือ 30 เล่ม/คน ฉะนั้นห้อง
สมุดของศูนย์นี้จะมีหนังสือ $30 \times 40 = 1,200$ เล่ม

พื้นที่เก็บหนังสือ 33 เล่ม / m^2

ฉะนั้น พื้นที่เก็บหนังสือของห้องสมุดเป็น $1,200/33 = 36.36$

ประมาณเป็น $36 m^2$

วิเคราะห์พื้นที่

องค์ประกอบ	พื้นที่/ หน่วย	จำนวน	รวม	หมายเหตุ
1. โต๊ะอ่านหนังสือเป็น กลุ่ม	3.20	8	25.6	-โต๊ะนั่งสำหรับ 4 คน
2. ชุด SOFA (4 คน)	6.25	4	26.0	
3. พื้นที่เก็บหนังสือ	36.00	1	36.00	-จากการวิเคราะห์
4. COUNTER	6.00	1	6.00	
5. ส่วนเครื่องถ่าย เอกสาร	3.00	1	3.00	
6. CIRCULATION			30.53	-คิด 30%
TOTAL			131.40 m^2	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.3 HEALTH SHOP

เวลาทำการ

9.00 - 20.00

พฤติกรรมโดยย่อ

ผู้ใช้บริการเดินเลือกชมสินค้าต่าง ๆ สินค้าส่วนใหญ่ เป็นสินค้าเพื่อสุขภาพทั้งอุปโภคและบริโภค เช่น ข้าวโอ๊ต, เมิสลี้, ชาสมุนไพร, ผัก, ผลไม้ปลอดสารพิษ, โยเกิร์ต, อาหารแคลอรีต่ำต่าง ๆ , หนังสือเกี่ยวกับสุขภาพต่าง ๆ เป็นต้น รวมถึงพวกอุปกรณ์กีฬา เสื้อผ้าและของใช้ประจำวันต่าง ๆ บริเวณทางเข้าจะมีโต๊ะบริการไว้ด้วยเมื่อเลือกซื้อเสร็จแล้วก็มาชำระเงินที่ CASHIER

วิเคราะห์พื้นที่

องค์ประกอบ	พื้นที่/ หน่วย	จำนวน	รวม	หมายเหตุ
1. ชั้นวางของเด็ก	4.84	2	9.68	
2. ตู้วางของสด	2.60	1	2.60	
3. ตู้เย็น (เครื่องดื่ม)	0.60	1	0.60	
4. ชั้นหนังสือ	0.90	2	3.80	
5. ชั้นเสื้อผ้า	2.20	2	4.40	
6. ชั้นวางอุปกรณ์กีฬา	3.60	1	3.60	
7. แขนง RACKET	1.50	1	1.50	
8. บริเวณชิงเอน	1.20	1	1.20	
9. ชั้นแขวนชุดว่ายน้ำ	2.20	1	2.20	
10.COUNTER CASHIER	2.15	1	2.15	
11.CIRCULATION			9.52	คิด 30 %
TOTAL			41.25 m²	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.4 HAIR DECOR

เวลาทำการ
พฤติกรรม

9.00 - 22.00 น.

ให้บริการแต่งผมทั้งชายและหญิง ผู้ใช้ บ. เมื่อเข้าร้านก็จะไปติดต่อกับ CASHIER เพื่อบอกว่าต้องการทำอะไร ถ้ามีช่างประจำก็บอกในส่วนนี้เพื่อที่พนักงานจะได้เรียกช่างให้ จากนั้นก็ไปสระผม แล้วจะมานั่งที่โต๊ะหน้ากระจกเพื่อแต่งทรงต่าง ๆ เช่น ตัดผม, ซอย, ตัด, ย้อม, อบไอน้ำ ระหว่างนี้บางคน อาจทำเล็บไปด้วย เมื่อเสร็จก็จะเป่าผมให้แห้ง แต่งทรงให้สวย แล้วจึงไปชำระเงินที่ CASHIER

วิเคราะห์ผู้เข้าใช้-

จากโครงการเปรียบเทียบ ศึกษาได้ว่ามีการให้บริการที่นั่ง 12 ที่ และเตียงสระผม 4 ที่

องค์ประกอบ	พื้นที่/ หน่วย	จำนวน	รวม	หมายเหตุ
1. WAITING AREA	1.00	12	12	-คิดจากที่นั่งทำผม 12 ที่
2. CZSHIER	1.70	2	3.4	
3. ส่วนสระผม	3.60	4	14.4	
4. ที่นั่งทำผม	3.00	12	36.0	
5. ส่วนอบผมแห้ง	1.30	3	3.96	
6. อบไอน้ำ	1.2	3	3.60	
7. ชั้นวางอุปกรณ์	0.16	12	1.92	
8. CIRCULATION 30%			22.58	
TOTAL			97.86 m ²	

2. ส่วน NATURAL HEALTH (ธรรมชาติบำบัด)

2.1 SPA RECEPTION

เวลาทำการ

7.00 - 22.00 น.

หน้าที่

เป็นส่วนต้อนรับในเรื่องเกี่ยวกับธรรมชาติบำบัดทั้งหมด ส่วนนี้จะใช้เป็นที่ติดต่อสอบถามเรื่องธรรมชาติบำบัด, การนัดจอง

เวลา PACKAGE, COURSE หรือโปรแกรมล้างพิษ (แต่ใน ส่วนของจองห้องพักด้วย จะเป็นหน้าที่ของ FRONT RECEPTION) และเป็นที่ชำระเงินของการใช้บริการแผนกนี้

พฤติกรรม

ส่วนนี้ยังใช้เป็นที่นั่งรอเพื่อตรวจสอบสุขภาพและรอการเข้ารับ บริการอีกด้วย ผู้ใช้บริการที่ผ่านจาก FRONT RECEPTION มาแล้ว จะมาติดต่อที่เคาน์เตอร์ของส่วนนี้ หากจองเวลาไว้ แล้วก็ผ่านเข้าไปใช้บริการได้เลย แต่ถ้าหากมาเป็นครั้งแรกจะ ต้องมีการตรวจสอบสุขภาพก่อน โดยพนักงานจะให้ไปนั่งรอที่ชุด รับรอง แล้วจะเรียกให้เข้าไปรับการตรวจสุขภาพในห้อง MEDICAL RM. เมื่อผู้ใช้ บริการ ตรวจเสร็จแล้วแพทย์ - โภชนากร ก็จะติดต่อส่งข้อมูลของผู้ใช้ บ. คนนั้นมายัง SPA RECEPTION เพื่อทางนี้จะได้ทราบว่าต้องต้อนรับให้ผู้ใช้ บ. ส่วนใด และผู้ใช้ บ. จะต้องชำระเงินที่ SPA RECEIPT. นี้เลย ก่อนจะไปเข้ารับบริการ

วิเคราะห์ผู้ใช้

ผู้ใช้ในส่วนนี้จะคิดจากผู้ที่เข้าใช้ระหว่างวันบวกกับผู้ที่ เข้าพัก (จากโครงการเปรียบเทียบที่ศึกษามาแล้ว) นั่นคือ $30 + 40 = 70$ คน/วัน

ผู้ใช้บริการมักมาเป็นกลุ่มโดยเฉลี่ย 3 คน (จากโครงการเปรียบเทียบ และมักมาในช่วง 17.00 - 19.00 รวมแล้ว 80 % ของผู้ใช้บริการ ใช้เวลาอยู่ บริเวณนี้ประมาณ 10 นาที ดังนั้น

- ผู้เข้าใช้สูงสุด 70 คน/วัน
- มาในช่วง 17.00 - 19.00 จำนวน 80% ของผู้ใช้ นั่นคือ มีผู้ใช้ส่วนนี้ = $70 \times 80_{/100} = 56$ คน / 2 ชม. (120 นาที)
- คิดจาก 1 คน ใช้บริเวณนี้ 15 นาที
- จะได้จำนวนคนสูงสุดต่อหนึ่งช่วงเวลา = $15 \times 56_{/120} = 7$ คน
คิดเผื่ออีก = 10 คน

วิเคราะห์พื้นที่

องค์ประกอบ	พื้นที่/ หน่วย	จำนวน	รวม	หมายเหตุ
1. โถงทางเข้า	0.64	10	6.40	-0.64 พื้นที่ 1 คนยืน

2. COUNTER	2.50	3	7.80	เฉลี่ยผู้ใช้ 3 คน ต่อหนึ่ง ช่วง เวลา
3. ชุดรับรอง	10.00	4	40.00	
4. CIRCULATION			27.10	-คิด 50% เพื่อความโปร่งสบาย
TOTAL			81.30 m ²	

2.2 MEDICAL AREA

เวลาทำการ 7.00 - 22.00

หน้าที่ เป็นส่วนที่ผู้ใช้ บ. ทุกคนต้องผ่านก่อนการเข้ารับ
บริการของแผนก (ถ้าหากผู้ที่มาเป็นประจำ เช่น 2
- 3 วัน/ครั้ง หรือสัปดาห์/ครั้ง ก็ไม่จำเป็นต้องตรวจ
ทุกครั้ง เพราะประวัติจะถูกบันทึกไว้ แต่ก็จะต้องเข้า
ตรวจทุก ๆ 2 เดือนด้วย)

แพทย์หรือโภชนากรจะให้คำแนะนำถึงการใช้บริการ
การบำบัดแบบต่าง ๆ ว่าเหมาะสมกับสมรรถภาพ
บุคคลนั้นหรือไม่ และทำการออกแบบโปรแกรม
อาหารให้ด้วยเพื่อให้ตรงกับแคลอรีที่บุคคลนั้น ๆ
ต้องการ โดยจะต้องมีการติดต่อประสานงานกับฝ่าย
ครัว และส่วนนี้ยังทำหน้าที่ปฐมพยาบาลแก่ผู้ที่เกิด
อุบัติเหตุฉุกเฉินอีกด้วย

พฤติกรรมโดยย่อ ผู้ใช้บริการ เข้ามานั่งตรวจที่โต๊ะ แพทย์จะตรวจสอบ
ภาพโดยชุกประวัติทั่วไป, โรคประจำตัว หรือแพ้อะไร
หรือไม่ เป็นต้น ตรวจความดัน, ชั่งน้ำหนัก, ตรวจ
ชีพจร บางครั้งอาจต้องเจาะเลือดด้วย เมื่อตรวจแล้ว
แพทย์ก็จะบันทึกประวัติลงใน computer และถ้าต้อง
ออกแบบโปรแกรมอาหารด้วย แพทย์ก็จะส่งต่อไปให้
โภชนากร โภชนากรเป็นผู้ออกแบบ แล้วทำการติด
ต่อกับฝ่ายครัวด้วย computer เมื่อตรวจเสร็จแล้วผู้
รับบริการอาจมานั่งรอที่ SPA RECEPTION แล้วจึง

เดินเข้ารับบริการโดยแยกเป็น MALE และ FEMALE
SPA

วิเคราะห์ผู้ใช้ จากโครงการเปรียบเทียบ (ข้างกรม) มีห้องพักจำนวน 57 ห้อง
มีห้องตรวจร่างกายรับ 6 ห้อง
จึงอาจประเมินได้ว่า ห้องพักจำนวน 20 ห้อง
จะมีห้องตรวจร่างกาย $\frac{20 \times 6}{57} = 21$ ห้อง = 3 ห้อง

วิเคราะห์พื้นที่ ส่วนประกอบต่าง ๆ สำหรับห้องตรวจร่างกายได้แก่

- EXAMINING TABLE, WASFE BAKET
- DEBK & 2 OR 3 CHAIRS
- STORAGE CABINET
- MEDICAL EQUIPMENT
- LAVATORY
- UTILITY FOR EQUIPMENT
- INTERNAL COMMUNICATION SYSTEM

รวมพื้นที่แล้วประมาณ 15 m^2
มีห้องจำนวน 3 ห้อง = $15 \times 3 = 45 \text{ m}^2$

2.3 MALE SPA

เวลา 7.00 - 22.00
หน้าที่ จะให้บริการในเรื่องของ LOCKER เก็บของ, ผ้าขนหนู, และ
เสื้อคลุม (เปลี่ยนเสื้อคลุมเพื่อไปใช้บริการยังห้อง THERAPY
ต่าง ๆ) มีส่วนของ SAUNA, STEAM, บ่อน้ำเย็น JAGUSSI,
ห้องอาบน้ำที่ใช้ระบบ JET SHOWER และบริเวณนั่งพัก,
ผ่อนคลาย

พฤติกรรม เมื่อผู้ใช้บริการเข้ามา พนักงานจะบริการดูแล LOCKER, ผ้า
ขนหนูและเสื้อคลุมผู้ใช้บริการเก็บของแล้วเปลี่ยนเป็นชุดเสื้อ
คลุมที่ห้องน้ำ, เพื่อเตรียมตัวไปใช้บริการยังห้องต่าง ๆ ใน
ส่วนของการเข้าใช้ SAUNA, STEAM, JAGUSSI จะใช้ก่อนหรือ
หลังการบำบัดก็ได้ แต่โดยส่วนใหญ่มักจะใช้บริการหลังจาก
การบำบัดแล้ว เพราะจะถือเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

พฤติกรรมการใช้ SAUNA, STEAM, JAGUSSI

ทั้ง 3 ชนิดนี้ใช้เวลารวมประมาณ 45 นาที

SAUNA ผู้ใช้บริการจะต้องอาบน้ำ, ล้างตัวก่อน ห่มตัวด้วยผ้าขนหนูที่มีบริการให้ แล้วเข้าใช้ห้อง SAUNA โดยนั่งอยู่นาน 5 - 10 นาที (ไม่ควรเกินนี้) เมื่อออกมาแล้วให้ลงแช่ตัวในบ่อน้ำเย็นทันที

บ่อน้ำเย็น หรือ ICE COOLPOOL เป็นบ่อน้ำเย็นที่ต้องมีอุณหภูมิมาตรฐานของธรรมชาติบำบัด คือ 13 - 18 C และต้องสะอาดผ่านการกรองฆ่าเชื้อแล้ว การที่ต้องมีบ่อน้ำเย็นควบคู่กับ SAUNA นี้ เป็นหลักการของ “วารบำบัด” คือการใช้ความร้อนเย็นเข้าช่วยรักษาความสมดุลของร่างกาย การที่ร่างกายได้รับความร้อนและปรับเปลี่ยนเป็นเย็นในทันที จะเป็นการกระตุ้นกล้ามเนื้อ กระตุ้นต่อมฮอร์โมนต่าง ๆ ในร่างกายให้ทำงานได้ดีและได้รับความสมดุล การแช่ตัวในบ่อนี้ จะแช่ประมาณ 3 - 5 นาที แล้วจึงขึ้นจากบ่อ

ผู้ใช้บริการจะเข้า SAUNA อีกครั้ง ครึ่งละ 5 - 10 นาทีเช่นกัน แล้วลงแช่ในบ่อน้ำเย็นอีก 1 - 3 นาที สลับไปมาเช่นนี้ประมาณ 3 รอบ หรือเพียง 2 รอบ แล้วต่อด้วย STEAM ก็ได้

STEAM ผู้ใช้บริการปฏิบัติตัวโดยใช้หลักการเดียวกับ SAUNA คือห่มตัวด้วยผ้าขนหนูแล้วเข้านั่งในห้อง STEAM 5 - 10 นาที สลับกับการแช่ตัวในบ่อน้ำเย็น 1 - 3 นาที ปฏิบัติเช่นนี้ 2 หรือ 3 รอบ แล้วแต่สมรรถภาพของร่างกายและคำแนะนำจากแพทย์

JAGUSSI ผู้ใช้บริการที่เสร็จจาก SAUNA หรือ STEAM ควรชำระล้างร่างกายให้สะอาดด้วย แล้วอาจจะมานั่งพักผ่อนในบริเวณที่จัดไว้ให้ และหากจะใช้บริการ JAGUSSI ต่อก็ต้องไปเปลี่ยนเป็นชุดว่ายน้ำ (หลักในการปฏิบัติจริง ๆ นั้น ไม่จำเป็นต้องใส่อะไรเลยก็ได้ แต่สำหรับประเทศไทย ไม่นิยมปฏิบัติเช่นนี้ เพราะยังถือเป็นธรรมเนียมในเรื่องกิริยามารยาทกัน) แล้วจึงลงแช่ในบ่อ นาน 10 - 15 นาที เสร็จแล้วก็อาจขึ้นมานั่งพักผ่อนต่อ หรืออาจจะอาบน้ำชำระร่างกาย, เปลี่ยนเสื้อผ้า แล้วนำกุญแจ LOCKER ไปคืนที่พนักงาน แล้วจึงกลับหรือทำกิจกรรมอื่นต่อไป

วิเคราะห์ผู้เข้าใช้ : ผู้เข้าใช้บริการสูงสุดใน 1 วัน 70 คน (ผู้เข้าใช้ธรรมชาติบำบัด 30 คน + เป็นหญิง 60% และชาย 40%
ฉะนั้น จึงมีผู้เข้าใช้บริการเป็นชาย = 28 คน
หญิง = 42 คน

อัตราของผู้ใช้ชาย 25 คน ต่อ 1 w.c/ 1 urinal/2 shower/1 lavatory

หญิง 25 คน ต่อ 1 w.c/ 2 shower/ 1 lavatory

วิเคราะห์พื้นที่

องค์ประกอบ	พื้นที่/ หน่วย	จำนวน	รวม	หมายเหตุ
1. LOCKER	0.56	30	16.8	- 0.56 ขนาดมาตรฐาน LOCKER/คน
2. พ.ท.เปลี่ยนเครื่องแต่งตัว	1.50	3	4.5	- 1.5 m ² /10 คน = 28 ใช้ 3 หน่วย
3. W.C	1.56	2	3.12	- คิดเผื่อ
4. URINAL	0.56	2	1.12	
5. LAVATORY	1.00	2	2.00	
6. SHOWER	1.50	4	6.00	
7. SAUNA	6.48	1	6.48	- ขนาดห้อง 2.7 x 2.4 เป็นขนาด sauna สำหรับ 8 คน
8. STEAM	6.24	1	6.24	- ขนาดห้อง 2.4 x 2.6 ขนาด 8 คน
9. บ่อน้ำเย็น	6.25	1	6.25	- ขนาดที่ได้จากโครงการเปรียบเทียบ
10.JAGUSSI	16.00	1	16.00	- ขนาด Ø 3 m. ใช้ 7 - 8 คน
11.บริเวณนั่งพัก	3.00	8	24.00	
12. CIRCULATION			27.76	
			TOTAL	120.27 m²

2.4 FEMALE SPA

เวลา 7.00 - 22.00

หน้าที่ เหมือน MALE SPA

พฤติกรรม เหมือน MALE SPA แต่ผู้หญิงอาจมีพฤติกรรมที่เพิ่มขึ้นจากชาย คือ การแต่งหน้าหลังจากใช้บริการเสร็จแล้ว

วิเคราะห์ผู้เข้าใช้ ผู้เข้าใช้บริการเป็นหญิง 60% ของผู้เข้าใช้สูงสุด ฉะนั้นจึงมีผู้ใช้เป็นหญิง 42 คน

วิเคราะห์พื้นที่

องค์ประกอบ	พื้นที่/ หน่วย	จำนวน	รวม	หมายเหตุ
1. LOCKER	0.56	50	28.00	
2..เปลี่ยนเครื่องแต่งตัว	1.50	4	6.00	
3. บริเวณแต่งหน้า	0.64	8	5.12	
4. W.C.	1.56	3	4.68	- คิดเผื่อ
5. LAVATORY	1.00	3	3.00	
6. SHOWER	1.50	6	9.00	
7. SAUNA	6.48	1	6.48	- ขนาดห้อง 2.7 x 2.4 เป็นขนาด sauna สำหรับ 8 คน
8. STEAM	6.24	1	6.24	- ขนาดห้อง 2.6 x 2.4 ขนาด 8 คน
9. บ่อน้ำเย็น	6.25	1	6.25	
10.JAGUSSI	16.00	1	16.00	
11.บริเวณนั่งพัก	3.00	8	24.00	
12. CIRCULATION			34.44	30%
TOTAL			149.21 m²	

2.5 HYDRO POOL

เวลาทำการ 7.00 - 22.00

หน้าที่ เป็นสระน้ำที่ใช้สำหรับการบริหารร่างกายในน้ำ

HYDRO AEROBIC) หรือใช้ว่ายน้ำธรรมดาก็ได้ โดย
การบริหารร่างกายจะมีครูฝึกเป็นผู้นำและกำหนดเป็น
เวลา CLASS ละ 45 นาที เวลาของ HYDRO
AEROBIC CLASS เวลา คือ

10.30 - 11.30

14.30 - 15.30

16.30 - 17.30

ผู้ใช้บริการสามารถกำหนดเวลาให้ตัวเองได้ว่าจะเข้า CLASS
ช่วงใด

ลักษณะของสระจะลึกเท่ากันตลอด คือ 1.20 เมตร เพื่อทุกคนสามารถยืนถึง
และเหมาะแก่การบริหารร่างกาย น้ำในสระควรเป็นน้ำอุ่นที่อุณหภูมิประมาณ 35° C ทำให้
รู้สึกสบายตัวและอบอุ่นร่างกายดี การปฏิบัติ HYDRO AEROBIC จะมีอุปกรณ์ประกอบกาย
บริหารวางอยู่ข้างสระน้ำด้วย

ส่วนประกอบอื่นของ HYDRO POOL

- บ่อ JAGUSSI - ควรมืออยู่ร่วมกัน เพื่อการผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังจากการ
ว่ายน้ำ หรือ HYDRO AEROBIC
- ธารน้ำนวดฝ่าเท้า - ลักษณะเป็นธารน้ำ ความลึกของน้ำ = 15 cm. พื้นน้ำโรย
ด้วย “ก้อนหินมน” เวลาเดินไป หินเหล่านี้จะนวดฝ่า
เท้า เป็นการบริหารกล้ามเนื้อ และกระตุ้นเส้นประสาทที่
ฝ่าเท้าทำให้รู้สึกสบาย นอกจากนี้ ธารน้ำยังมีระบบ
JAGUSSI เล็ก ๆ ที่มีความแรงไม่มาก อยู่โดยรอบด้วยซึ่ง
จะช่วยเสริม การผ่อนคลายให้ดียิ่งขึ้น
- จากการศึกษา CASE STUDY ลักษณะของธารน้ำควร
เป็นวงกลม เนื่องจากจะได้เดินไปรอบ ๆ ได้เรื่อย ๆ ขณะ
เดินอาจมีการทำสมาธิไปด้วยก็ได้ จะช่วยให้จิตใจสบาย
เสมือนการเดินจงกลม

พฤติกรรมโดยย่อ

- ผู้ใช้บริการจะต้องอาบน้ำชำระร่างกาย เปลี่ยนชุดว่ายน้ำ
แล้วมาที่สระ HYDRO POOL อาจนำผ้าขนหนู หรือเสื้อ
คลุมมาด้วย วางไว้ที่ที่พักข้างสระ แล้วเข้าปฏิบัติกิจกรรม
HYDRO AREOBIC หรือว่ายน้ำก็แล้วแต่ เป็นเวลาเฉลี่ย

แล้วประมาณ 50 นาที เมื่อขึ้นจากสระอาจนั่งพักสักครู่ แล้วค่อยลงบ่อ JAGUSSI เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ใช้เวลา 10-15 นาที เสร็จแล้วก็จะมาใช้ “ธารน้ำวนวดฝ่าเท้า” อีกประมาณ 5-10 นาที แล้วอาจนั่งพักสักครู่ ก่อนปฏิบัติกิจกรรมอื่นต่อไป

วิเคราะห์ผู้เข้าใช้

ผู้เข้าใช้สูงสุดใน 1 วัน คือ 70 คน

ในส่วนนี้จะใช้ร่วมกันทั้งชายและหญิง จากการศึกษา CASE HYDRO ผู้ที่เข้าใช้มากที่สุดขณะเดียวกัน คือเวลาของการมี HYDRO ACROBIC CLASS ช่วง 16.30 - 17.30 เป็นจำนวน 30% ของผู้เข้าใช้คือ 21 คน

วิเคราะห์พื้นที่

องค์ประกอบ	พื้นที่/ หน่วย	จำนวน	รวม	หมายเหตุ
1. สระ HYDRO POOL	260	1	210	- ขนาด 20 x 10.5 m
2. JAGUSSI	16	1	16	- ขนาด \varnothing 3 m. = 8 คน
3. ธารนวดเท้า	9.08	1	9.08	- ขนาด \varnothing 3.5 m. ทางเดินกว้าง 1 m.
4. ที่นั่งพักข้างสระ	3	21	63.0	- เก้าอี้ + โต๊ะข้าง
5. ที่วางอุปกรณ์บริหาร	4	1	4	
6. CIRCULA 30%			90.65	
TOTAL			392.73 m²	

2.6 HYDRO THERAPY ROOM

เวลาทำการ 70.00 - 22.00 น.

ส่วนของ HYDRO THERAPY จะแบ่งประเภทของห้องออกเป็น 4 ประเภท คือ

2.6.1 UNDER WATER MASSAGE BATH (อ่างนวดตัวใต้น้ำ)

เวลาการใช้ 60 นาที

หน้าที่ เป็นอ่างน้ำใช้นวดตัวเพื่อบริหารกล้ามเนื้อ ช่วยการไหลเวียนของโลหิต และน้ำเหลือง มีประสิทธิภาพ โดยใช้ความแรงของน้ำด้วยระบบหัวฉีด (WATER JET) ภายในอ่าง ซึ่งมีอยู่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ถึง 180 จุด ทั่วร่างกาย ที่อาจจะมีปฏิกิริยาในการควบคุมการเปิด-ปิด บางจุดได้ ควบคุมความแรงและอุณหภูมิของน้ำได้ด้วย และจะมีการใส่ OIL ลงไปในน้ำระหว่างการนวดด้วย OIL นี้จะเป็นผลิตภัณฑ์ที่ผู้ใช้จะเลือกเองว่าจะเลือก OIL ที่มีคุณสมบัติแบบไหน เช่น บำรุงผิวพรรณ ลดไขมัน เป็นต้น นอกจากนี้ยังจะต้องมีเตียงในการทำ TREATMENT ก่อนนวดอีกด้วย TREATMENT นั้น ได้แก่การ ชัดตัว, พอกตัว ด้วยสมุนไพรต่าง ๆ เช่น

PAPAYA BODY POLISH - การพอกตัวด้วยเนื้อมะละกอ 30 นาที
 HERBAL BODY GLOW - การชัดตัวด้วยสมุนไพร 30 นาที
 และจะต้องมีห้องน้ำในตัวด้วยทุกห้อง เพื่อการล้างตัวหลังทำ

TREATMENT

พฤติกรรม

ผู้เข้ารับบริการจะมาจากส่วนของ SPA โดยเปลี่ยนเสื้อผ้าแล้วใส่เสื้อคลุมมาแล้ว และจะมีพนักงานพามาด้วย เมื่อมาถึงก็ต้องขึ้นเตียงเพื่อทำ TREATMENT ก่อน

(พนักงานจะต้องทราบจากทาง RECEPTION ก่อนด้วยว่าผู้ใช้บริการคนไหนเข้ารับทำ TREATMENT อะไร และใช้ OIL ชนิดไหน)

การทำ TREATMENT จะต้องใส่เสื้อผ้าน้อยชิ้นที่สุดหรือไม่ใส่เลย ระหว่างการพอกตัวและรอเวลา 30 นาที จึงควรมีผ้าคลุมตัวด้วย เมื่อเสร็จแล้วก็ต้องไปล้างชำระร่างกายที่ห้องน้ำแล้วจึงออกมาใช้ บ่อ UNDER WATER MASSAGE BATH โดยพนักงานจะเป็นผู้เปิดปิด, ควบคุมระบบหัวฉีดและใส่ OILตามที่ใช้บริการเลือกแล้ว ลงได้ด้วย ใช้เวลาอีก 30 นาที พนักงานจะปิดเครื่อง ผู้ใช้บริการขึ้นจากอ่างใส่เสื้อคลุม เป็นการเสร็จกิจกรรมการใช้ห้องนี้

วิเคราะห์พื้นที่

องค์ประกอบ	พื้นที่/หน่วย	จำนวน	รวม	หมายเหตุ
1. UNDER W.M.BATH	1.80	1	1.80	- ขนาด 1.80 x 1.00
2. เตียง TREATMENT	3.24	1	3.24	- ขนาด 0.80 x 1.80 รวมพื้นที่อื่น
3. ชั้นวางของ	0.4	1	0.4	- ขนาด .3 x .5

				รวมที่ยื่น
4. ตู้เก็บขวด OIL	0.4	1	0.4	
5. SHOWER RM.	1.50	1	1.50	
6. อ่างล้างมือ	1.00	1	1.00	
7. CIRCUITA 30%			2.5	
TOTAL			10.84 m²	

2.6.2 ห้อง ALPHA MASSAGE (เครื่องอบตัวรูปไข่)

เวลาการใช้ มี 2 แบบ คือ 30 นาที, และ 60 นาที

แล้วแต่ผู้ใช้บริการจะเลือก

หน้าที่

ลักษณะเป็นเครื่องอบตัวรูปไข่ ให้ความร้อนและการนวดตัวด้วยการ สัมผัสเทือนภายใน ช่วยบริหารกล้ามเนื้อและความร้อนจะช่วยให้เหงื่อออกช่วยขจัดของเสียในร่างกาย ตัวเครื่องจะมีเพลงให้ฟังด้วย โดยมีส่วนให้มือยื่นออกมาให้ผู้ใช้เปิดปิด,เลือกเพลงฟังได้

ในส่วนนี้จะไม่มีการทำ TREATMENT ใด ๆ แต่จะมีการชโลมตัวด้วย OIL ก่อนการอบตัว

พฤติกรรม

ผู้ใช้บริการชำระร่างกายให้สะอาด แล้วเข้านอนในเครื่อง พนักงานจะชโลมตัวด้วย OIL ให้ เสร็จแล้วพนักงานจะปิดฝาครอบลงมาแล้วเปิดเครื่อง ใช้เวลา 30 นาที หรือ 60 นาที แล้วแต่ PROGRAM ของผู้ใช้บริการระหว่างที่นอนบอบอยู่นี้ สามารถฟังเพลงได้ด้วย เมื่อครบเวลาพนักงานจะมาปิดเครื่องแล้วเปิดฝาให้ผู้ใช้บริการออกมา เสร็จแล้วจึงไปชำระร่างกายให้สะอาดที่ห้องอาบน้ำ

วิเคราะห์พื้นที่

องค์ประกอบ	พื้นที่/หน่วย	จำนวน	รวม	หมายเหตุ
1. ALPHA MASSAGE	2.00	1	2.00	- ขนาด 1.00 x 2.00
2. ชั้นวางของ	0.4	1	0.4	
3. ตู้เก็บขวด OIL	0.4	1	0.4	
4. อ่างล้างมือ	1.00	1	1.00	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5. SHOWER RM.	1.50	1	1.50	
6. CIRCULATION 30%				
			1.59	
TOTAL			6.89 m²	

2.6.3 ห้อง BODY BLITZ HYDRO JET

เวลาการใช้ 15 นาที

หน้าที่ เป็นเครื่องฉีดน้ำที่ใช้ระบบหัวฉีด JET ทำให้เกิดความแรงของพิเศษ มีประโยชน์ในการช่วยสลายไขมันใต้ผิวหนังได้ (ที่เรียกว่า “เซลลูไลท์”) น้ำที่ออกมาจากเครื่องจะเป็นน้ำอุ่น ทำให้รู้สึกสบายตัวขณะใช้พนักงานจะเป็นผู้ควบคุมเครื่องฉีดน้ำ โดยจะให้ผู้รับบริการยืนห่างออกไป ระหว่าง (จาก CASE STUDY) ของที่ยืนกับตัวเครื่องประมาณ 3 m บริเวณที่ยืนควรติดกับผนังและมีราวเหล็กสำหรับเกาะได้ด้วย

พฤติกรรม ผู้รับบริการเข้ามาโดยถอดเสื้อคลุมออก แล้วไปยืนที่จุดยืน พนักงานจะเปิดเครื่องฉีดเป็นสายยางแล้วบังคับไว้ให้ฉีดไปตามส่วนต่าง ๆ ตามที่แขกต้องการ เช่น เอว, ต้นขา, สะโพก, น่อง เป็นต้น เมื่อเสร็จแล้วพนักงานจะให้บริการผ้าเช็ดตัว แขกจะเช็ดตัว แล้วใส่เสื้อคลุมให้เรียบร้อย

วิเคราะห์พื้นที่

องค์ประกอบ	พื้นที่/หน่วย	จำนวน	รวม	หมายเหตุ
1. โถง (ก่อนเข้า WET AREA)	3	1	3	- จาก CASE STUDY
2. ที่วางผ้าขนหนู	0.24	1	0.24	- ขนาด .4 x 0.6
3. เครื่อง BODY BLITZ	1.10	1	1.10	- ขนาด .6 x 1.00 รวม พ.ท.ยืน
4. บริเวณที่ยืน	0.80	1	0.80	
5. ระยะพื้นที่ระหว่างเครื่องกับจุดยืน	3.6	1	3.6	- ห่าง 3.00 กว้าง 1.2 m
TOTAL			8.74 m²	

(พื้นที่นี้รวม CIRCULATION แล้ว)

2.6.4 FLOTATION ROOM (ห้องบ่อลอยตัว)

ระยะเวลาการใช้

45 นาที

หน้าที่ใช้สอย

เป็นบ่อน้ำที่มีลักษณะเป็นน้ำเค็ม มีความหนาแน่นสูง จึงทำให้เราลอยตัวอยู่ในน้ำได้ (เหมือนทะเล DEAD SEA) การนอนเช่นนี้จะทำให้รู้สึกผ่อนคลาย, คลาดเคลื่อน และได้ใช้สมาธิดี สมองปลอดโปร่ง น้ำในบ่อ ซึ่งเป็นน้ำเค็มจะมีการผสมใหม่ เปลี่ยนใหม่ทุกวัน โดยพนักงานภายในห้องจะมีเพลงฟังเพลงโดยมี เฉพาะลำโพงต่อเข้ามา พนักงานจะเป็นผู้เปิดเพลง การเข้าใช้แขกจะต้องอาบน้ำ, และสระผมผมด้วย เพราะบ่อองสะอาดอยู่เสมอจึงต้องมีห้องน้ำภายในตัว ส่วนการนอนก็ต้องมีหมอนน้ำให้ด้วย เพื่อความสบายในการนอน

พฤติกรรม

ผู้ใช้บริการ จะต้องเข้าอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาด และสระผมด้วย แล้วเปลี่ยนเป็นชุดว่ายน้ำ พนักงาน จะให้บริการหมอนน้ำและอาจให้คำแนะนำการใช้ด้วย ผู้ใช้บริการลงไปนอน ใส่หมอนน้ำแล้วนอนลงหลับ ตา ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วน ทำจิตใจให้สงบ, ปล่อยให้ตัวลอยตามธรรมชาติ เมื่อครบกำหนดเวลา แล้ว พนักงานจะเป็นผู้มาเรียกผู้ใช้บริการอาบน้ำสระผม รับประทานอาหารและเครื่องดื่มจากพนักงาน

วิเคราะห์พื้นที่

องค์ประกอบ	พื้นที่/หน่วย	จำนวน	รวม	หมายเหตุ
1. บ่อลอยตัว	4.91	1	4.91	- Ø 2.5 m.
2. SHOWOR	1.50	1	1.50	
3. ชั้นวางของ	0.32	1	0.32	- 0.4 x 0.8
4. CIRCULATION 30%			2.02	
			TOTAL	8.75 m²

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.7 TRADITIONAL MASSAGE ROOM

เวลาทำการ 7.00 - 22.00

ส่วนของห้องนวดนี้จะแบ่งการนวดออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

2.7.1 ห้องนวดแบบไทย (THAI MASSAGE ROOM)

เวลาการใช้ 55 นาที

หน้าที่ใช้สอย

ให้บริการนวดแบบไทย คือ การนวดแบบไม่ใช้น้ำมัน จะนวดแบบกดจุดจับเส้นและดัดตน ลักษณะของพื้นที่ที่ใช้จึงไม่ควรเป็นเตียง เพราะจะทำให้พนักงานนวดทำไม่ได้ไม่สะดวก ควรจะเป็นลักษณะของเบาะปูบนพื้นหนา 1 1/2 - 2 นิ้ว ขนาดเบาะสำหรับ 1 คน 1.00 x 2.00 m.

พฤติกรรม

ผู้ให้บริการอาบน้ำให้สะอาดก่อนเข้าใช้บริการ ใส่เสื้อผ้าให้น้อยชิ้นที่สุด แล้วขึ้นนอนบนเบาะนวด พนักงานนวดจะทำการนวดแบบไทย ซึ่งไม่มีการลงน้ำมัน ใช้เวลา 55 นาที

วิเคราะห์พื้นที่

องค์ประกอบ	พื้นที่/หน่วย	จำนวน	รวม	หมายเหตุ
1. เตียงนวด	6.00	1	6.00	- 1 x 2 รวม พท. โดยตรง
2. SHOWER	1.50	1	1.50	
3. CIRCULATION 20%			1.50	
			TOTAL	9.0 m ²

2.7.2 ห้องนวดแบบสวีเดน (SWEDISH MASSAGE ROOMS)

เวลาการใช้ 55 นาที

หน้าที่ใช้สอย

เป็นการนวดสัมผัสแบบสวีเดน คือ จะมีการใช้น้ำมันนวดด้วย เพื่อความต่อเนื่องของการสัมผัส น้ำมันจะเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีคุณสมบัติต่าง ๆ ให้เลือกด้วย แล้ว

แต่ผู้ใช้บริการจะเลือก และการนัดจะต้องทำบนเตียงนวด เนื่องจากจะสะดวกกว่า เพราะไม่ต้องมีการตัดตนหรือกดจุดเข้ามาเกี่ยว

พฤติกรรม

ผู้ใช้บริการอาบน้ำก่อนเข้านวด ชั้นนอนบนเตียงนวด พนักงานจะขโลมน้ำมันบนตัว แล้วทำการนวดส่วนต่าง ๆ ทั่วร่างกาย เมื่อเสร็จแล้ว ผู้ใช้บริการอาบน้ำชำระร่างกายอีกครั้ง

วิเคราะห์พื้นที่

องค์ประกอบ	พื้นที่/หน่วย	จำนวน	รวม	หมายเหตุ
1. เตียงนวด	5.04	1	5.04	- ขนาด 0.80 x 1.80 รวมที่ยื่น
2. ส่วนอาบน้ำ	1.50	1	1.50	
3. อ่างล้างมือ	1.00	1	1.00	
4. ชั้นวางของ	0.4	1	0.4	
5. CIRCUBTION 20%			1.59	
TOTAL			9.53 m²	

2.7.3 ห้องนวดหน้า_(FACIAL MASSAGE ROOMS)

เวลาการใช้

60 นาที

หน้าที่ใช้สอย

ส่วนนี้จะให้บริการนวดหน้า , พอกหน้า และนวดคอ โดยจะมีเครื่องทดสอบชนิดของผิวหนังก่อนเพื่อจะรู้ว่า เป็นผิวชนิดใด ส่วนนี้จะไม่ต้องมีห้องน้ำในตัว เพราะไม่จำเป็นต้องอาบน้ำก่อนและหลังการบริการ

พฤติกรรม

ผู้เข้ารับบริการจะต้องทำการทดสอบผิวหนัง โดยพนักงานจะใช้เครื่องตรวจ จะทำให้ทราบชนิดของผิว แล้วจึงขึ้นนึ่งบนแก้อี ซึ่งแก้อีนี้จะเป็นระบบไฮโดรลิก ปรับเอน นึ่งนอน, สูงต่ำได้ แล้วพนักงานก็จะนวดหน้าด้วยกรรมวิธีต่าง ๆ

วิเคราะห์พื้นที่

องค์ประกอบ	พื้นที่/หน่วย	จำนวน	รวม	หมายเหตุ
1. เก้าอี้ปรับได้	5.04	1	5.04	- ขนาด 0.80 x 1.80 รวมที่ยืน
2. เครื่องทดสอบผิวหน้า	2.00	1	2.00	
3. ชั้นวางอุปกรณ์ต่าง ๆ	0.24	1	0.24	- 0.4 x 0.6
4. ชั้นวางผ้าขนหนู	0.24	1	0.24	
5. CIRCULATION 20%			1.50	
			TOTAL	9.02 m²

2.8 ห้องดนตรีบำบัด (MUSIC THERAPY ROOMS)

เวลาทำการ

9.00 - 22.00 น.

หน้าที่ใช้สอย

เป็นห้องที่ใช้วิธีการบำบัดความเครียดด้วย “เสียงเพลง” จะทำให้รู้สึกผ่อนคลาย จิตใจสงบ และรู้สึกปลอดโปร่ง ลักษณะของห้องจะเป็นห้องโล่ง คล้ายห้อง AEROBIC) มีชุดเครื่องเสียงสำหรับเปิดเพลง การปฏิบัติจะมีครูฝึกเป็นผู้นำ, CLASS ละ 50 นาที เวลาของ MUSIC THERAPY CLASS จะมี 2 เวลาคือ
14.30 - 15.30
16.30 - 17.30

ผู้ใช้บริการสามารถเลือกช่วงเวลาเข้า CLASS เองได้ นอกจากนี้ภายในห้องยังมี เปียโน ด้วย 1 ตัว โดยครูฝึก เป็นผู้เล่นเอง เพื่อบางทีเป็นการเปลี่ยนรูปแบบของ CLASS บ้าง และสิ่งที่จะเป็นจุดเด่นของห้องนี้ นั่นคือ “MUSIC CHAIR” เป็นเก้าอี้นุ่ม นั่งสบาย มีระบบไฟฟ้าภายในที่จะสามารถหนดตัว ขณะนั่งได้ ทำให้รู้สึกสบาย มีหูฟังในตัวในการฟังเสียงเพลงประกอบ เพื่อให้จิตใจสงบได้เร็ว มีทั้งเสียงจากธรรมชาติ, เสียงเพลงต่าง ๆ แล้วแต่จะชอบ ระยะเวลาการใช้ 50 นาที เช่นกัน และจะต้องใช้ในเวลาที่ไม่มี CLASS

พฤติกรรม

ผู้ให้บริการมาที่ห้องนี้ในเวลาที่กำหนด CLASS ครูฝึกจะเริ่ม CLASS โดยให้ทุกคนยืนแล้วหลับตา กำหนดลมหายใจ ทำจิตใจให้สงบก่อน แล้วจึงเปิดเพลง ลักษณะของเพลงจะเป็นเพลงบรรเลง, เพลงคลาสสิกที่ฟังแล้วนุ่มนวล ครูฝึกจะเป็นผู้นำในการบอกท่าต่าง ๆ เช่น ยืน นั่ง หรือนอน หลับตา สูดหายใจเข้าลึก ๆ ปล่อยใจไปกับเสียงเพลง เป็นต้น การปฏิบัติจะเป็นไปอย่างช้า ๆ เพื่อความผ่อนคลายอย่างแท้จริง ส่วนถ้ามีการเล่นเปียโน ก็จะปฏิบัติลักษณะเดียวกันเพียงแต่เพลงที่ฟังจะเป็นเสียงเปียโนที่เล่นจริงโดยครูฝึกเอง

ส่วนการใช้ MUSIC CHAIR จะต้องใช้ในเวลาที่ไม่มี CLASS โดยผู้ให้บริการจะมาบอกกับครูฝึกเพื่อให้เปิดเครื่อง ครูฝึกก็จะแนะนำวิธีการใช้และการปฏิบัติให้ โดยทำจิตใจสงบและผ่อนคลาย เมื่อครบกำหนดเวลา 50 นาทีแล้ว เครื่องจะปิดเองโดยอัตโนมัติ

วิเคราะห์ผู้เข้าใช้

ผู้เข้าใช้บริการมักจะเป็นผู้เข้าใช้ “โปรแกรมล้างพิษ” คิดเป็น 50 % ของผู้เข้าใช้ส่วนนี้ $70 \times 50_{,100} = 35$ คน

วิเคราะห์พื้นที่

องค์ประกอบ	พื้นที่/หน่วย	จำนวน	รวม	หมายเหตุ
1. พื้นที่การปฏิบัติ CLASS	3.5	35	122.5	- 3.5 พื้นที่ Aerobic ต่อคน
2. เปียโน	3.00	1	3.00	- ขนาด 1.50 x 2.00
3. ชุดเครื่องเสียง	0.32	1	0.32	- ขนาด 0.40 x 0.80
4. MUSIC CHAIR	0.64	2	1.28	- ขนาด 0.80 x 0.80
5. SIDE TABLE	0.16	2	0.16	- ขนาด 0.4 x .4
6. CIRCULATION 30%			38.18	
TOTAL			165.44 m²	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.9 MEDITATION ROOM

เวลาทำการ

7.00 - 20.00

หน้าที่

เป็นห้องที่ใช้ในการปฏิบัติสมาธิโดยตรง คือ การนั่งขัดสมาธิ แล้วกำหนดลมหายใจเข้า - ออก ดิ่งจิตใจเป็นหนึ่งเดียวให้รวมอยู่ที่ลมหายใจ ไม่คิดฟุ้งซ่านในการปฏิบัติจะมีครูฝึกเป็นผู้นำตามเวลา CLASS เช่นกัน หรือจะเข้าปฏิบัติเองในเวลาใดก็ได้ที่ไม่ตรงกับ CLASS ส่วนใหญ่แล้วผู้ที่จะมาปฏิบัติในส่วนนี้จะเป็นผู้ที่เข้า “โปรแกรมล้างพิษ” เนื่องจากมีเวลากับกิจกรรมต่าง ๆ มากกว่า เวลา CLASS มี 3 เวลา คือ

7.30 - 8.00

14.30 - 15.00

19.30 - 20.00

ลักษณะภายในห้อง จะมีพระพุทธรูปและโต๊ะหมู่บูชาเพื่อให้เกิดบรรยากาศที่สงบ น่าเคารพศรัทธา และเป็นศูนย์รวมจิตใจ ที่นั่งปฏิบัติจะเป็น FLOOR โลงกว้าง อาจปูพรมเพื่อความนุ่มสบายในการนั่ง และอาจมีส่วนที่ยกเป็นแท่นขึ้นไปให้นั่งได้อีกลักษณะหนึ่งด้วย

พฤติกรรม

ผู้ปฏิบัติเข้ามาที่ห้องตามกำหนดเวลา CLASS เข้ากราบพระพุทธรูปที่หน้าโต๊ะหมู่บูชา แล้วหาที่นั่งตามเหมาะสมครูฝึกจะเป็นผู้นำให้เริ่มต้น และแนะนำวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องด้วย โดยให้นั่งขัดสมาธิ แล้วค่อย ๆ หลับตาลง สูดลมหายใจเข้าออกลึก ๆ ทำให้สงบนิ่งไม่คิดฟุ้งซ่าน ภาวนา พุทโธในใจ ครูฝึกจะปฏิบัติตามไปด้วย เมื่อครบกำหนดเวลาครูฝึกจะบอกให้สืมาช้า ๆ แล้วค่อย ๆ ลุกขึ้น เป็นการจบการปฏิบัติสมาธิ

วิเคราะห์ผู้เข้าใช้

ผู้เข้าใช้บริการมักจะเป็นผู้เข้าใช้ “โปรแกรมล้างพิษ” มีทั้งหมด คิดเป็น 50% ของผู้เข้าใช้ส่วนนี้ คือ

$$70 \times 50 / 100 = 35 \text{ คน}$$

วิเคราะห์พื้นที่

องค์ประกอบ	พื้นที่/หน่วย	จำนวน	รวม	หมายเหตุ
1. โต๊ะหมู่บูชา	0.75	1	0.75	- 0.5 x 1.50
2. พื้นที่นั่งปฏิบัติ	1.00	30	30.00	- คิด 1 m ² /คน
3. พื้นที่ส่วนที่เป็นแท่นนั่งปฏิบัติ	1.00	5	5.00	- คิด 50% ต้องการความโปร่งสบาย
4. CIRCULATION			17.88	
TOTAL			53.63 m ²	

2.10 LECTURE ROOM

เวลาทำการ

9.00 - 10.30 น. และ 13.00 - 14.30 น.

หน้าที่

เป็นห้องที่ให้บรรยาย อบรมให้ความรู้ในเรื่องของธรรมชาติบำบัด เพื่อให้ผู้ใช้บริการเข้าใจในหลักการของธรรมชาติบำบัดดียิ่งขึ้น และสามารถนำไปใช้ปฏิบัติได้ถูกต้องในชีวิตประจำวันได้ด้วย ผู้ที่เป็นวิทยากรในการบรรยาย ก็คือ แพทย์หรือโภชนากร เนื้อหาของการบรรยายจะเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ ทุกวัน และจะมีตารางกิจกรรมให้ผู้ใช้ทราบว่าจะมีบรรยายเรื่องอะไร สนใจจะเข้าฟังหรือไม่ แล้วแต่ผู้ใช้บริการจะเลือกเข้าฟัง

วิเคราะห์ผู้เข้าใช้

จากการศึกษาโครงการเปรียบเทียบ

ผู้เข้าฟังบรรยายเต็มที่ไม่ควรเกิน 25 คน เนื่องจากชกตามให้ความรู้ความเข้าใจจะได้เป็นไปอย่างทั่วถึง

วิเคราะห์พื้นที่

องค์ประกอบ	พื้นที่/หน่วย	จำนวน	รวม	หมายเหตุ
1. ชุดโต๊ะ + เก้าอี้	2.70	25	67.5	-ขนาด 2.70 สำหรับ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

				1 คน
2. PANTRY	4.00	1	4.00	
3. ชั้นวาง V.D,O	0.70	1	0.70	- 0.70 x 1.00
4. เครื่องฉาย SLIDE	0.16	1	0.16	
5. CIRCULA 50%			35.18	- คิดเผื่อสำหรับพื้นที่ระหว่างเครื่องฉายสไลด์ถึงฉากรับ
TOTAL			105.54 m²	

2.11 ลานฝึก YOGA & ไทเก๊ก

เวลาทำการ 7.30-8.30/10.30-11.30 และ 14.30-15.30 น.
หน้าที่ เป็นลานกว้าง มีอากาศปลอดโปร่ง ถ่ายเท ใช้สำหรับฝึกกิจกรรมโยคะ และไทเก๊ก ตามเวลา CLASS ที่กำหนด โดยมีครูฝึกคอยให้คำแนะนำวิธีการปฏิบัติและเป็นผู้นำการฝึกด้วย

พฤติกรรม ผู้ปฏิบัติเข้ามาที่ลานตามเวลา CLASS ที่กำหนดแล้วเริ่มปฏิบัติโดยจะมีครูฝึกเป็นผู้นำ และแนะนำวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง

วิเคราะห์ผู้เข้าใช้ ผู้เข้าใช้มักเป็นผู้เข้าโปรแกรมล้างพิษ คิดเป็น 50% ของผู้เข้าใช้ส่วนนี้ คือ $70 \times 50 / 100 = 35$ คน

วิเคราะห์พื้นที่

พื้นที่ปฏิบัติ CLASS /คน	=	3.5 m ²
มีผู้ปฏิบัติ 35 + 1(ครูฝึก)	=	36 คน
ใช้พื้นที่	=	126 m ²
กำหนดให้ทางสัญจร 40%	=	50.4 m ²
	(เพื่อความปลอดโปร่ง)	
รวมพื้นที่	=	176.4 m²

3. ส่วนห้องอาหารธรรมชาติ (ORGANIC RESTUARANT)

เวลาทำการ

8.00 - 20.00 น.

หน้าที่

เป็นส่วนรับประทานอาหารที่จะให้บริการแต่อาหารธรรมชาติ หรืออาหารเพื่อสุขภาพเท่านั้น อาหารจะเน้นที่ความสด, ใหม่ และต้องให้คุณค่าทางอาหารสูงสุด และทำสำคัญคือเป็นอาหารที่มีโคเรสเตอรอลและแคลอรีต่ำ ซึ่งดีต่อสุขภาพอย่างยิ่ง ส่วนนี้ยังจะต้องมีการประสานงานกับฝ่ายแพทย์และโภชนากรด้วย ในการวางแผน “โปรแกรมอาหารล้างพิษ” สำหรับผู้ใช้บริการแต่ละคนซึ่งแตกต่างกันไป การส่งผ่านข้อมูลและติดต่อประสานงานจะใช้คอมพิวเตอร์เป็นหลัก

พฤติกรรม

- ผู้ใช้บริการที่เข้า “โปรแกรมล้างพิษ” จะมาแจ้งชื่อแก่พนักงานที่เคาน์เตอร์ พนักงานก็จะทราบว่าผู้ใช้บริการคนนี้ ถูกจัดอาหารชนิดใดไว้ แล้วพนักงานเสิร์ฟจะต้อนรับ จัดหาที่นั่งให้ ระหว่างที่นั่งรออาหารก็จะบริการเครื่องดื่ม เมื่อทานอาหารเสร็จแล้ว ก็สามารถออกจากร้านได้เลย โดยไม่ต้องชำระเงิน (ค่าใช้จ่ายรวมอยู่ในโปรแกรม)
- ผู้ใช้บริการที่เป็นบุคคลทั่วไป พนักงานก็จะต้อนรับและจัดหาที่นั่งให้ นำเมนูไปให้และอาจจะคอยแนะนำอาหารและเรื่องแคลอรีของอาหารให้ด้วย พนักงานเสิร์ฟรับ ORDER และนำไปส่งไปที่ COUNTER ซึ่งจะมีพนักงานคอยนำไปให้ที่ครัว จัดทำอาหารตามต้องการแล้วเสิร์ฟที่โต๊ะ เมื่อทานเสร็จผู้ใช้บริการเรียกพนักงานเสิร์ฟเพื่อเช็คบิล

วิเคราะห์ผู้ใช้

จะต้องคิดจากผู้ใช้บริการทั้งหมด

สูงสุดต่อวัน = 125 คน

ฉะนั้นจึงจัดให้ห้องอาหารมี 125 ที่นั่ง เพื่อการรองรับได้เต็มที่

วิเคราะห์พื้นที่

องค์ประกอบ	พื้นที่/ หน่วย	จำนวน	รวม	หมายเหตุ
1.DIMING AREA	1.69	1.25	211.25	-พื้นที่ทานอาหาร 1 คนใช้ 1.69 m ²
2. ENTRANE FOYEN	0.56	6	3.36	- คิดจากการมาเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 3 คน คิด 2 กลุ่ม
3. WAITING AREA	1.5	6	9.00	- คิด 7.5% ของพื้นที่ทานอาหาร
4. COUNTER BAR & CASHIAR			15.84	
5. SERVICE STATION	0.5	6	3.00	
6. CIRCULATION 30%			72.74	
			TOTAL	315.19 m²

3.1 ส่วนครัว (ORGANIC KITCHEN)

วิเคราะห์พื้นที่

คิดพื้นที่ส่วนครัว เป็น 30% ของพื้นที่รับประทานอาหาร
 ฉะนั้นพื้นที่ครัวเท่ากับ $315.19 \times 30 / 100 = 94.55 \text{ m}^2$

4. ส่วน FITNESS & AEROBIC

4.1 FITNESS & AEROBIC ROOM

เวลาทำการ

6.00 - 22.00 น.

หน้าที่

เป็นส่วนสำหรับออกกำลังกายด้วยเครื่องและอุปกรณ์ออกกำลังกายชนิดต่าง ๆ และส่วนของ AEROBIC ใช้สำหรับการเต้น FLOOR AEROBIC และ AEROBIC ประกอบเพลง โดยมีครูฝึกเป็นผู้นำ จะมีกระจกเงาโดยรอบ เพื่อให้เห็นท่าประกอบ การทำบริหาร ควรมีราวสำหรับจับยึดสูง 1.00 m. อุปกรณ์ต่าง ๆ ที่มีให้บริการใน FITNESS ROOM ได้แก่

อุปกรณ์	ขนาด	พท./หน่วย	จำนวน	รวม
1. จักรยาน (EXERCISE BICYCLE)	0.60x1.10	0.66	3	1.98
2. เครื่องวิ่ง (ARROW JOCKER)	0.80x1.85	1.48	2	2.96
3. เครื่องปีนเขา (STEP CLIMBER)	0.55x0.90	0.45	2	0.90
4. กรรเชียงบก (ROWING MACHINE)	0.60x1.80	1.08	2	2.16
5. WEIGHT TRAINER(ใช้ได้ 4 ด้าน)	4.0x4.0	16.0	1	16.0
6. เครื่องบริหารกล้ามเนื้อหน้าอก	2.0x1.0	2.0	1	2.0
7. เครื่องบริหารขาและน่อง	0.5x1.45	0.23	1	0.23
8. เครื่องบริหารกล้ามเนื้อแขน	1.0x1.3	1.3	1	1.30
9. ม้านั่ง GYM	0.3x1.3	0.39	2	0.78
10. ที่นอนยกน้ำหนัก	1.0x1.5	1.50	1	1.50
11. ที่วางน้ำหนัก	0.45x1.5	0.30	2	0.60
รวมพื้นที่				30.41 m ²

(จำนวนเครื่องและชนิดที่ใช้ได้จากการศึกษาโครงการเปรียบเทียบ)

พฤติกรรม

ผู้ใช้บริการเมื่อเปลี่ยนเสื้อผ้าออกมาจากส่วน LOCKER แล้วก็มารับผ้าขนหนูที่เคาน์เตอร์ด้านหน้าโดยพนักงานบริการแล้วเริ่มเล่นเครื่องต่าง ๆ ระหว่างเล่นอุปกรณ์ผู้เล่นอาจต้องทานน้ำด้วยเพราะเหนื่อย การเล่นอาจใช้เวลา 20 - 40 นาที แล้วแต่ความต้องการ แล้วอาจต่อด้วยการเข้าเต้น FLOOR AEROBIC หรือ STEP AEROBIC โดยการเต้นนี้จะมี TRAINER เป็นผู้นำ และจะมีการกำหนดเวลาเป็น CLASS คือ 16.30 - 17.30
19.30 - 20.30
เมื่อเล่นเสร็จแล้วอาจนั่งพักทานน้ำ เมื่อหายเหนื่อยแล้วจึงไปอาบน้ำ

วิเคราะห์ผู้ใช้

จากการศึกษาจาก CASE STUDY หลาย ๆ แห่ง จะมีผู้ใช้สูงสุดในขณะที่เดียวกันเฉลี่ยแล้วประมาณ 20 คน

วิเคราะห์พื้นที่

องค์ประกอบ	พท./หน่วย	จำนวน	รวม	หมายเหตุ
1. COUNTER พนักงาน	4	1	4	
2. บริเวณนั่งพัก	0.64	20	12.8	
3. พื้นที่อุปกรณ์	30.41	1	30.41	
4. ตู้น้ำดื่ม	1.0	1	1.0	
5. พื้นที่ AEROBIC	3.5	20	70.0	
6. ชั้นวางเครื่องเสียง	0.5	1	0.5	- 0.5 X 1.00
7. พื้นที่วางแท่น STEP	0.18	5	0.90	
8. CIRCULATION 50%			59.58	- คิดเผื่อพื้นที่วาง อุปกรณ์และ ต้องการความ สะดวกสบายไม่ แออัด
TOTAL			178.74 m²	

4.2 LOCKER ROOM

เวลาทำการ 6.00 - 22.00 น.

หน้าที่ เป็นส่วนสำหรับเก็บของเปลี่ยนเสื้อผ้าเครื่องแต่งตัว อาบน้ำชำระร่างกายและเข้าห้องน้ำ จะให้บริการโดยแยกหญิงชาย ภายในยังมีบริการ SAUNA และ STEAM JAGUSSI เพื่อการผ่อนคลายหลังจากออกกำลังกายอีกด้วย

พฤติกรรม ผู้ใช้บริการรับกุญแจ LOCKER จากพนักงานที่เคาน์เตอร์ด้านหน้า เมื่อเข้ามาในส่วน LOCKER ก็จะเก็บของ เปลี่ยนเสื้อผ้า, รองเท้า แล้วออกไปออกกำลังกาย เมื่อเสร็จแล้วก็จะกลับเข้ามาเพื่ออาบน้ำชำระร่างกาย อาจมีการใช้ SAUNA, STEAM, JAGUSSI ต่อก็ได้ โดยไปรับผ้าขนหนูห่มตัวได้ที่พนักงาน (พฤติกรรมการใช้ SAUNA STEAM JAGUSSI ดูในส่วน ของ SPA)

วิเคราะห์ผู้ใช้

จากผู้ใช้บริการสูงสุด 125 คน/วัน

มาใช้ส่วน FITNESS ประมาณ $1/2$ ของผู้ใช้ = 63 คน

- อัตราส่วนผู้เข้าใช้ในส่วน FITNESS นี้ ชาย : หญิง = 1:1

ดังนั้นคิดเป็นชาย = 32 คน, หญิง 32 คน

- มาตรฐานผู้ใช้ ชาย 25 คน ต่อ 1 W.C 1 LAVATORY,

2 SHOWER, 1 URINAL

หญิง 25 คน ต่อ 1 W.C 1 LAVATORY,

2 SHOWER

วิเคราะห์พื้นที่ LOCKER ชาย

องค์ประกอบ	พท./หน่วย	จำนวน	รวม	หมายเหตุ
1. LOCKER	0.56	32	17.92	
2. พท.เปลี่ยนเครื่องแต่งตัว	1.50	3	4.5	- 1.50 m ² /10 คน
3. W.C	1.56	2	3.12	- คิดเผื่อ
4. URINAL	0.56	2	1.12	
5. LAVATORY	1.00	2	2.00	
6. SHOWER	1.50	4	6.00	
7. SAUNA	4.80	1	4.80	- ขนาด 2.4 x 2.0 ใช้ 6 คน
8. STEAM	5.28	1	5.28	- ขนาด 2.4 x 2.2 ใช้ 6 คน
9. บ่อน้ำเย็น	6.25	1	6.25	
10. JAGUSSI	7.06	1	7.06	- Ø 3 m
11. CIRCULATION 30%			17.42	
TOTAL = 75.47 m²				

วิเคราะห์พื้นที่ LOCKER หญิง

องค์ประกอบ	พท./หน่วย	จำนวน	รวม	หมายเหตุ
1. LOCKER	0.56	32	17.92	- 1.50 m ² /10 คน
2. พท.เปลี่ยนเครื่องแต่งตัว	1.50	3	4.5	
3. บริเวณ	0.64	6	3.84	
4. W.C	1.56	2	1.12	
5. LAVATORY	1.00	2	2.00	
6. SHOWER	1.50	4	6.00	
7. SAUNA	4.80	1	4.80	
8. STEAM	5.28	1	5.28	
9. บ่อน้ำเย็น	6.25	1	6.25	
10. JAGUSSI	7.06	1	7.06	
11. CIRCULATION 30%			18.24	
TOTAL =			79.01 m²	

4.3 INDOOR GYMNASIUM

เวลา	6.00 - 22.00
หน้าที่	เป็นสนามกีฬาในร่ม ใช้สำหรับเล่นกีฬาแบดมินตัน, บาสเกตบอล, วอลเลย์บอล มีอัฒจันทร์ พับเก็บได้อยู่ทั้ง 2 ข้างสนาม
พฤติกรรม	ผู้ใช้บริการที่จะมาใช้ GYM. นำของไปเก็บที่ LOCKER ส่วน FITNESS เปลี่ยนเครื่องแต่งตัว แล้วเข้ามาเล่นกีฬาตามต้องการ
พื้นที่	เป็น GYM NASIUM ขนาด 995 m ²

4.4 SWIMMING POOL

เวลา	6.00 - 22.00
หน้าที่	สระว่ายน้ำกลางแจ้ง ใช้สำหรับว่ายน้ำออกกำลังกาย หากผู้ที่ยังไม่ว่ายน้ำเป็น ก็จะมีครูฝึกอยู่ประจำสระคอยดูแล ฝึกสอนให้ด้วย
พฤติกรรม	ผู้ใช้บริการเก็บของ เปลี่ยนชุดว่ายน้ำที่บริเวณ CHANGING ROOM ข้างสระน้ำ ควรล้างตัวก่อนลงสระว่ายน้ำ
พื้นที่	สระว่ายน้ำขนาด 25 x 50 x 2 m ³ เป็นขนาดมาตรฐาน · โอลิมปิค

5. ส่วนห้องพัก (GUEST ROOM)

เป็นส่วนให้บริการสำหรับผู้เข้าพัก “โปรแกรมล้างพิษ” เพื่อเป็นการรองรับผู้ที่ไม่สะดวกแก่การเดินทางไป - กลับ ทุกวัน เนื่องจากโปรแกรมล้างพิษต้องปฏิบัติติดต่อกันอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 5 วัน หรือ 10 วัน (แล้วแต่ผู้รับบริการจะเลือก) และยังเป็น การช่วยให้การปฏิบัติเป็นไปอย่างเคร่งครัดและจริงจังขึ้นด้วย

การให้บริการในเรื่องของห้องพักนี้ จะอยู่ในความรับผิดชอบของแผนกต้อนรับ (RECEPTION & ENTERTAIN DEPARTMENT) เรื่องของการจองห้องพัก, บริการกุญแจและรับฝากกุญแจ เป็นต้น ส่วนในตอนกลางคืน จะมี NIGHT MANAGER และผู้ช่วยเป็นผู้ควบคุมดูแลความเรียบร้อย และคอยให้บริการ

พฤติกรรม	ผู้ใช้บริการที่เข้า “โปรแกรมล้างพิษ” จะต้องมาในเวลาเช้า คือ ก่อน 7.30 น. ซึ่งเป็นเวลาเริ่มต้นของตารางกิจกรรม เมื่อมาถึงจะมาติดต่อกับ FRONT RECEPTION เพื่อติดต่อว่าจะเข้าโปรแกรมล้างพิษ โดยส่วนใหญ่จะต้องมีการจองห้องพักไว้ล่วงหน้าแล้ว จะมีพนักงานขนกระเป๋าไปไว้ที่ห้อง ระหว่างนี้ผู้ใช้บริการจะไปที่ SPA RECEPTION เพื่อชำระค่าใช้จ่ายและตรวจร่างกาย แล้วจึงขึ้นไปพักผ่อนบนห้องพัก อาจมีการเข้าห้องน้ำ, นั่งอ่านหนังสือ, ดู T.V. เป็นต้น เมื่อถึงเวลา 7.30 น. ก็จะออกจากห้องไปปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ตามที่โปรแกรมกำหนดไว้ (ภายในห้องจะมีตารางเวลาของ
----------	---

CLASS ต่าง ๆ ให้ดูด้วย) ผู้เข้าใช้บริการอาจมีการเข้ามาในห้องพักบ้างในระหว่างวัน แต่ส่วนใหญ่แล้วจะเข้ามาในตอนเย็นเลย

ช่วงเวลาของการทำความสะอาดห้องพักประจำวันคือ ระหว่าง 10.00 - 12.00 น. ใช้เวลาทำความสะอาดห้องละ 15 นาที

ผู้ให้บริการจะเข้าห้องพักพร้อมกันจริง ๆ คือประมาณช่วงหลัง 22.00 ซึ่งเป็นเวลาปิดการให้บริการต่าง ๆ เมื่อเข้ามาอาจจะดู T.V., อ่านหนังสือ, นั่งทำงาน, เข้าห้องน้ำแล้วจึงเข้านอน และควรจะต้องตื่นก่อนเวลา 7.00 น. เพื่อเตรียมตัวเริ่มกิจกรรมตามโปรแกรมในเวลา 7.30 น. ต่อไป

เมื่อครบกำหนด 5 วัน หรือ 10 วันแล้ว ผู้ใช้บริการจะต้อง CHECK OUT ในตอนเย็นหลังอาหาร ช่วงเวลาใดก็ได้แต่จะต้องก่อน 22.00 น. ซึ่งเป็นเวลาปิดบริการของศูนย์ ผู้ใช้บริการจะเก็บของจัดกระเป๋าภายในห้อง แล้วจะมีพนักงานช่วยขนกระเป๋าออกให้ด้วย

วิเคราะห์ผู้เข้าใช้

จากโครงการเปรียบเทียบ คือ ชิวาครม ซึ่งเป็นลักษณะของศูนย์สุขภาพแบบ RESORT ตากอากาศ มีห้องพักทั้งหมด 57 ห้อง แต่โครงการนี้เป็นลักษณะของศูนย์สุขภาพแบบในเมือง จึงอาจประเมินได้ว่าผู้เข้าใช้บริการห้องพักเป็น $1/3$ ของโครงการเปรียบเทียบ

ฉะนั้น จึงมีห้องพักประมาณ $57 \times 1/3 = 19$

คิดเป็น 20 ห้อง

ห้องพัก 1 ห้อง พักได้ 2 คน ฉะนั้นจะมีผู้เข้าพัก

40 คน

วิเคราะห์พื้นที่

การจัดห้องพัก จะแบ่งห้องออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. STANDARD SUIET

ลักษณะเป็นห้องเตียงคู่ (DOUBLE BED) สามารถพักได้ 1-2 คน ภายในประกอบด้วย ห้องน้ำ, ส่วนแต่งตัว, ชั้นวางของ (กระเป๋า), T.V., โต๊ะทำงาน EASY CHAIR และ SIDE TABLE รวมพื้นที่ 28 m^2 /ห้อง

กำหนดให้มี STANDARD SUIET 15 ห้อง
ฉะนั้น มีพื้นที่ $15 \times 28 = 420 \text{ m}^2$

2. DELUXE SUIET

ลักษณะเป็นห้องที่มีส่วนของห้องนั่งเล่น และทำงาน แยกออกจากห้องนอนอย่างเป็นสัดส่วน ภายในประกอบด้วย ห้องน้ำ, ส่วนแต่งตัวชั้นวางของ (กระเป๋า), T.V. ฯลฯ รวมพื้นที่ 56 m^2 /ห้อง

กำหนดให้มี DELUXE SUIET 5 ห้อง
ฉะนั้น มีพื้นที่ $5 \times 56 = 280 \text{ m}^2$
ฉะนั้นรวมพื้นที่ในส่วนห้องพักทั้งหมด
 $420 + 280 = 700 \text{ m}^2$



บทที่ 5

การศึกษาสภาพแวดล้อมภายในและวัสดุ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.1 การใช้วัสดุในการตกแต่ง

1. วัสดุประเภทหิน (BRICK WORK)

วัสดุประเภทหิน อันได้แก่ หินประเภทเนื้อละเอียดสามารถทนต่อดินฟ้าอากาศ หรือใช้กันผนังและพื้นที่ใช้งานสัมบุกสบบัน ตลอดจนเนื้อที่ที่คนพลุกพล่าน เพราะหินทนทานต่อการสัมผัส และทำความสะอาดง่าย และหินยังมีคุณสมบัติที่ให้ความงดงาม ประทับใจ มีค่า หรุหร่า วัสดุประเภทหินแยกเป็นประเภทได้ดังต่อไปนี้

- หินอ่อน (TRAVERTINE)

เป็นหินที่สามารถทนสกปรกได้ดี ทนต่อสารเคมีได้บ้างในบางชนิด ซึ่งจะใช้หินอ่อนกับผนังภายในเป็นส่วนมาก หินอ่อนให้คุณค่าในด้านความงามกว่าหินประเภทอื่นๆ หินอ่อนจะทนกับน้ำหนักปานกลาง ทนต่อการขีดสี ไม่เก็บเสียง หรุหร่า และมีผิวหน้าที่ดูสวยงามถ้าถูบน้ำมัน อาจต่างเป็นดวง มีทั้งด้านและมัน

- หินแกรนิต

ใช้กรุผนังได้ โดยส่วนมากใช้ปูพื้นทางเดิน เนื่องจากเป็นหินที่แข็งที่สุด เนื้อแน่นและทนทาน เมื่อขัดให้ขึ้นเงาจะมีลักษณะคล้ายหินอ่อน และบำรุงรักษาได้ง่าย

- หินชนวนหรือหินกาบ (SLATE)

เกิดจากการนำก้อนหินชนิดนี้มาแชะเป็นแผ่นบางๆ ซึ่งมีผิวหน้าเรียบ หินชนวนมีสีต่างๆ ให้เลือก ได้แก่ สีดำ สีฟ้า และสีน้ำตาล มีราคาแพงอยู่บ้าง แต่ประหยัดค่าบำรุงรักษา

- กระเบื้อง

สามารถปูได้ทั้งพื้นและผนัง ใช้ได้ทุกห้องตามที่ต้องการและเหมาะกับสภาพ ดินฟ้าอากาศ และยังมีหลายขนาด หลายแบบให้เลือกได้ตามความพอใจ

2. วัสดุประเภทผสมเหลว (MOLDABLE MATERIALS)

วัสดุผสมเหลวไม่ว่าจะเป็นวัสดุที่ใช้เชื่อมต่ออิฐ หรือใช้ฉาบหน้าผนังและพื้น เป็นวัสดุที่ใช้กันมากและจำเป็นสำหรับอาคาร เนื่องจากการกรุวัสดุบนผนังหรือพื้นย่อมต้องการ

วัสดุเหล่านี้ เช่น อิฐ หิน กระเบื้อง TERRAZZO และ TERRA COTTN เป็นต้น วัสดุผสมเหลวยังแบ่งออกเป็น

- PLASTER

มีลักษณะหนาเรียบ มีส่วนประกอบของยิปซั่ม, น้ำ, ทรายและหินปูน (คือปูนฉาบเรียบนั่นเอง)

- STUCCO

การทำ STUCCO นิยมฉาบให้ขรุขระ หรือหูนเป็นลวดลาย ส่วนผสมนี้จะแข็งแรงจึงนิยมใช้กับงานภายนอกอาคาร

ปูนฉาบเป็นวัสดุที่คงทนและประหยัดมากที่สุด แต่ยากแก่การดูแลรักษา งานฉาบต้องใช้เวลาานมากทำให้ส่วนอื่นๆ ของอาคารสกปรก ทั้งยังไม่อ่อนตัวต่อการเปลี่ยนแปลงอีกด้วย ดังนั้น จึงไม่ควรใช้กับผนังกันโดยทั่วไป เหมาะกับผนังที่ซึ่งอยู่ภายนอกอาคาร เป็นผนังชั้นนอก ไม่ต้องมีการเปลี่ยนแปลงอีกต่อไป

3. ไม้

ไม้เป็นวัสดุที่สำคัญอีกชนิดหนึ่ง สามารถนำมาใช้เป็นวัสดุกรุผนัง พื้น ตลอดจนเครื่องเรือนและอุปกรณ์ต่างๆ ไป โดยใช้ผลิตภัณฑ์ เช่น ไม้จริง ไม้อัด แผ่นป้องกันความร้อน ป้องกันเสียงสะท้อน เป็นต้น ประโยชน์ที่สำคัญของไม้คือ มีความอ่อนตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้ดี และไม้มีความเปื่อยขึ้นขณะก่อสร้าง สามารถก่อสร้างได้เร็ว และราคาถูก สามารถรื้อถอนและนำมาประกอบใหม่ได้ง่าย และง่ายต่อการทำความสะอาด อีกทั้งให้ความรู้สึกถึงงดงาม ความรู้สึกที่อ่อนนุ่มตามธรรมชาติด้วย ไม้แบ่งประเภทได้ดังนี้

- ไม้ธรรมชาติ

ไม้ธรรมชาติสามารถแปรรูปให้เข้ากับงานได้ง่าย มีความน่าสนใจ ความงดงามด้วยลวดลายในตัวเอง สามารถนำมากกรุผนังภายในอาคาร ใช้ในการสร้างโครงผนังเครื่องเรือนต่างๆ แบ่งได้เป็น ไม้เนื้ออ่อน, ไม้เนื้อปานกลาง และไม้เนื้อแข็ง

- ไม้อัด

ไม้อัดมีคุณสมบัติพิเศษ คือ โครงสร้างแข็งแรง สามารถนำมาย้อมสีเคลือบแลค แลคเกอร์ หรือพ่นสีให้มีสภาพคงทนถาวรได้และง่ายต่อการทำความสะอาด ไม้อัดจึงนับว่าเป็นประโยชน์มาก ไม่ว่าจะกรุผนังหรือทำเครื่องเรือนก็ตาม ได้แก่ วัสดุซึ่งอัดประสานกันจากเศษไม้หรือเยื่อไม้ ออกมาเป็นแผ่น มีขนาดต่างๆ น้ำหนักเบา ราคาถูก สามารถนำมาใช้กับผนังภายในได้ดี

4. วัสดุอื่นๆ

- แก้ว (GLASS)

ได้แก่พวกกระจกใสต่างๆ ที่เป็นช่องของผนังเพื่อรับบรรยากาศภายนอก แต่เพื่อเป็นการลดความจ้าของแสงแดดและความร้อน จึงมีการใช้กระจกฝ้า กระจกติดฟิล์ม กระจกสีชา มาใช้แทนก็ได้

- กระจกเงา ใช้เพื่อให้เกิดการขยายห้องนั้นๆ ให้ดูกว้างใหญ่ขึ้น สว่าง และช่วยสะท้อนแสงต่างๆ ก็ได้
- เป็นอิฐแก้วโปร่งใส ภายในเป็นช่องว่าง ส่วนใหญ่ใช้เพื่อการรับแสงจากภายนอกเข้าสู่ภายใน
- เป็นการตกแต่งกระจกสีหลาย ๆ ชิ้นส่วน โดยอาจทำเป็นรูปต่างๆ โดยมีตะกั่วเป็นรอยเชื่อมต่อ

- ผ้า

ผ้ามีลวดลาย สี สัน และแบบต่างๆ ให้เลือกมากมาย ใช้ทำผ้าปูที่นอน กระจุกเครื่องเรือน

- พรม

พรมแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ พรมติดตาย (CARPET) และพรมลอยตัว (RUG) มีทั้งพรมประเภทใยธรรมชาติและใยสังเคราะห์ (NATURAL AND MANUFACTURED FIBERS) พรมเป็นวัสดุที่ให้ความอบอุ่น มีพื้นผิวที่สวยงาม สามารถเก็บเสียงได้ และให้ความรู้สึกอ่อนนุ่ม สามารถใช้เป็นได้ทั้งวัสดุแต่งพื้น ผืน และเฟอร์นิเจอร์

- พรมลอยตัว ใช้เพื่อเน้นพื้นบริเวณใดบริเวณหนึ่ง อาจใช้ปูพื้นที่ทั่วไปหรือบนพรมก็ได้ ข้อดีคือ สามารถเคลื่อนย้าย ทำความสะอาดได้ง่าย

- พรมติดตาย คือพรมที่ใช้ปูพื้นที่ทั้งห้อง (WALL-TO-WALL CARPET) ส่วนใหญ่แล้วพรมชนิดนี้ด้านหลังมักจะมีการบุฟองยาง, โฟม หรือวัสดุเก็บเสียงต่างๆ และมีตัวยึดชนพรมให้แน่นเรียบและคงทน เรียกว่า CARPET BACKING

5.2 ระบบแสงสว่าง

การใช้แสงในการตกแต่ง

เป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งในงานออกแบบสถาปัตยกรรมภายใน แสงเป็นส่วนช่วยในการกำหนดลักษณะ รูปทรง SPACE ช่วยสร้างบรรยากาศต่างๆ และให้ประโยชน์ในเรื่องของความปลอดภัย การรักษาความปลอดภัย และระบบการควบคุมต่างๆ

แสงในอาคารเป็นสิ่งสำคัญที่ใช้ในการตกแต่งภายใน เป็นส่วนช่วยเน้นลักษณะพื้นผิววัสดุ สร้างให้เกิดมิติ ความลึก ความสูง เล็กกลง หรือใหญ่ขึ้นได้

การศึกษาถึงหลอดแสงชนิดต่าง ๆ

- หลอดที่มีไส้ INCANDESCENT จะทำให้อุณหภูมิสูงขึ้น และให้แสงโทนร้อน คือค่อนข้างไปในทางแดง - เหลือง เหมาะที่จะให้กับ ห้องอาหาร หรือห้องนอน
- หลอด FLUORESCENT และหลอดไม่ใช้ไส้อื่น ๆ โดยเฉพาะหลอด FLUORESCENT มีประโยชน์มากเนื่องจากมีอายุการใช้งานนานกว่า และให้แสงที่นุ่มนวลเหมือนธรรมชาติ โดยมากใช้กับส่วนที่ต้องการทำงาน เช่น โต๊ะทำงาน ทางสัญจร ครัว และส่วนบริการส่วนหลัง
- แสง INFRARED - HEATING ใช้ในบริการต่างๆ เช่น ห้องอาหาร และในบางครั้งอาจใช้กับห้องน้ำเพื่อสร้างความรู้สึกอบอุ่น
- หลอดไฟประดับ ใช้สำหรับแขวนเหนือโต๊ะ เคาน์เตอร์ โต๊ะข้างเตียง หัวเตียง เป็นต้น

การให้แสงในส่วนต่างๆ ภายในอาคาร

ทางเข้าใหญ่ (MAIN ENTRANCE) เป็นหัวใจสำคัญของการตกแต่งภายใน ทางเข้าหลัก (ENTRANCE FOYER) ควรมีค่าความส่องสว่างเท่ากับ 30 กำลังเทียบเป็นค่าที่เหมาะสม แต่อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้เล็กน้อยก็ได้ ขึ้นอยู่กับการออกแบบลักษณะตัวโคม ควรจะให้บริเวณนี้มีการส่องสว่างกระจายโดยรอบ ถ้าเป็นดวงไฟติดผนังหรือเสาก็ควรจะให้อยู่สูง แสงอันเจิดจ้าของบริเวณนี้ แสดงถึงความยิ่งใหญ่หรูหรา และรู้สึกเป็นการเชื้อเชิญต้อนรับ ความจ้าของแสงสว่างนี้ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับจำนวนดวงไฟเท่านั้น ยังขึ้นอยู่กับวัสดุตกแต่งด้วย

ข้อควรปฏิบัติในการให้แสงบริเวณ MAIN ENTRANCE

1. ไม่ควรใช้ไฟซ่อน เพราะยากแก่การดูแลรักษา ทำความสะอาด
2. ระวังในเรื่องแสงไฟเข้าตา ในกรณีที่ประตูทางเข้าอยู่สูงกว่าระดับพื้น แสงไฟจะสาดเข้าระดับตาพอดี

3. สำหรับโรงแรมชั้นหนึ่งไม่ควรให้แสงไฟที่สลัวมากนัก เพราะจะทำให้มองไม่เห็นความโอ้อ่า

โถงพักคอย (LOBBY) หมายถึงส่วนที่ใช้สำหรับต้อนรับผู้ที่เข้าใช้บริการ ทั้งผู้ที่มาพักอาศัยและผู้ที่ใช้บริการในส่วนอื่นๆ การบริการที่มีอยู่ในส่วนนี้คือ แผนกสอบถาม แผนกต้อนรับ โทรศัพท หองน้ำ อาจมีดนตรี และบริการเครื่องดื่มด้วย โถงพักคอยจะเป็นเสมือนส่วนแนะนำตัวของสถานที่ว่าอยู่ในระดับไหน มีการให้บริการแก่กลุ่มคนระดับไหน เช่น หากเป็นโรงแรมชั้นหนึ่งก็จะมีโถงพักคอยที่ใหญ่โตหรูหรา ทั้งในด้านรูปแบบและการใช้วัสดุ

การให้แสงไฟในส่วนนี้ควรสว่างพอสมควร ไม่จ้าเกินไปเพราะจะทำให้ผู้ที่นั่งอยู่ได้นาน หากมืดเกินไปจะทำให้รู้สึกเหมือนเป็นสถานที่กำลังซ่อมบำรุง บกพร่องและยังไม่เรียบร้อย การให้แสงควรเป็นทั้งแสงธรรมชาติและแสงประดิษฐ์ คือในเวลากลางวันก็ใช้แสงธรรมชาติเป็นส่วนใหญ่ ก็จะช่วยให้ได้บรรยากาศที่เป็นธรรมชาติอีกทั้งยังช่วยประหยัดไฟฟ้าด้วย

- ส่วนประชาสัมพันธ์ หรือแผนกทะเบียน - ลักษณะเฟอร์นิเจอร์มักจะเป็นเคาน์เตอร์และตู้สูง , ด้านหลังสำหรับเก็บจดหมายและกุญแจ ดวงไฟจึงควรเป็นแบบติดหรือห้อยจากเพดาน ให้ลำแสงสาดลงส่องสว่างด้านหน้าเคาน์เตอร์ และแสงจะต้องไม่พุ่งเข้าสายตาคน

- ส่วนพักคอย - การให้แสงมีทั้งแบบโคมห้อยเป็นช่อ โคมไฟตั้งโต๊ะ ไฟฝังเพดานและไฟติดผนัง ลักษณะโคมควรกระจายแสงทั้งส่องขึ้นและลง และกระจายออกรอบด้าน สำหรับไฟโคมตั้งโต๊ะระวางอย่าให้แสงกระจายออกมารอบข้างเพราะจะเข้าตาคนที่นั่งอยู่ แสงควรจะส่องขึ้นและลงเท่านั้น

- ส่วนจัดแสดงสินค้า (DISPLAY) - เป็นตู้แขวนติดผนัง อาจเป็นตู้ไม้หรือโลหะ จะใช้แสงส่องเป็นจุดๆ (POINT TO POINT SOURCES) หรือส่องแบบสาดไปทั่วทั้งตู้ก็ได้ ตัวไฟอาจฝังที่เพดานตู้ หรือเป็นไฟติดผนังปรับทิศทางได้

- บริเวณโทรศัพท์และทางเดินเข้าหองน้ำ - ควรใช้แสงไฟแต่น้อยให้เห็นทางเดินก็พอ เพราะการโทรศัพท์ย่อมต้องการความส่วนตัว และคนเข้าออกหองน้ำก็ไม่ชอบให้มีแสงสว่างจ้าเช่นกัน

ภัตตาคาร (RESTAURANT) เป็นสถานที่จำหน่ายอาหารและเครื่องดื่ม บางแห่งมีบริการดนตรีเสียงเพลง เพื่อสร้างบรรยากาศให้แก่ภัตตาคาร ส่วนเรื่องการให้แสงก็ขึ้นอยู่กับลักษณะหรือประเภทของร้านอาหาร ได้แก่

- ร้านอาหารจีน จะให้แสงที่ค่อนข้างสว่างมาก เพื่อให้ความรู้สึกสว่างาม เชิดหน้าชูตาอันเป็นจิตวิทยาแบบจีนที่ชอบความโอ้อ่า คึกคักและเอิกเกริก จึงควรให้แสงที่กระจาย ส่องสว่างรอบด้าน ไม่นิยมซ่อนหรือปิดบังโคมไฟ

- ร้านอาหารฝรั่งแบบตะวันตกลูกทุ่ง จะเป็นแสงที่สลัวๆ ผสมแสงสว่าง แต่ไม่นิยมสว่างจ้าสดใส การส่องสว่างแบบกระจายแสงลงด้านล่างจึงมีดีพอสมควร ไม่นิยมไฟกิ่งและโคมไฟตั้งโต๊ะ ส่วนไฟห้อยห้อยลงมาต่ำมากได้ และไม่ควรรใช้ไฟฟลูออเรสเซนต์

- ร้านอาหารฝรั่งแบบทรูหรา ใช้แสงสว่างไสวด้วยเหตุผลอย่างจีน ชอบความทรูหรา ฟุ่มเฟือย แสงไฟมีทั้งส่องสว่างและส่องกระจายรอบตัวจนกระทั่งขึ้นเพดาน ไฟโคมที่ใช้เช่นไฟห้อย โคมระย้า ไฟกิ่ง ไฟใต้เพดาน ไม่นิยมไฟฟลูออเรสเซนต์ และไม่ใช้แสงไฟสีสรรมากมาย ควรเป็นแสงที่คมๆ ไม่นุ่มนวล เช่น โคมแก้ว

- ร้านอาหารแบบญี่ปุ่น ใช้แสงที่สว่างพอสมควร แสงไฟนุ่มนวลดูสงบนิ่ง เช่นโคมไฟที่เป็นแก้วฝ้า กระดาษสา หรือผ้าบางๆ ทำให้ลดความจัดจ้าของแสง มีการใช้ไฟทั้งไฟห้อยไฟผนัง และโคมตั้งโต๊ะ และควรฝังไฟที่ฝ้าเพื่อให้เป็นแสงกระจายสว่างทั่วถึงด้วย

- ร้านอาหารแบบไทยเดิม ใช้แสงไฟสลัวๆ ผสมแสงสว่าง นิยมใช้โคมห้อยและโคมตั้งโต๊ะ อาจมีสปอตไลท์ติดผนังชนิด POINT TO POINT ช่วยสร้างบรรยากาศด้วย

- ร้านอาหารแบบไทยประยุกต์ นิยมใช้ไฟฝังมาก และใช้โคมห้อยแบบเรียบๆ บรรยากาศมีทั้งสว่างไสวและมีดีสลัว

5.3 ระบบปรับอากาศ

หลักการโดยทั่วไปของเครื่องปรับอากาศประกอบด้วยอุปกรณ์หลัก 4 ส่วน คือ

1. คอมเพรสเซอร์ (COMPRESSOR)
2. ส่วนระบายความร้อน (CONDENSING UNIT)
3. ลิ้นลดความดัน (EXPANSION VALVE)
4. ส่วนทำความเย็น (FAN COIL UNIT หรือ AIR HANDLING UNIT)

หลักการทำความเย็น มีดังนี้

วงจรน้ำยา จะมีอยู่ 2 ภาค คือ ภาคหนึ่งความดันสูง และอีกภาคหนึ่งความดันต่ำ โดยส่วนระบายความร้อนจะอยู่ในภาคที่มีความดันสูง และส่วนทำความเย็นจะอยู่ในภาคความดันต่ำ โดยมีตัวคอมเพรสเซอร์ คั่นอยู่ระหว่างภาคที่มีความดันต่ำไปยังภาคที่มีความดันสูง ส่วนลิ้นลดความดันจะอยู่ระหว่างภาคที่มีความดันสูงไปยังภาคที่มีความดันต่ำ โดยตัวน้ำยานั้นก่อนที่จะผ่านลิ้นลดความดันนี้ จะมีสภาพเป็นของเหลวที่มีความดันสูง เมื่อผ่านลิ้นลดความดันแล้ว จะแปรสภาพเป็นฝอยน้ำยาที่มีความดันต่ำ และน้ำยานี้จะระเหยเป็นไอ พร้อมดูดความร้อนเข้ามา ทำให้ส่วนที่จะทำความเย็น เย็นขึ้น

ส่วนไอน้ำยา หลังจากออกจากส่วนที่ทำความเย็นแล้ว จะโดนตัวคอมเพรสเซอร์ดูดและอัดออกไปกลายเป็นไอน้ำยาที่มีความดันสูง เมื่อไอน้ำยาที่มีความดันสูงก็จะกลั่นตัวเป็นของเหลวอีกครั้งหนึ่ง พร้อมทั้งคายความร้อนออกไปที่ส่วนระบายความร้อน

ระบบปรับอากาศที่ใช้ในเมืองไทยแบ่งออกเป็น 3 ระบบ ได้แก่

1. ระบบปรับอากาศแบบหน้าต่าง (WINDOW TYPE)
2. ระบบปรับอากาศแบบแยกส่วน (SPLIT TYPE)
3. ระบบปรับอากาศแบบศูนย์รวม (CENTRAL SYSTEM)

1. ระบบปรับอากาศแบบหน้าต่าง (WINDOW TYPE)

เป็นเครื่องปรับอากาศขนาดเล็ก ใช้วิธีปรับอากาศโดยตรง ติดตั้งบนกำแพงซึ่งติดต่อกับอากาศภายนอก ตัวเครื่องมีส่วนปรับความร้อนและคายความร้อนอยู่ในกล่องเดียวกัน โดยจะรับความร้อนจากภายใน ผ่านตัวนำไปทั้งด้านนอกห้อง

ตำแหน่งการติดตั้ง : เครื่องปรับอากาศแบบหน้าต่างส่วนมาจะติดตั้งให้สูงเกินระดับศีรษะเล็กน้อย เพื่อไม่ให้ลมเย็นที่เป่าออกมาปะทะกับตัวคนโดยตรงซึ่งจะทำให้รู้สึกไม่สบายได้ ชุดที่จะทำการติดตั้งควรเป็นชุดที่เครื่องสามารถเป่าลมเย็นไปได้ทั่วบริเวณห้อง นอกจากนี้ยังต้องคำนึงถึงเรื่องการระบายความร้อนที่ท้ายเครื่องและความสวยงามอีกด้วย

ข้อดีข้อเสียของระบบปรับอากาศแบบ WINDOW TYPE

ข้อดี	ข้อเสีย
1. มีขนาดเล็ก ติดตั้งง่าย	1. มีขีดความสามารถจำกัด คือใช้ได้ในพื้นที่ที่เล็ก ๆ เท่านั้น
2. ราคาถูก เหมาะกับสถานที่เล็ก ๆ	2. การติดตั้งต้องเจาะผนัง ซึ่งจะทำให้เสียความงามของสถานที่
3. บำรุงรักษาง่าย โดยการถอดเครื่องออกมาทำความสะอาดทั้งเครื่อง	3. ต้องติดตั้งกับห้องที่มีผนังด้านหนึ่งติดต่อกับภายนอก เพื่อการระบายความร้อน
	4. มีเสียงดังรบกวน

2. ระบบปรับอากาศแบบแยกส่วน (SPLIT TYPE)

เป็นเครื่องปรับอากาศที่ได้รับการพัฒนาขึ้นมา เพื่อแก้ปัญหาสถานที่ ที่ต้องการติดตั้งไม่มีผนังติดกับภายนอก หรือไม่สามารถนำเครื่องปรับอากาศมาติดตั้งใกล้สถานที่ปรับอากาศได้ โดยการแยกส่วนระบายความร้อน ไปไว้นอกห้อง เนื่องจากเป็นส่วนที่มีเสียงดัง และเครื่องส่งลมเย็นอยู่ภายในห้อง ซึ่งจะได้ยินเพียงเสียงลมและเสียงน้ำยาฉีดเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

ตำแหน่งที่ติดตั้ง ได้แก่

- เครื่องส่งลมเย็น มี 2 แบบ คือ แบบแขวน และแบบตั้งพื้น โดยตำแหน่งติดตั้งจะต้องพิจารณาถึงตำแหน่งของเครื่องระบายความร้อนควบคู่กันไปด้วย คือ ควรให้เครื่องทั้งสองมีระยะอยู่ใกล้กัน (โดยเฉลี่ย 6 เมตร เป็นอย่างมาก) ท่อน้ำยา ท่อน้ำทิ้ง จะต้องสามารถเดินได้สะดวก และถ้าจะให้ดีควรจะให้ที่อยู่ใกล้กับแหล่งจ่ายไฟฟ้าด้วย

- เครื่องระบายความร้อน ตำแหน่งควรอยู่ใกล้กับเครื่องส่งลมเย็น ซึ่งเป็นตำแหน่งที่ลมจะระบายความร้อนเข้า และออกจากเครื่องได้โดยสะดวก

ข้อดีข้อเสียของระบบปรับอากาศแบบ SPLIT TYPE

ข้อดี	ข้อเสีย
<ol style="list-style-type: none"> มีขนาดของความเป็นให้เลือกหลายขนาดตามความต้องการ ไม่มีเสียงดังรบกวนเหมือนแบบหน้าต่าง ติดตั้งง่ายกว่าแบบศูนย์รวม 	<ol style="list-style-type: none"> สำหรับห้องที่กว้าง หรือมีหลายห้อง จะทำให้การเดินท่อตัวนำยุ่งยาก และถึงแม้จะแยกชุด ก็จะต้องยุ่งยากต่อการหาที่ติดตั้งหน่วยระบบความร้อน การเดินท่อยาวมากๆ ทำให้สิ้นเปลือง และเกิดการเสียดลอดของความร้อนสู่ภายในท่อ

3. ระบบปรับอากาศแบบศูนย์รวม (CENTRAL SYSTEM)

หรือที่เรียกว่า “CHILLER” หรือ “CHILLER WATER SYSTEM” หลักการของระบบนี้คือ เครื่องทำความเย็น หรือ CHILLER จะทำน้ำให้เย็นแล้วปั๊มส่งไปตามท่อซึ่งหุ้มด้วยฉนวน ส่งไปยังส่วนต่างๆของบริเวณที่ต้องการจะปรับอากาศ โดยจะมีอุปกรณ์ที่เรียกว่า FAN COIL UNIT หรือ AIR HANDLING UNIT เปลี่ยนสภาพจากน้ำเย็นเป็นลมเย็นโดยผ่านน้ำเย็นออกมา ความร้อนที่เครื่อง CHILLER ดึงออกจากน้ำ คือความร้อนที่เครื่องต้องระบายออก โดยจะนำอากาศหรือน้ำมาเป็นตัวนำพาไปก็ได้ดังนั้นระบบ CHILLER นี้จึงแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทคือ

- ระบบ CHILLER ที่ระบายความร้อนด้วยอากาศ
- ระบบ CHILLER ที่ระบายความร้อนด้วยน้ำ

ข้อดีข้อเสียของระบบปรับอากาศแบบ CHILLER หรือ CENTRAL SYSTEM

ข้อดี	ข้อเสีย
<ol style="list-style-type: none"> เหมาะกับพื้นที่ปรับอากาศขนาดใหญ่ มีเครื่องรวมที่จุดเดียว ทำให้การบำรุงรักษาง่าย ไม่มีเสียงดังรบกวน มีให้เลือกใช้กับงานทุกประเภท ใช้กับโครงการใหญ่ๆ จะประหยัดกว่าใช้เครื่องเล็กๆ หลายๆ เครื่อง 	<ol style="list-style-type: none"> ต้องใช้ต้นทุนสูงมาก การติดตั้งต้องพิถีพิถัน และต้องมีการเตรียมการเดินท่อ ค่าใช้จ่ายในด้านการบำรุงรักษาสูง



บทที่ 6

บทสรุป

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6.1 สรุปแนวความคิดในการออกแบบ

ในการออกแบบ “ศูนย์ธรรมชาติบำบัดและพัฒนาสุขภาพ” นี้ มีแนวความคิดที่เริ่มจากความต้องการที่จะให้ผู้เข้ามาใช้บริการ เมื่อได้เข้ามายังสถานที่นี้แล้วมีความรู้สึกผ่อนคลายจากความตึงเครียด ให้จิตใจได้สงบลง ความสับสนวุ่นวายในจิตใจเบาบางลง มีสมาธิมากขึ้น อันจะทำให้จิตใจและสมองได้รับความปลอดโปร่ง และได้หันกลับเข้าสู่ความเป็นธรรมชาติมากขึ้น

ด้วยความต้องการดังนี้เอง จึงได้เลือกความเป็นตะวันออกเข้ามาใช้ในงาน คือเป็น ORIENTAL STYLE มีความผสมผสานกันของไทย จีน และญี่ปุ่น เนื่องจาก ORIENTAL STYLE นั้นจะให้บรรยากาศที่อบอุ่น ด้วยแสงเงาที่สลัวและวัสดุหลักคือ ไม้ เหมาะแก่การเป็นสถานที่พักผ่อนคลาย การดึงเส้นสายที่นิ่ง เรียบง่าย อย่าง PARTITION ของญี่ปุ่นมาใช้เป็นตัวแทนของความนิ่ง สงบ เรียบง่ายและดูสบายตา การวาง SPACE ให้โปร่งไม่ซับซ้อน ประดับด้วย SCULPTURE เช่น พระพุทธรูป ในบางจุดที่ต้องการเน้นความรู้สึกของผู้พบเห็น คือความเลื่อมใสศรัทธา อันจะก่อให้เกิดเป็นสมาธิตามมา และให้ความเป็นธรรมชาติด้วยต้นไม้ที่ประดับอยู่มากมายกระจายอยู่ทั่วทุกจุด

มีการนำ CONCEPT สวนหินของญี่ปุ่นเข้ามาใช้ในการตกแต่งพื้นที่ คือ การโรยด้วยหินกรวด พื้นหินกรวดนี้ในความหมายของชาวญี่ปุ่นแล้ว เป็นการแทนค่าสัญลักษณ์ หมายถึง “ผืนน้ำ” จึงได้ดึงเอาความหมายในจุดนี้มาในงาน เป็นการแทนค่าถึง การใช้น้ำในการรักษาโรค และเสริมสุขภาพ (วาริบำบัด) เป็นการดึงให้คนเราหันกลับเข้าหาวิถีธรรมชาติ

LIGHTING

การให้แสงเงาแบบ ORIENTAL STYLE คือออกไปในทาง WARM TONE จะให้บรรยากาศที่อบอุ่นและเชื่องชืด การเล่นด้วย INDIRECT LIGHT เป็นส่วนใหญ่ โดยการซ่อนไฟทั้งในส่วนผนังและฝ้าเพดาน เพื่อให้เกิดแสงเงาที่ดูสลัวๆ เหมือนอย่างบรรยากาศในวัด หรือ โบสถ์ไทย แสงเงาที่สลัวจะก่อให้เกิดความรู้สึกเลื่อมใส ศรัทธา ความมีสมาธิ จิตใจสงบลง ผ่อนคลายจากความตึงเครียดได้

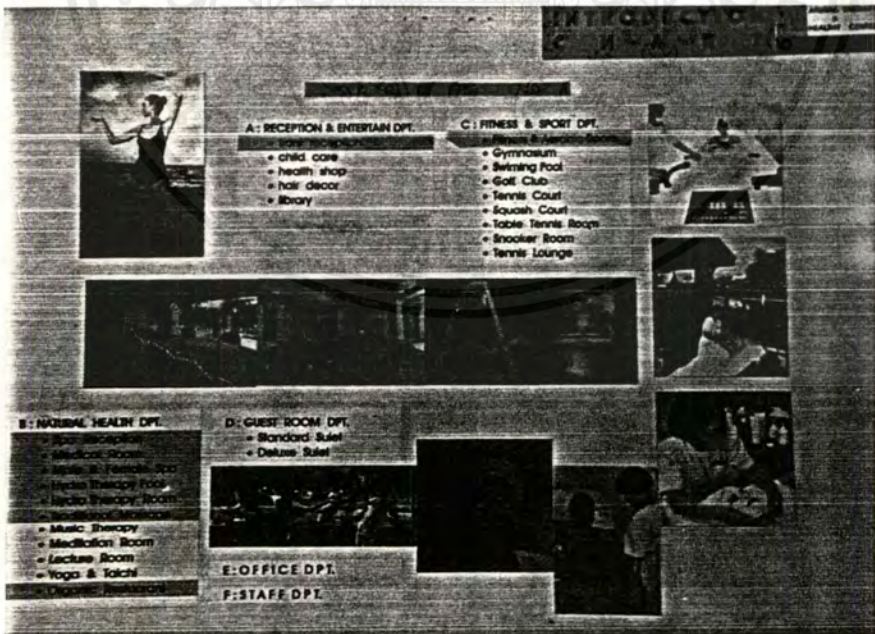
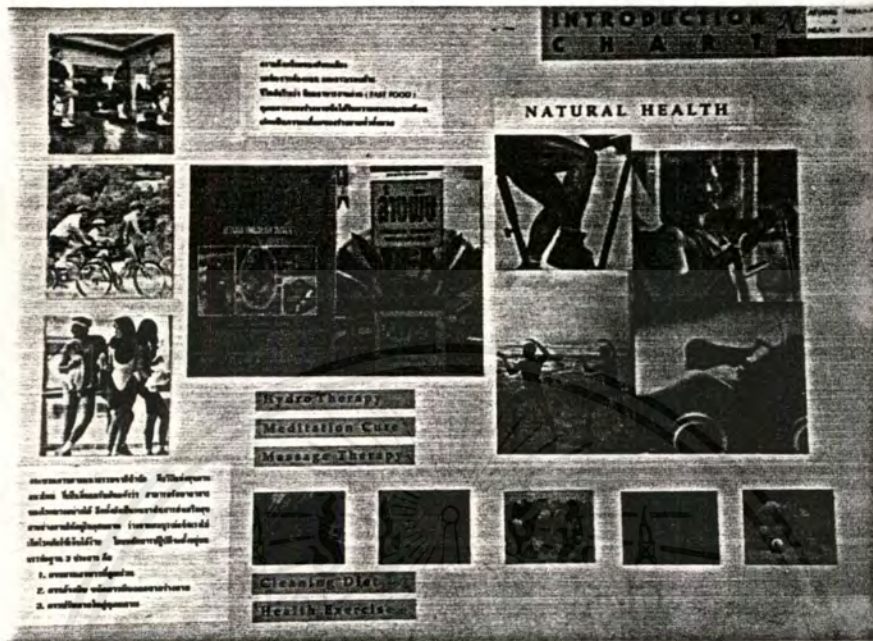
MATERIAL & COLOR

องค์ประกอบหลักของการใช้วัสดุคือ “ไม้” ซึ่งให้ความเป็นธรรมชาติ และให้บรรยากาศที่อบอุ่นเป็นกันเอง จะใช้มากในส่วนที่เป็นผนัง อย่างเช่นการดึงเอาผนังฝาปะกนแบบไทยมาใช้ในห้องนวดไทย และห้องอาหาร พื้นส่วนใหญ่จะใช้วัสดุเป็นหินอ่อนและหินแกรนิต เนื่องจากมีความงามและทนทาน ในบางจุดมีการตกแต่งพื้นด้วยการโรยหินกรวดแบบสวนญี่ปุ่น อันเป็นการแทนค่าสัญลักษณ์หมายถึง “น้ำ” (ดังได้กล่าวมาแล้ว) ซึ่งจะมีกระจายอยู่ทั่วไป

การใช้พื้นไม้จะใช้ในส่วนที่ไม่ใช่ทางสัญจร จะใช้ในบางจุดเพื่อให้เกิดความแตกต่างกันของวัสดุ เป็นการแบ่ง SPACE ให้เป็นสัดส่วนขึ้น ในส่วนของห้อง FITNESS จะใช้พื้นปูพรม เนื่องจากจะต้องวางของหนัก (อุปกรณ์ออกกำลังกาย) หากเป็นพื้นไม้หรือแกรนิต จะก่อให้เกิดความเสียหายและรอยขีดข่วนได้ง่าย ยากแก่การบำรุงรักษา

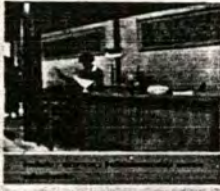





โทนสีหลักที่ใช้คือ สีน้ำตาลจาก “ไม้” สร้างบรรยากาศที่อบอุ่นและเป็นธรรมชาติ สีอื่นๆ ที่ประกอบกันก็จะอยู่ใน WARM TONE ตามแบบของ ORIENTAL อย่างสีเหลืองอ่อนๆ ของพื้น สีน้ำตาลอมส้ม สีดำ เป็นต้น และมีการเบรคด้วยโทนสีเย็นในบางจุด เพื่อลดความน่าเบื่อ อย่างสีเขียวของต้นไม้ สีฟ้าอ่อนของพื้น สีน้ำเงินและม่วงอมแดงของผ้าบุเก้าอี้ใน JUICE BAR สร้างความเย็นสบายตาขึ้น แต่โดยรวมแล้วยังคงความอบอุ่นอยู่

6.2 ผลงานการออกแบบ



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

CASE STUDY
ANIMAL THERAPY & HEALTH CENTER

ศูนย์ธรรมชาติบำบัด "บัว" BALAVI NATURAL HEALTH CENTER

100/111 ถนนสุขุมวิท แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทร. 02-261-1111

FITTING FOR HEALTH

HEALTH EXERCISE

TAEKWOONDO & YOGA

HERBIC THERAPY

HYDRO THERAPY

MASSAGE THERAPY



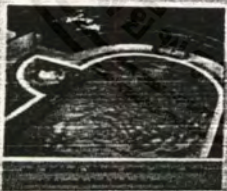
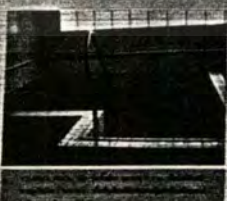



MEDITATION THERAPY

ศูนย์ธรรมชาติบำบัด
 ศูนย์ธรรมชาติบำบัด "บัว" เป็นศูนย์บริการสุขภาพที่ครบถ้วนและทันสมัย มีบริการทั้งการดูแลสุขภาพเชิงกายภาพและจิตใจ โดยเน้นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

"บัว" เป็นศูนย์บริการสุขภาพที่ครบถ้วนและทันสมัย มีบริการทั้งการดูแลสุขภาพเชิงกายภาพและจิตใจ โดยเน้นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม



CASE STUDY
ANIMAL THERAPY & HEALTH CENTER

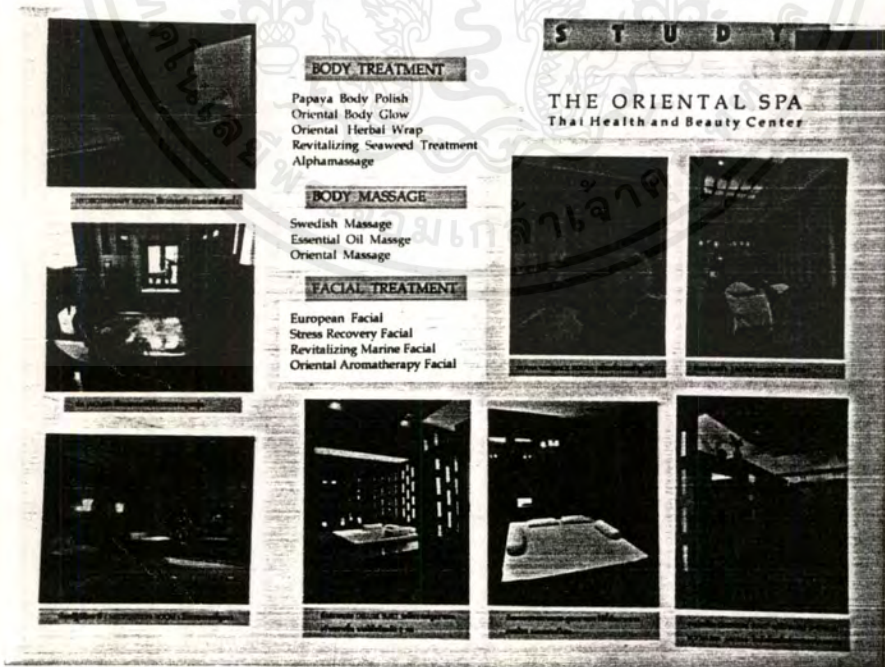
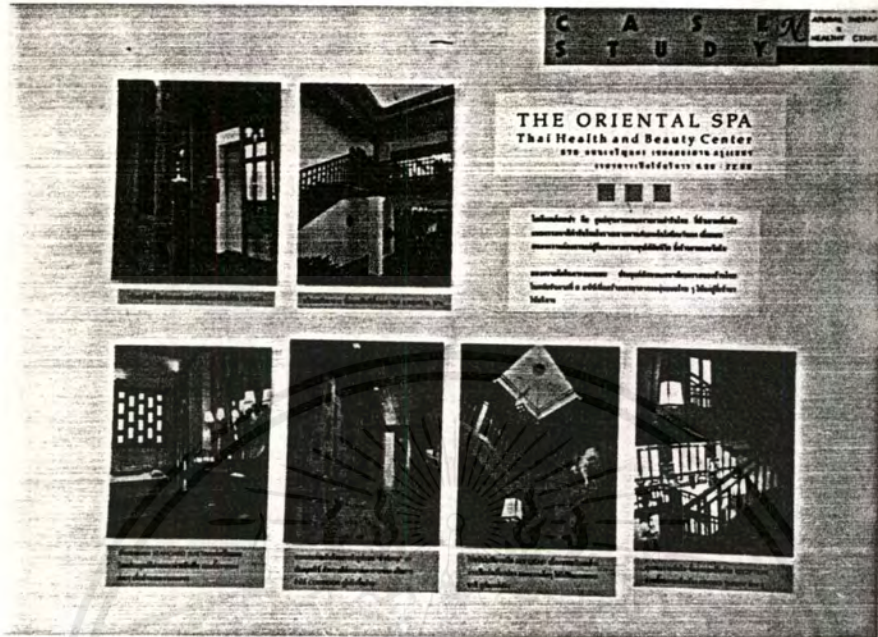








ศูนย์ธรรมชาติบำบัด "บัว" BALAVI NATURAL HEALTH CENTER

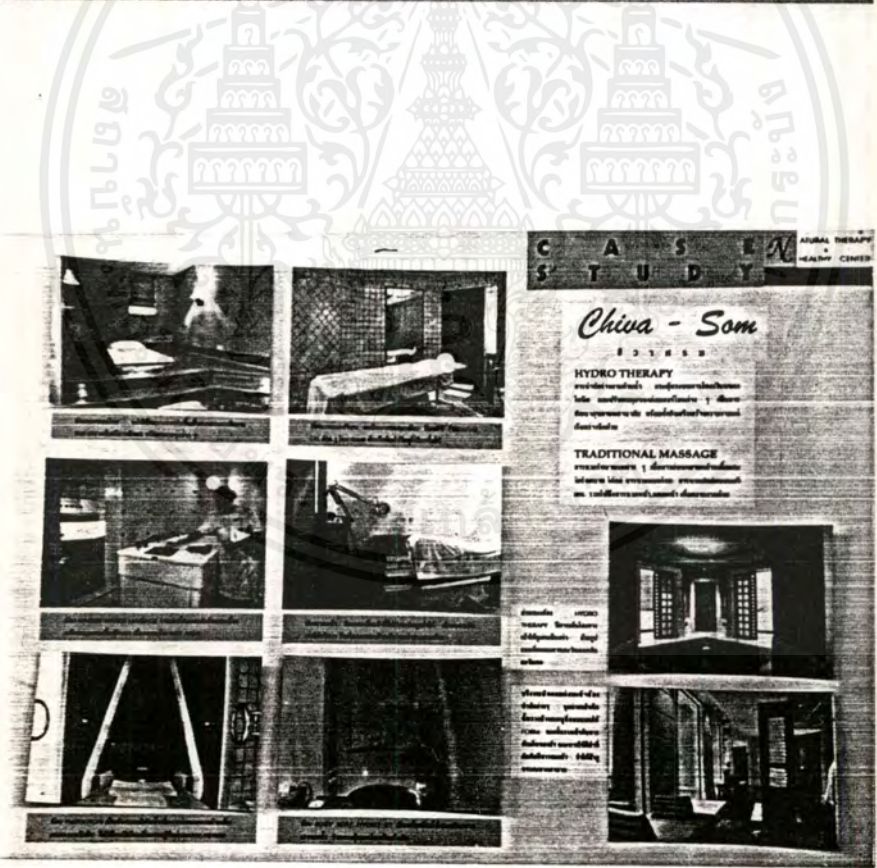
ค่าบริการตามชนิดของบริการ "บัว"

1.00	บริการสุขภาพ	12.00	บริการสุขภาพ
2.00	บริการสุขภาพ	14.00	บริการสุขภาพ
3.00	บริการสุขภาพ	16.00	บริการสุขภาพ
4.00	บริการสุขภาพ	18.00	บริการสุขภาพ
5.00	บริการสุขภาพ	20.00	บริการสุขภาพ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

C A S E S T U D Y



รูปที่ 1: โถงต้อนรับ



รูปที่ 2: ห้องนั่งเล่น



รูปที่ 3: ทางเดิน



รูปที่ 4: ภายนอกอาคาร



รูปที่ 5: ห้องนั่งเล่น



รูปที่ 6: ห้องรับประทานอาหาร

Chiva - Som

ACTIVITY
 Relaxation Class
 Tai - Chi & Yoga
 Body Sculpt
 Aqua Aerobic
 Aerobic Class




รูปที่ 7: ห้องสปา




รูปที่ 8: ห้องสปา


C A S E S T U D Y




รูปที่ 9: ห้องนอน




รูปที่ 10: ห้องนอน




รูปที่ 11: ห้องนอน



รูปที่ 12: ห้องน้ำ




รูปที่ 13: ห้องน้ำ

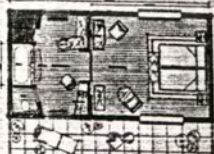


รูปที่ 14: ห้องน้ำ

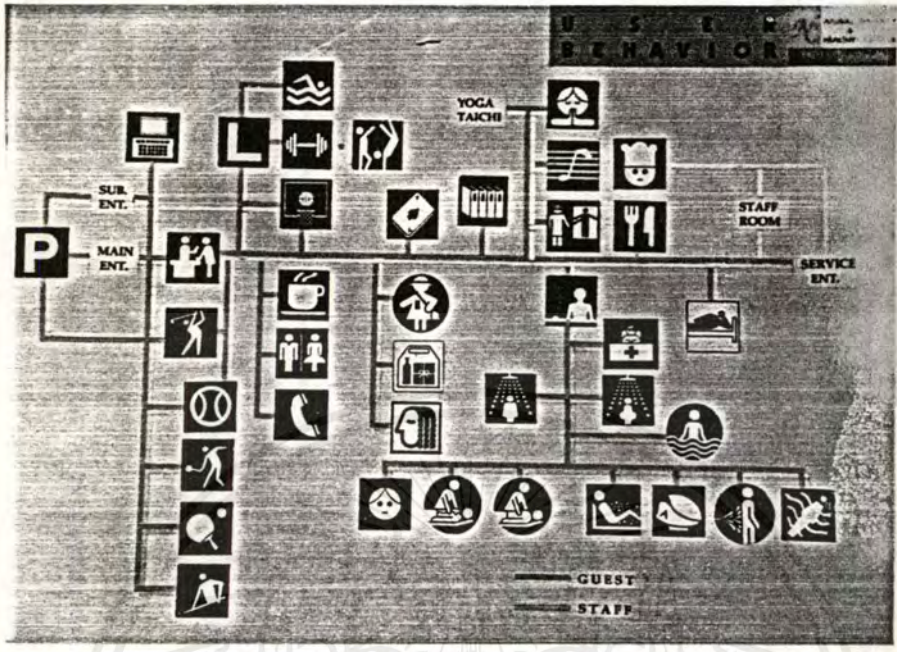
Chiva - Som



GUEST ROOM ขนาดห้องนอน 33 ตร.ม. มี
 1. OCEAN VIEW
 2. THAI PAVILLION
 3. SUITE



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



AFIRMATION THERAPY & HEALTH CENTER

———— AFFIRMATION THERAPY
 ———— THERAPY THERAPY
 ———— THERAPEUTIC OFFICE SERVICES

	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	0:00	1:00	2:00	3:00	4:00	5:00	
LOBBY																									
CHILD CARE																									
HEALTH SHOP																									
HAIR DECOR																									
LIBRARY																									
GAME ROOM																									
FITNESS & SPORT																									
SPA RECEPTION																									
MEDICAL ROOM																									
MALE & FEMALE SPA																									
HYDRO POOL																									
EYE THERAPY & MASSAGE																									
YOGA THERAPY																									
MEDITATION ROOM																									
LECTURE ROOM																									
YOGA & TAI CHI AREA																									
ORGANIC RESTAURANT																									
CARER ROOM																									
OFFICE																									

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

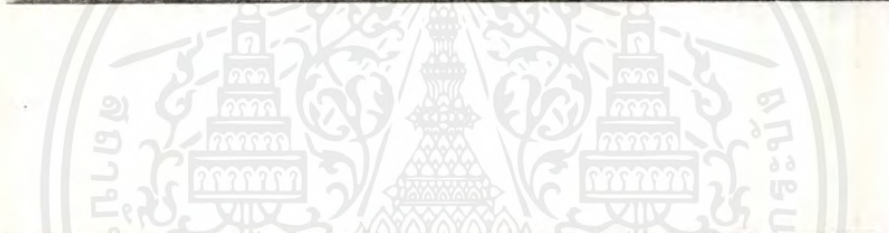
AREA REQUIREMENTS AREA DESIGN HEALTH CENTER

Room	Area	sq	sq	ANALYS
A. Entrance	0.60	10	0.60	ANALYS
B. Waiting	0.60	0	0.60	ANALYS
C. Reception	0.60	0	0.60	ANALYS
D. Corridor	1.00	0	0.60	
E. Room	0.60	1	0.60	
F. CIRCULATION SQ.			0.70	ANALYS
TOTAL				

Room	Area	sq	sq	ANALYS
A. Entrance	0.60	10	0.60	ANALYS
B. Waiting	0.60	0	0.60	ANALYS
C. Reception	1	0	0.60	ANALYS
D. CORP. CASE	0.60	0	0.60	CASE STUDY
F. CIRCULATION SQ.			0.70	ANALYS
TOTAL				

Room	Area	sq	sq	ANALYS
A. LOCKER	0.60	10	0.60	ANALYS
B. CHANGING AREA	1.0	0	0.60	ANALYS
C. W.C.	1.00	0	0.60	ANALYS
D. SHOWER	0.60	0	0.60	DATA
E. LAVATORY	1	0	0	DATA
F. SHOWER ROOM	1.0	0	0	DATA
G. BATH	0.60	1	0.60	WHY S.F. * S.A.
H. STEAM	0.60	1	0.60	WHY S.A. * S.A.
I. ICE COOL. POOL	0.60	1	0.60	CASE STUDY
JL. SHOWER	0.60	1	0.60	WHY * S.A. * S.A.
K. DRESSING AREA	0	0	0.60	ANALYS
F. CIRCULATION SQ.			0.70	
TOTAL				

Room	Area	sq	sq	ANALYS
A. LOCKER	0.60	10	0.60	ANALYS
B. CHANGING AREA	1.0	0	0.60	ANALYS
C. W.C.	0.60	0	0.60	ANALYS
D. W.C.	1.00	0	0.60	DATA
E. LAVATORY	1	0	0	DATA
F. SHOWER ROOM	1.00	0	0	DATA
G. BATH	0.60	1	0.60	WHY S.F. * S.A.
H. STEAM	0.60	1	0.60	WHY S.A. * S.A.
I. ICE COOL. POOL	0.60	1	0.60	CASE STUDY
JL. SHOWER	0.60	1	0.60	WHY * S.A. * S.A.
K. DRESSING AREA	0	0	0.60	ANALYS
F. CIRCULATION SQ.			0.70	
TOTAL				



AREA REQUIREMENTS AREA DESIGN HEALTH CENTER

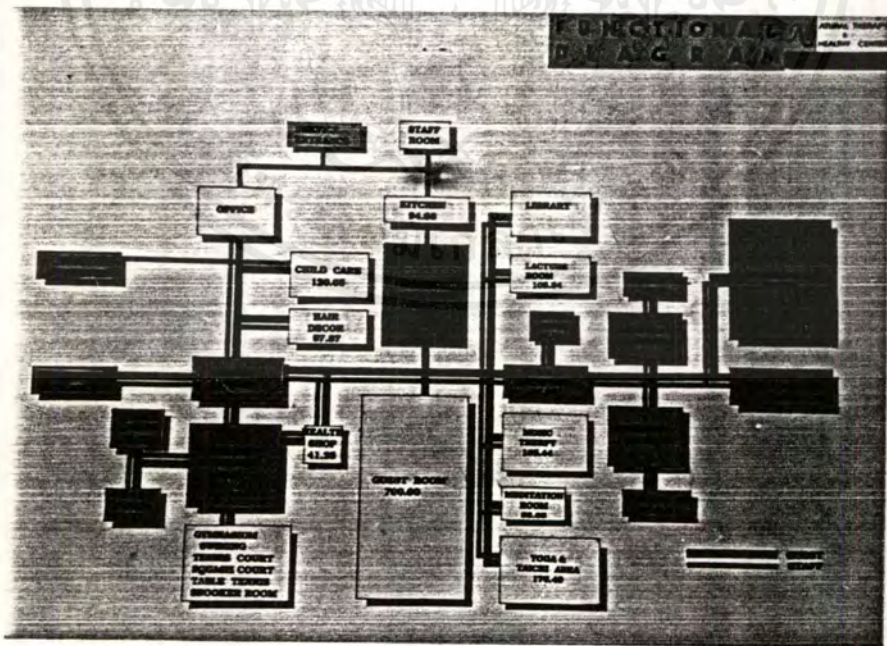
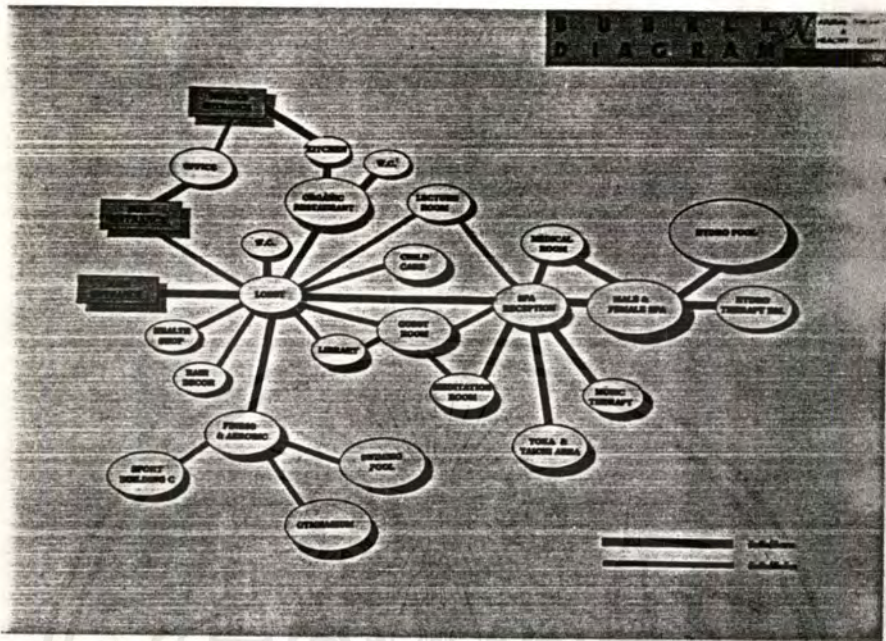
Room	Area	sq	sq	ANALYS
A. Entrance	0.60	10	0.60	ANALYS
B. Waiting	0.60	0	0.60	ANALYS
C. Reception	0.60	0	0.60	ANALYS
D. Corridor	1.00	0	0.60	
E. Room	0.60	1	0.60	
F. CIRCULATION SQ.			0.70	ANALYS
TOTAL				

Room	Area	sq	sq	ANALYS
A. Entrance	0.60	10	0.60	ANALYS
B. Waiting	0.60	0	0.60	ANALYS
C. Reception	1	0	0.60	ANALYS
D. CORP. CASE	0.60	0	0.60	CASE STUDY
F. CIRCULATION SQ.			0.70	ANALYS
TOTAL				

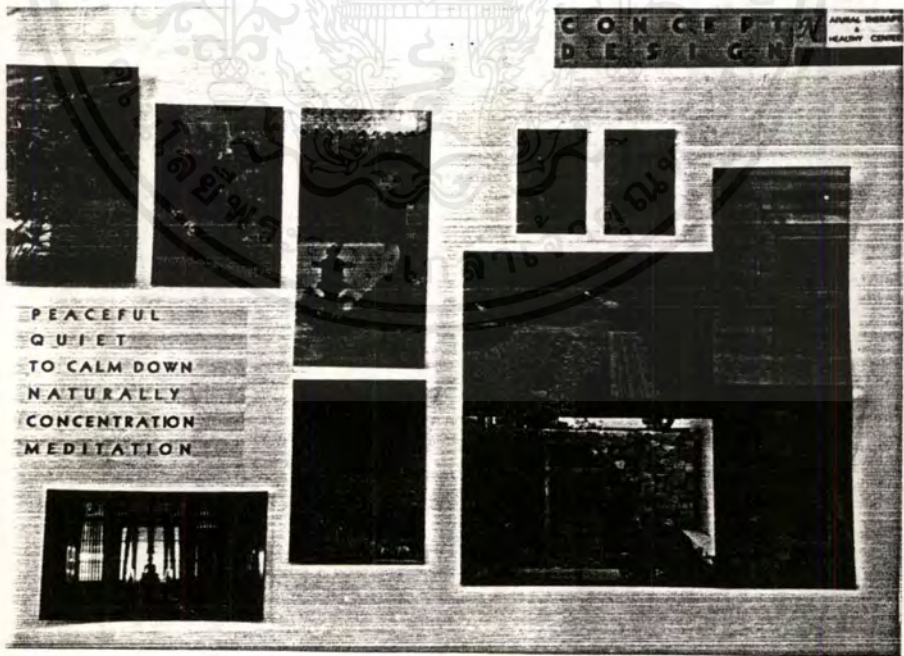
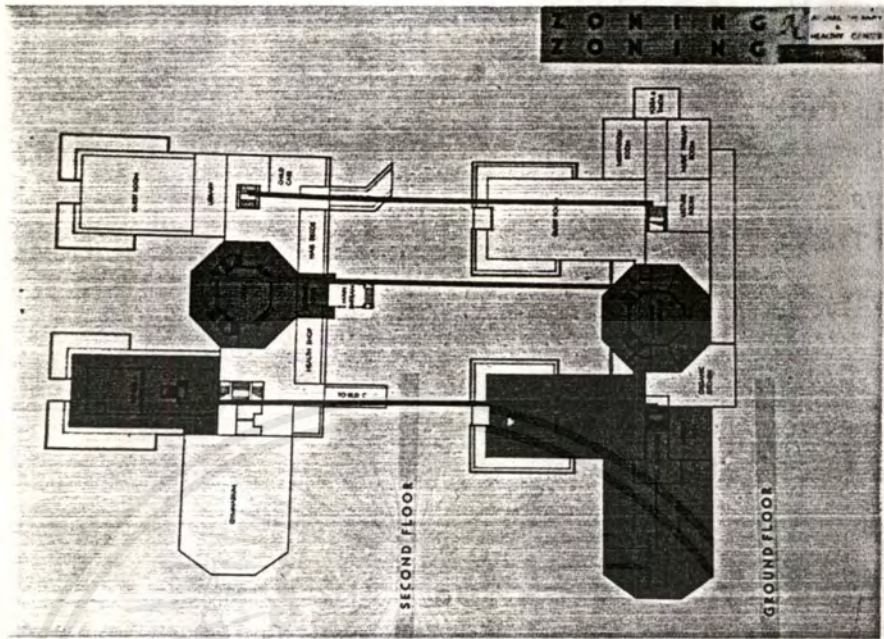
Room	Area	sq	sq	ANALYS
A. LOCKER	0.60	10	0.60	ANALYS
B. CHANGING AREA	1.0	0	0.60	ANALYS
C. W.C.	1.00	0	0.60	ANALYS
D. SHOWER	0.60	0	0.60	DATA
E. LAVATORY	1	0	0	DATA
F. SHOWER ROOM	1.0	0	0	DATA
G. BATH	0.60	1	0.60	WHY S.F. * S.A.
H. STEAM	0.60	1	0.60	WHY S.A. * S.A.
I. ICE COOL. POOL	0.60	1	0.60	CASE STUDY
JL. SHOWER	0.60	1	0.60	WHY * S.A. * S.A.
K. DRESSING AREA	0	0	0.60	ANALYS
F. CIRCULATION SQ.			0.70	
TOTAL				

Room	Area	sq	sq	ANALYS
A. LOCKER	0.60	10	0.60	ANALYS
B. CHANGING AREA	1.0	0	0.60	ANALYS
C. W.C.	0.60	0	0.60	ANALYS
D. W.C.	1.00	0	0.60	DATA
E. LAVATORY	1	0	0	DATA
F. SHOWER ROOM	1.00	0	0	DATA
G. BATH	0.60	1	0.60	WHY S.F. * S.A.
H. STEAM	0.60	1	0.60	WHY S.A. * S.A.
I. ICE COOL. POOL	0.60	1	0.60	CASE STUDY
JL. SHOWER	0.60	1	0.60	WHY * S.A. * S.A.
K. DRESSING AREA	0	0	0.60	ANALYS
F. CIRCULATION SQ.			0.70	
TOTAL				

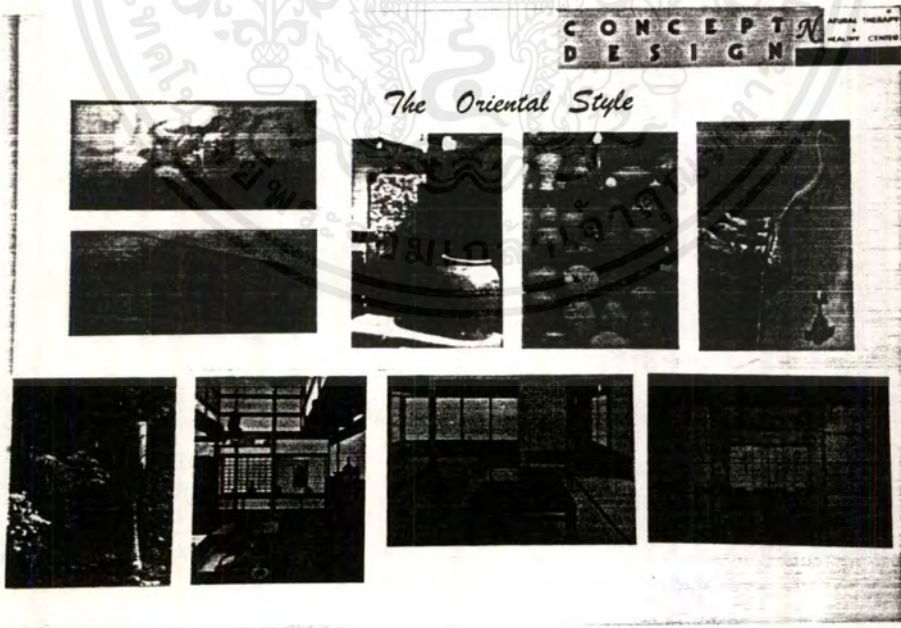
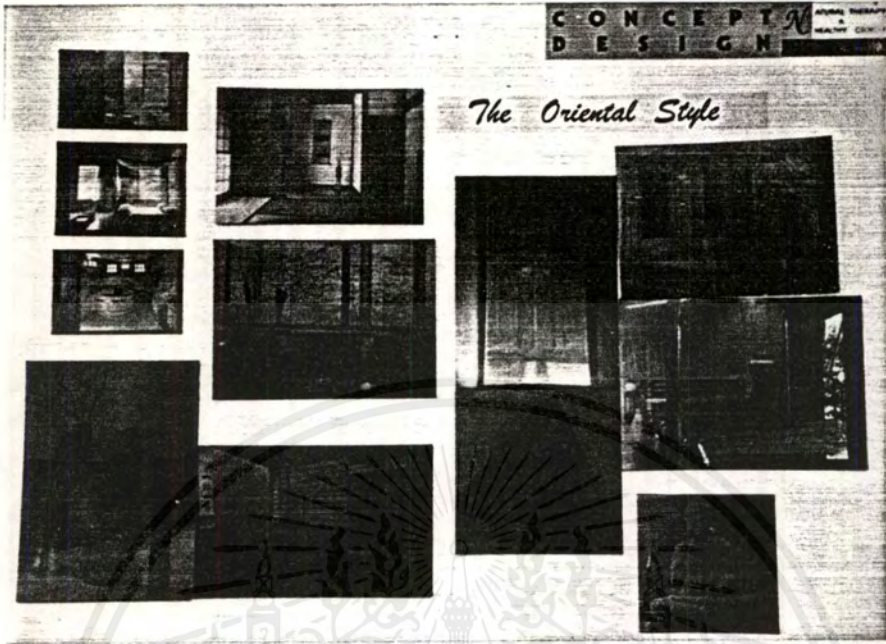
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



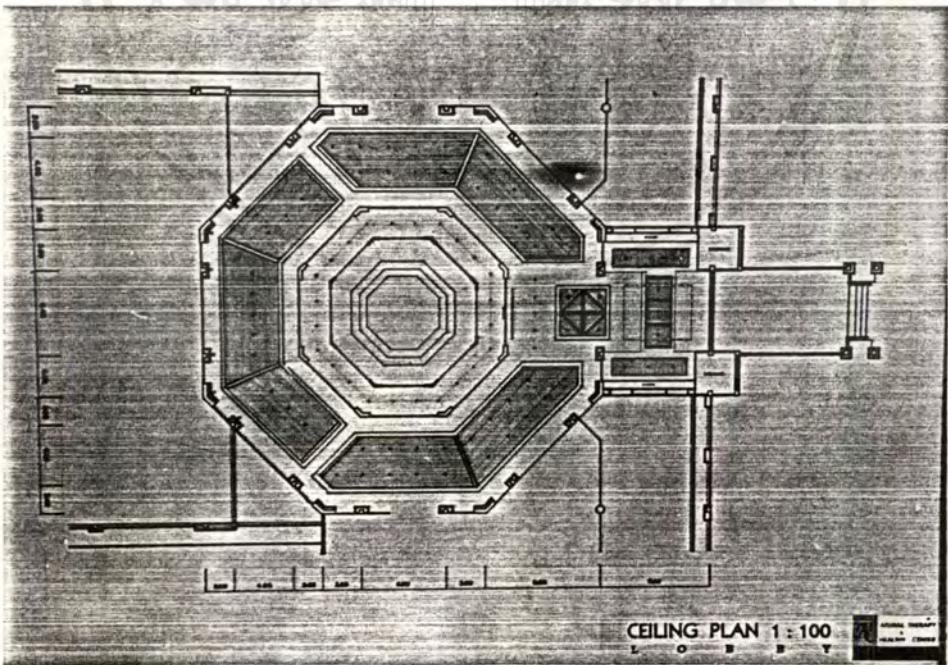
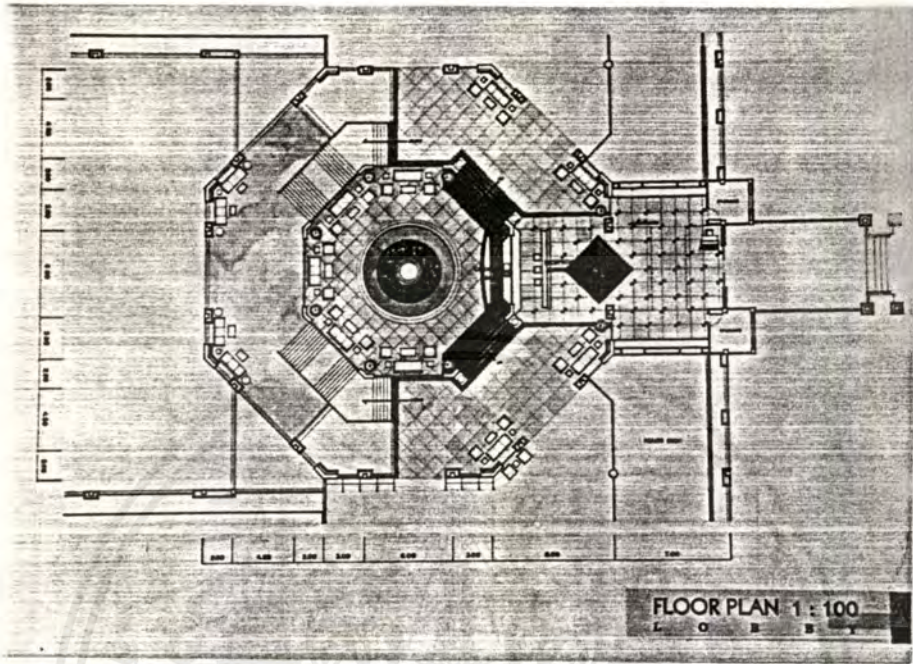
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



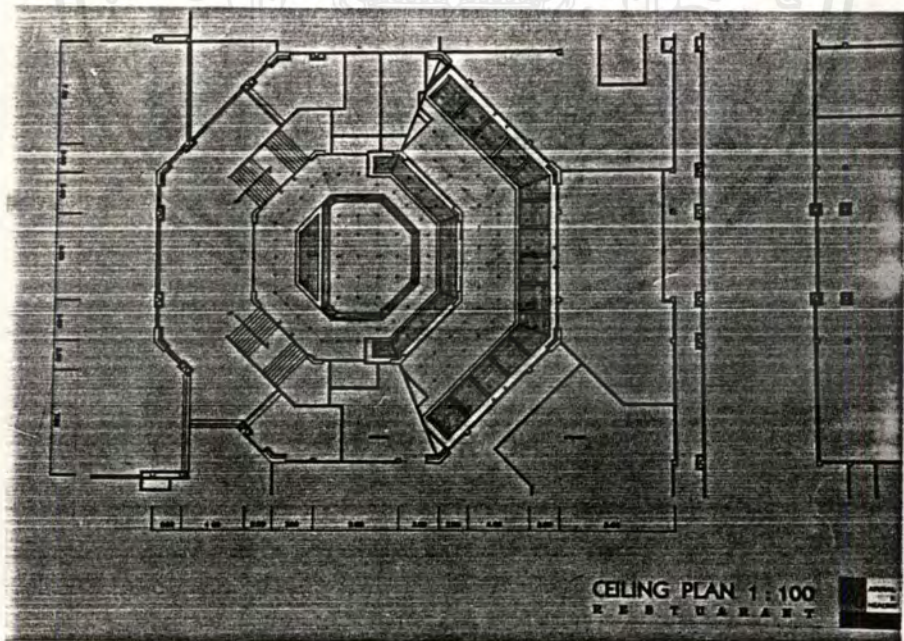
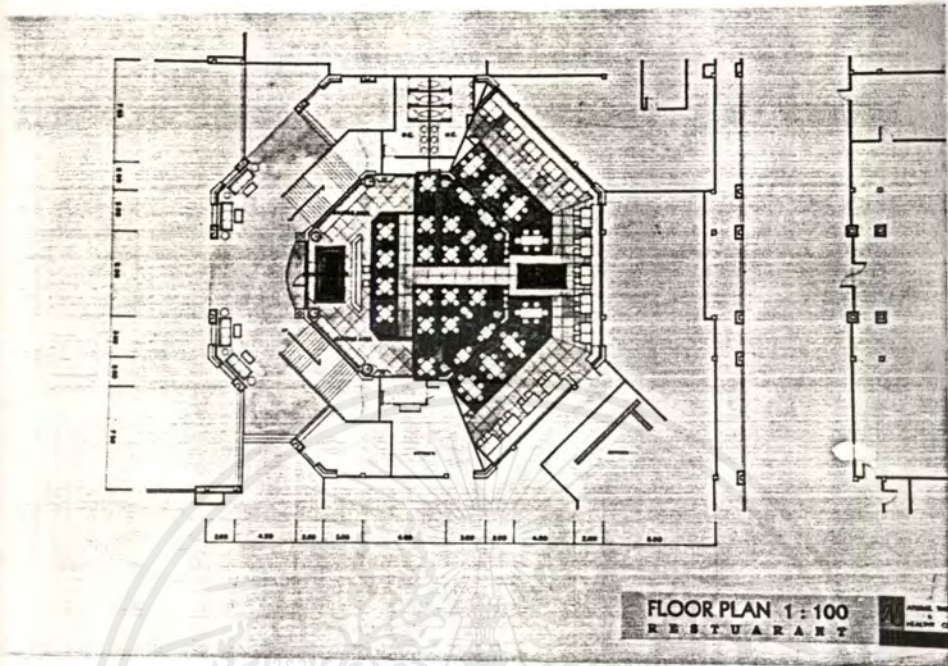
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



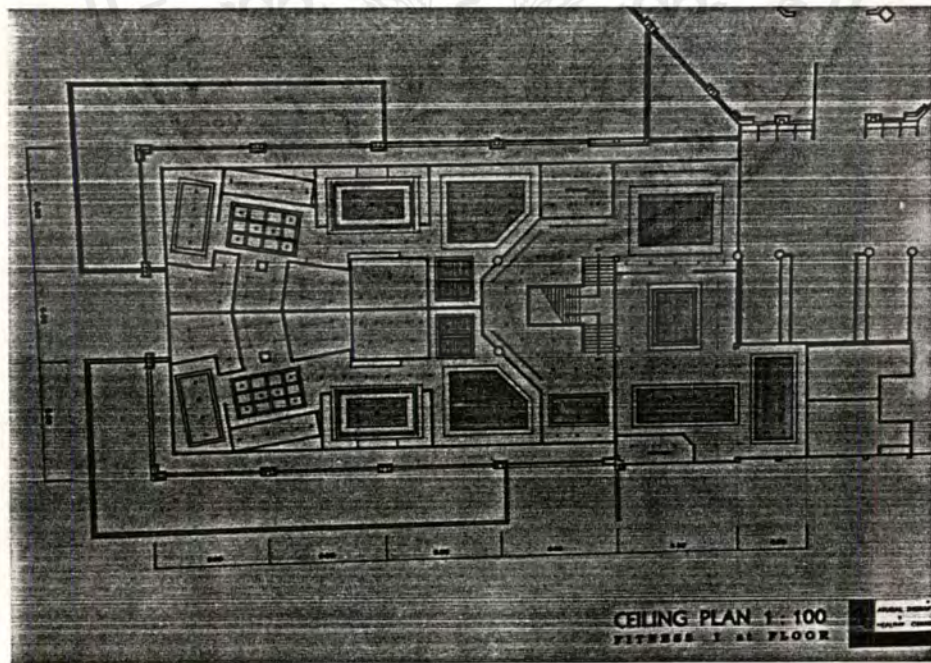
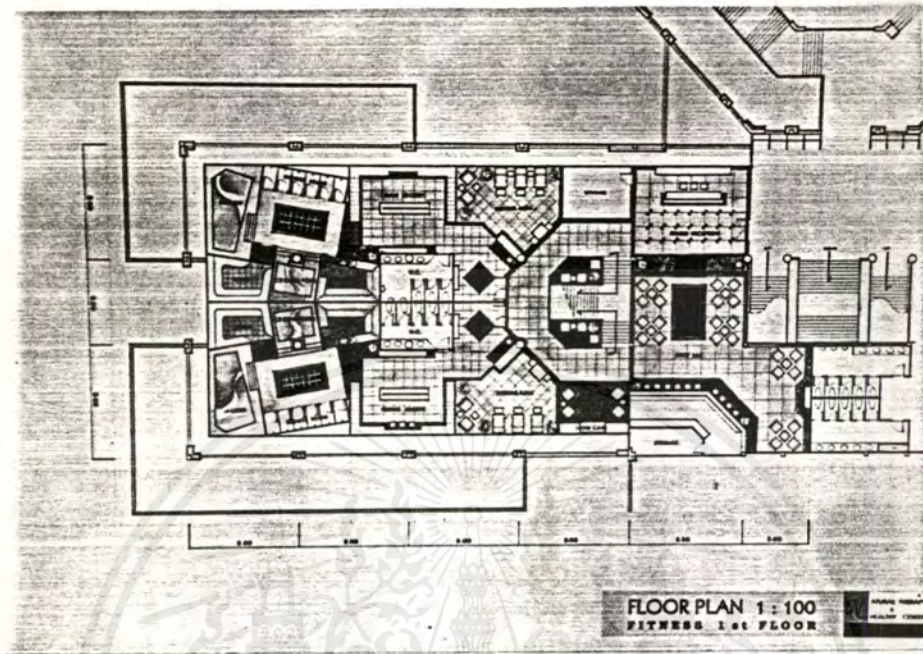
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีกรนำไปใช้



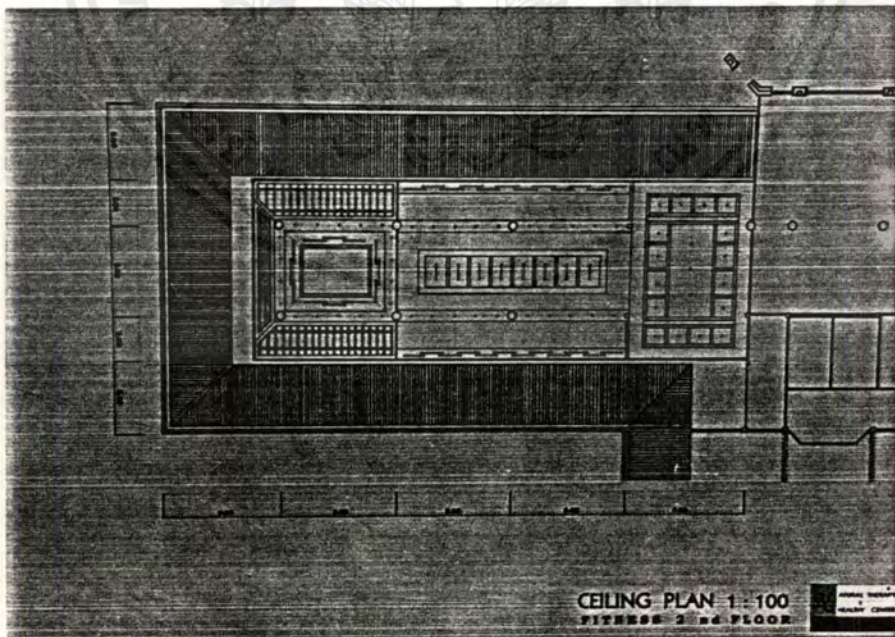
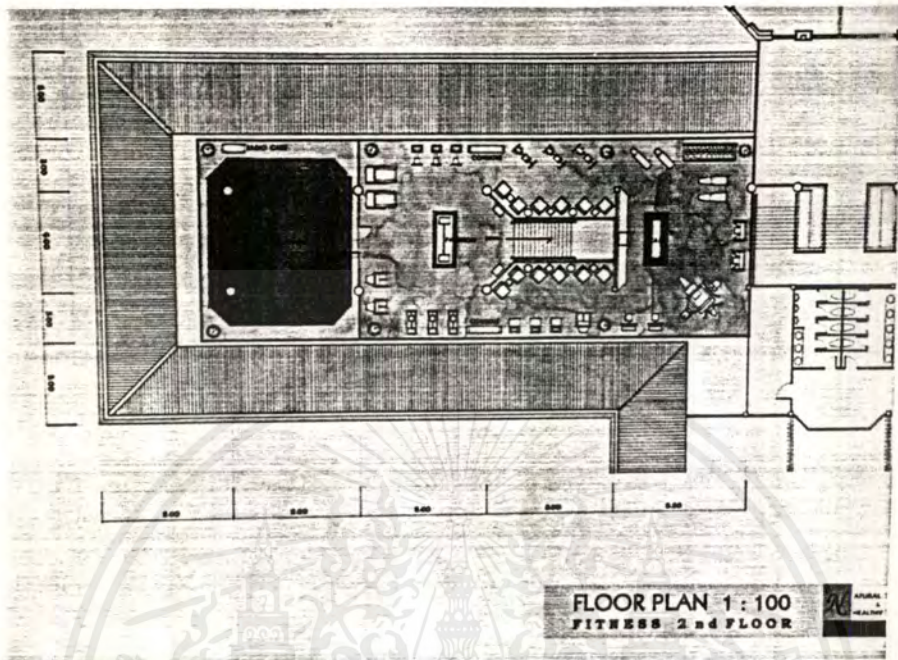
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



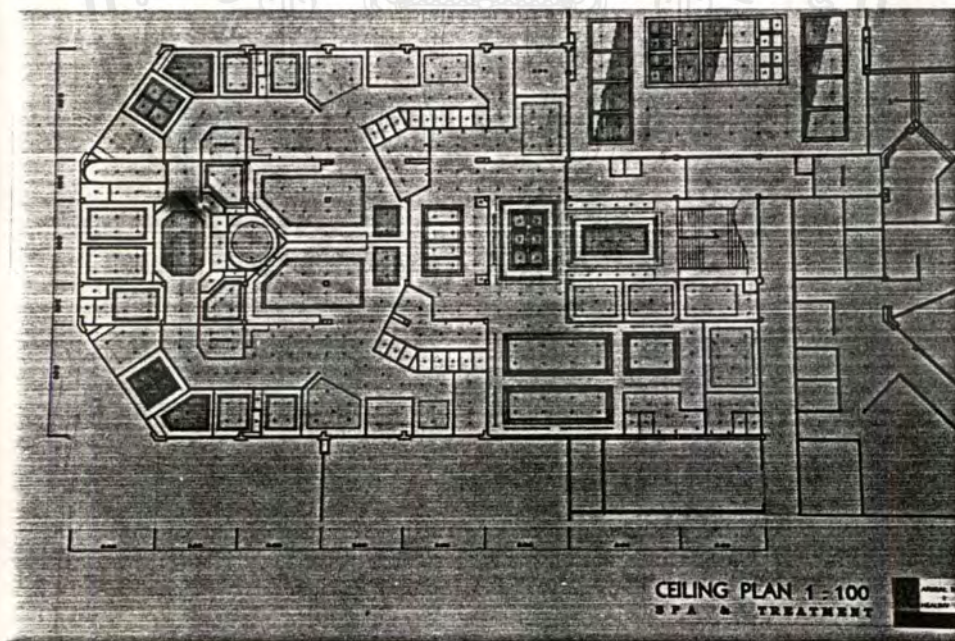
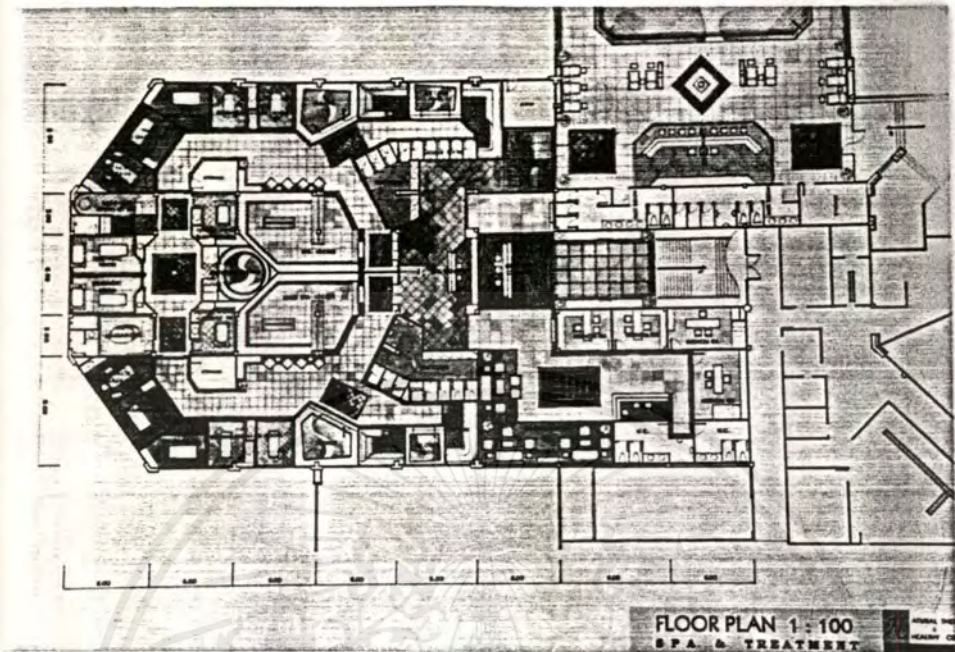
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



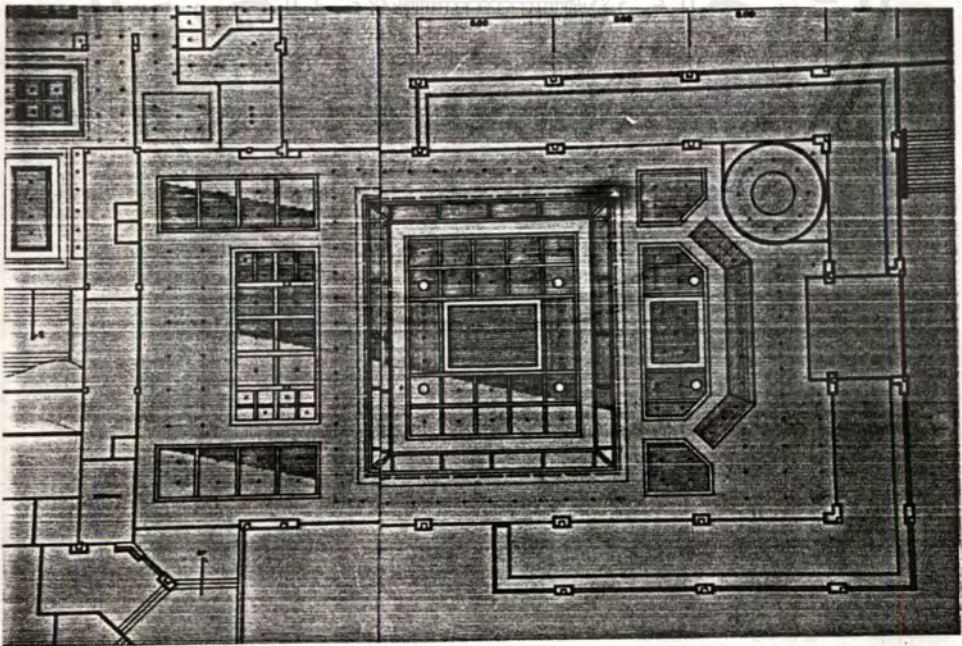
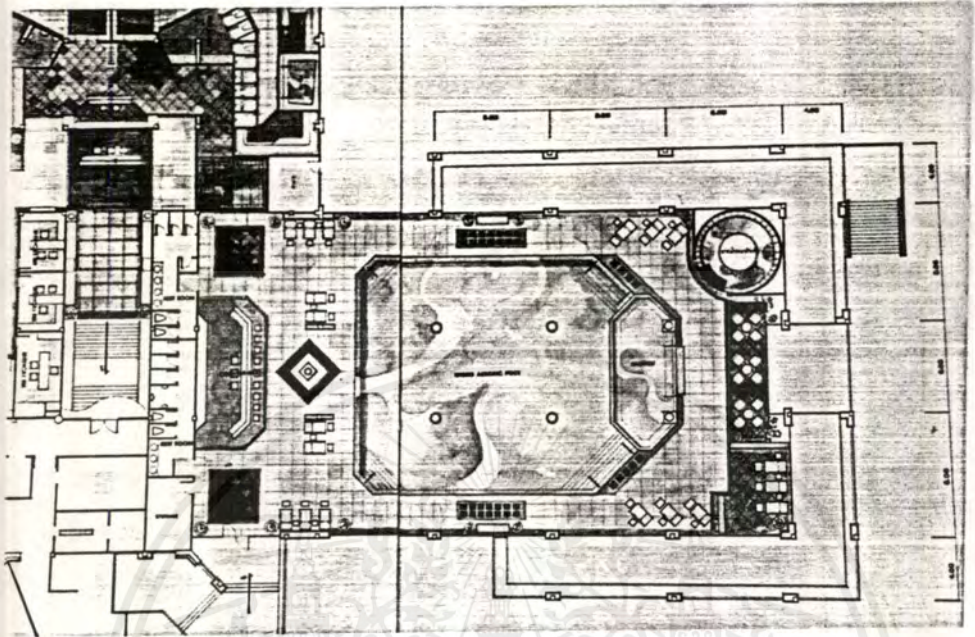
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



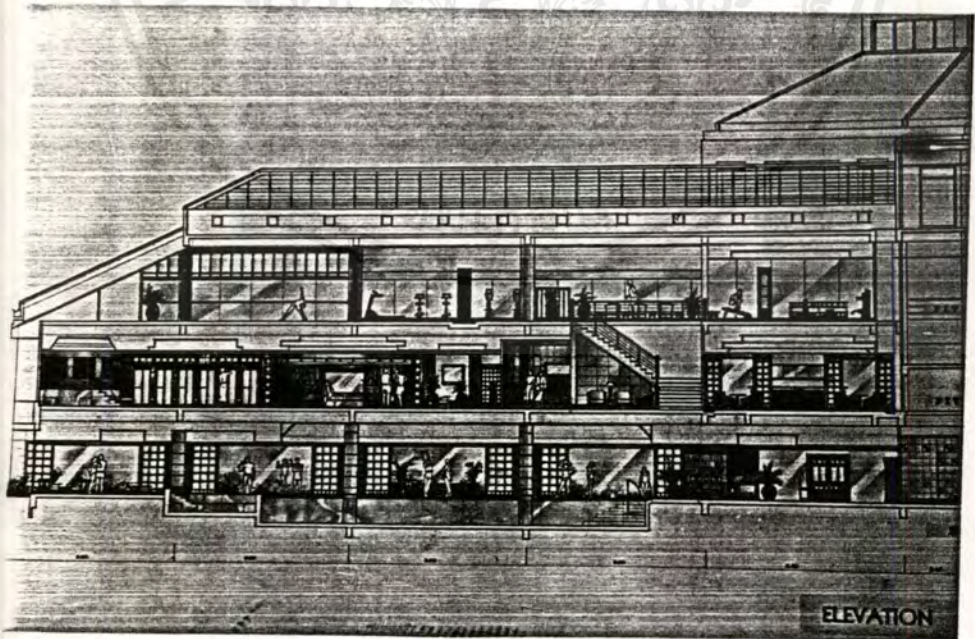
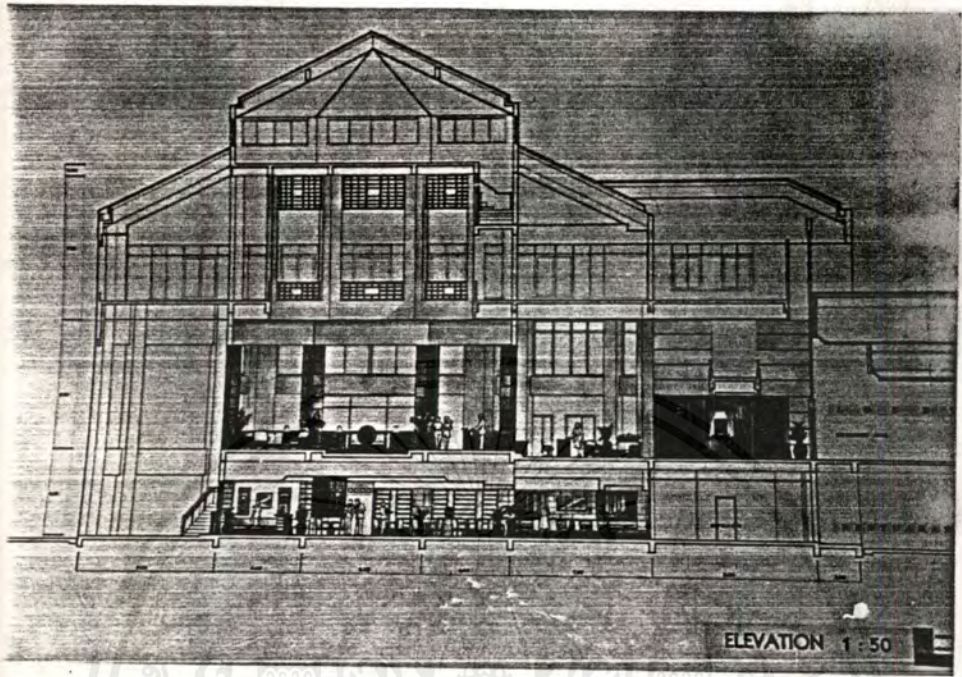
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



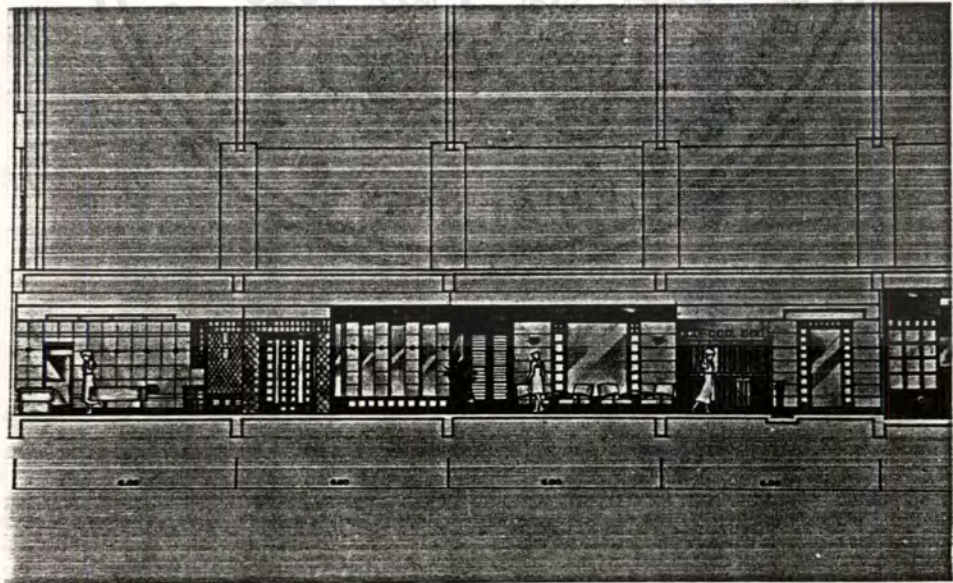
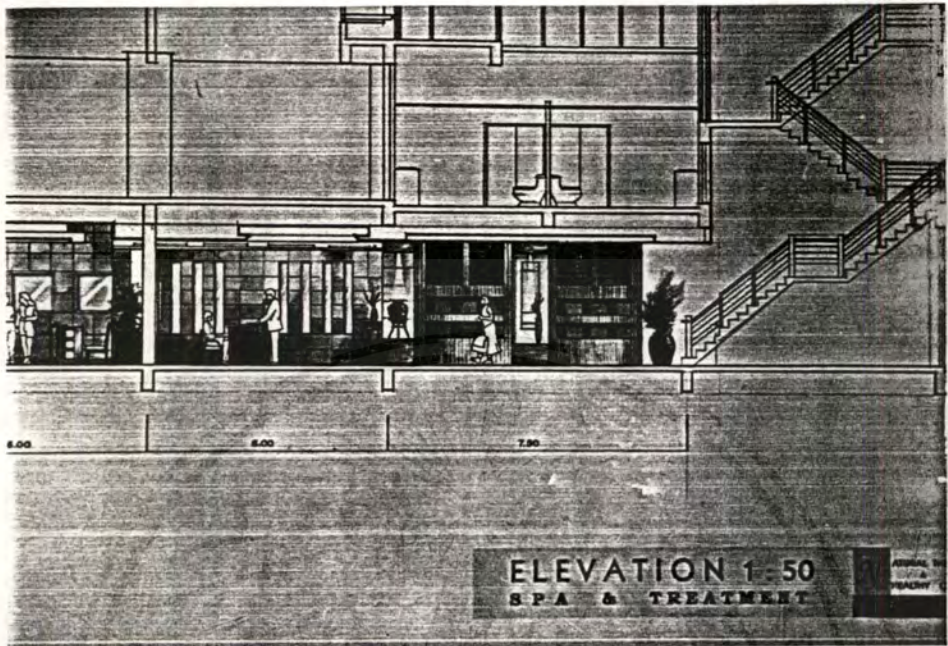
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



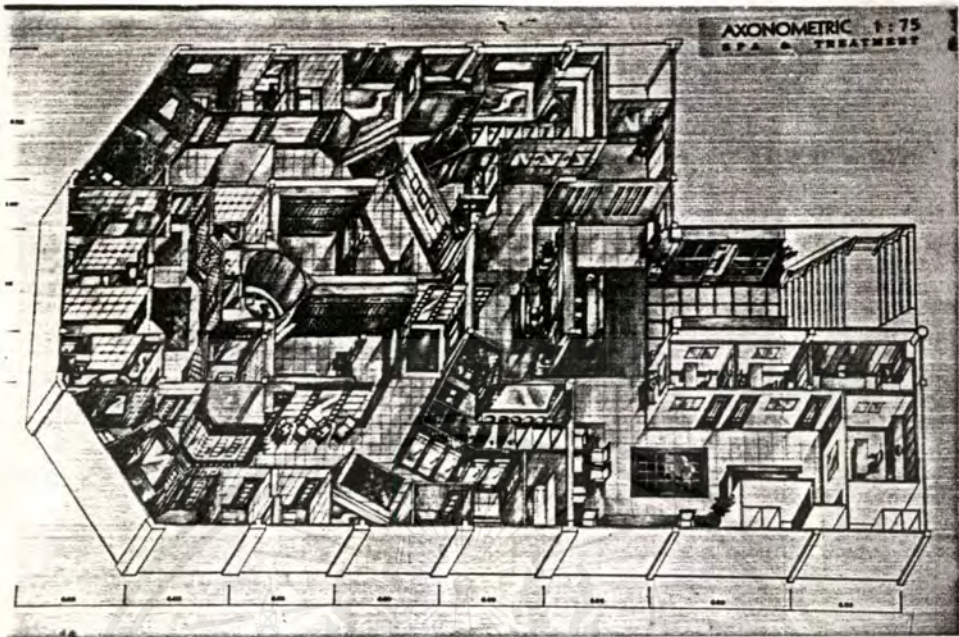
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



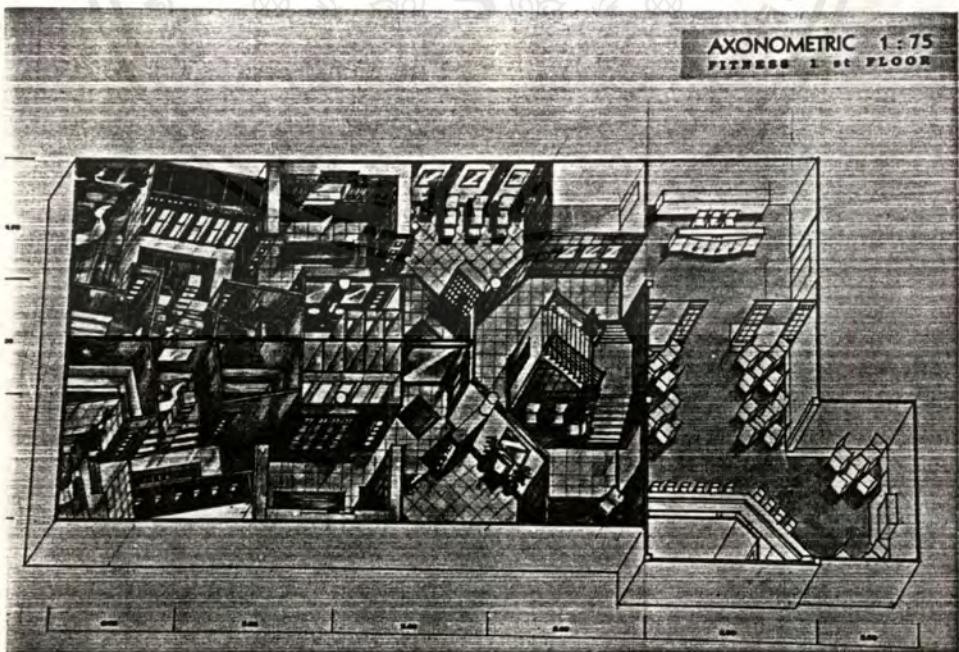
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

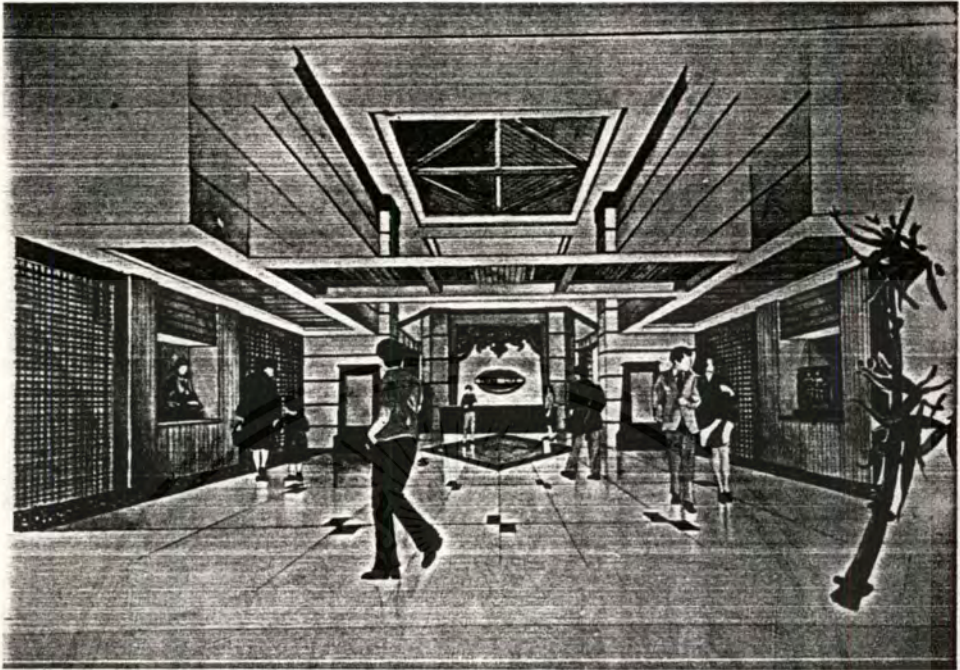


SPA & TREATMENT AREA



FITNESS AREA 1st FLOOR

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

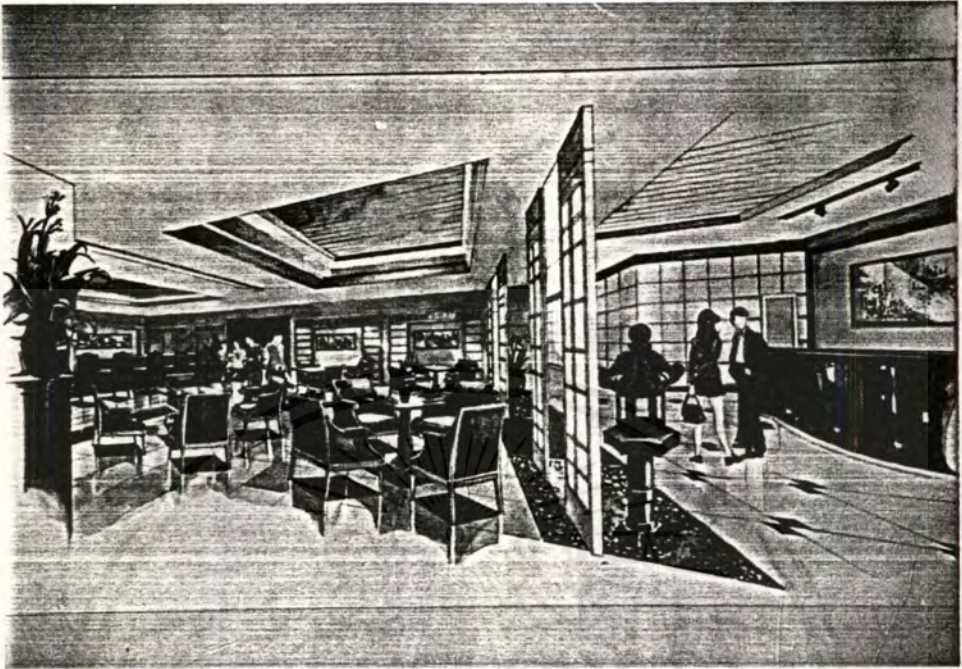


ENTRANCE FOYER

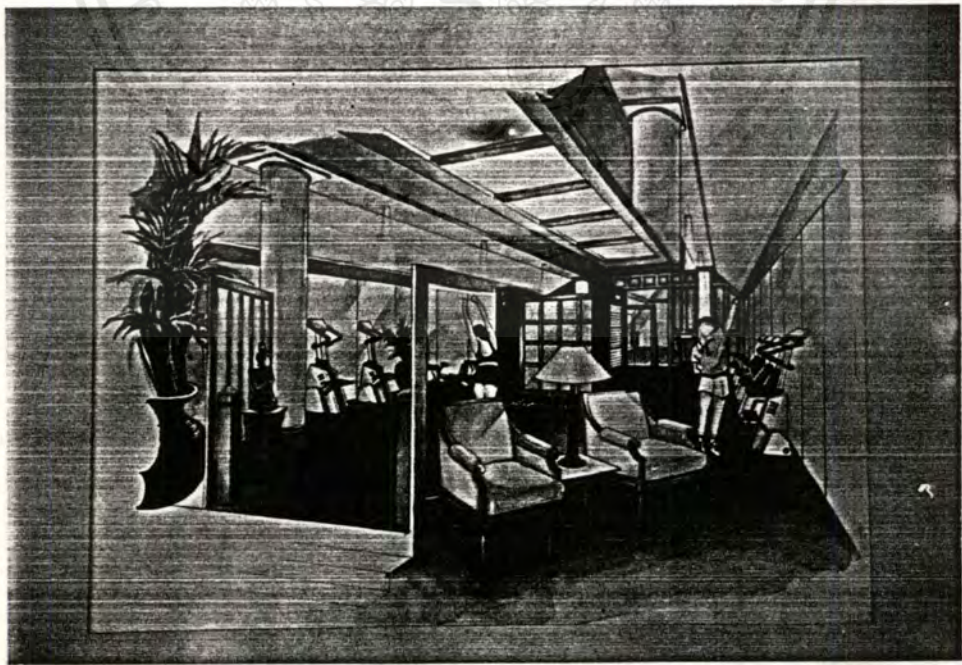


LOBBY

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

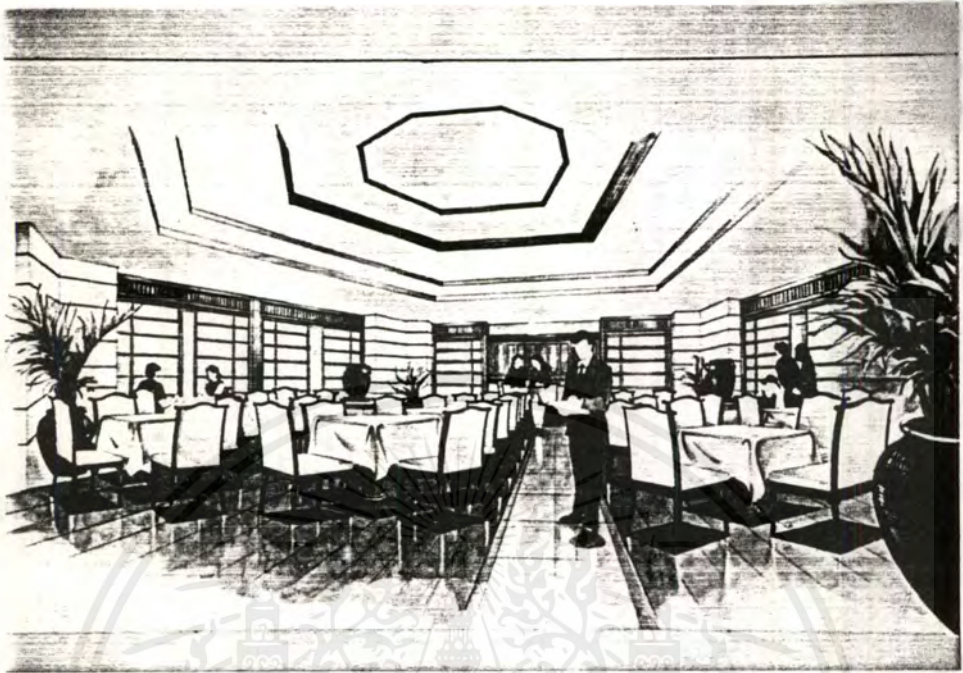


FITNESS RECEPTION & JUICE BAR

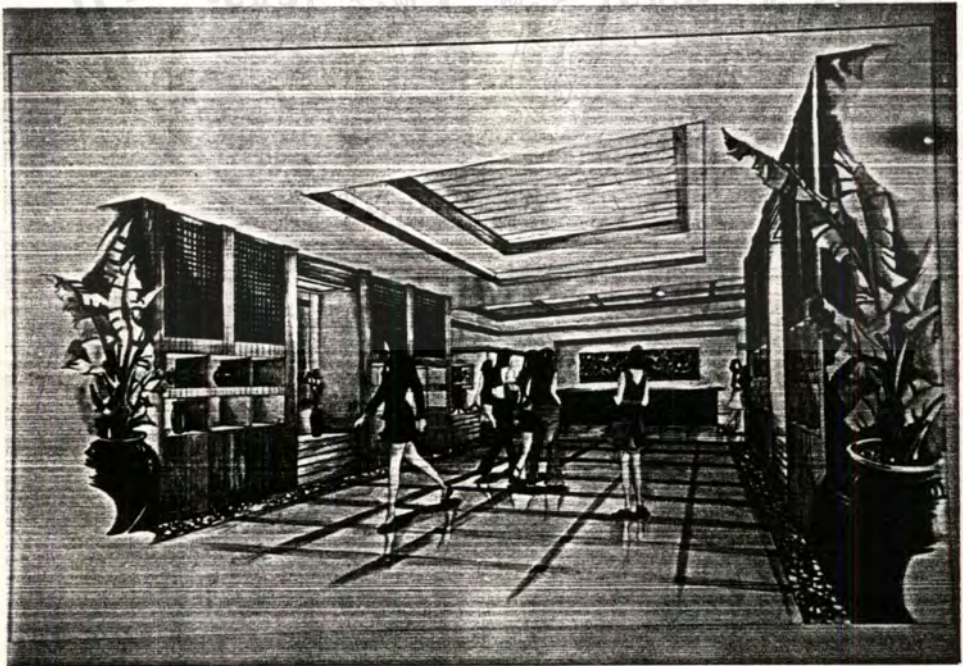


FITNESS ROOM

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

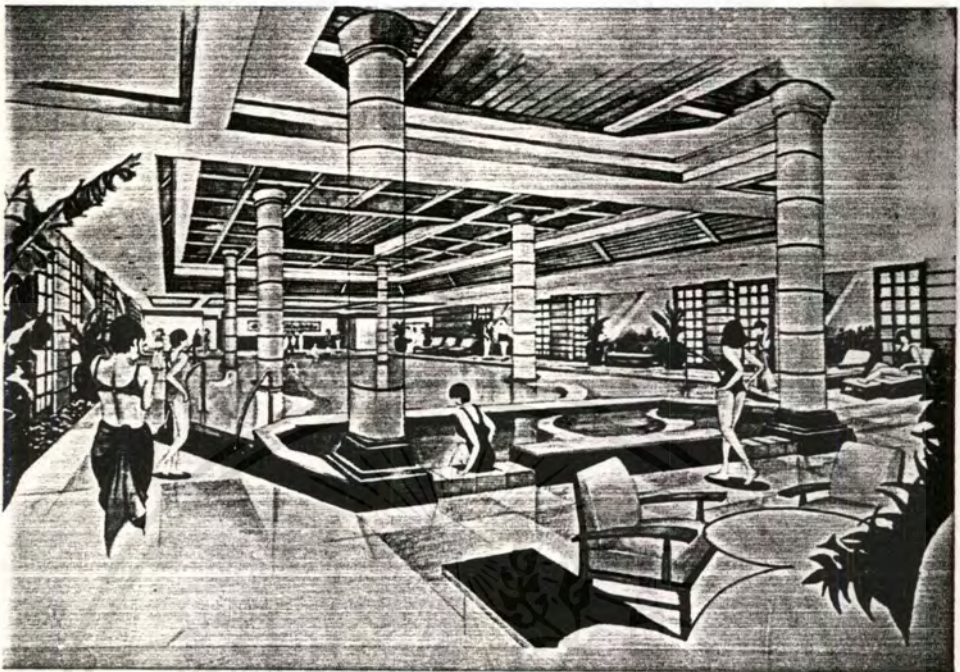


RESTUARANT



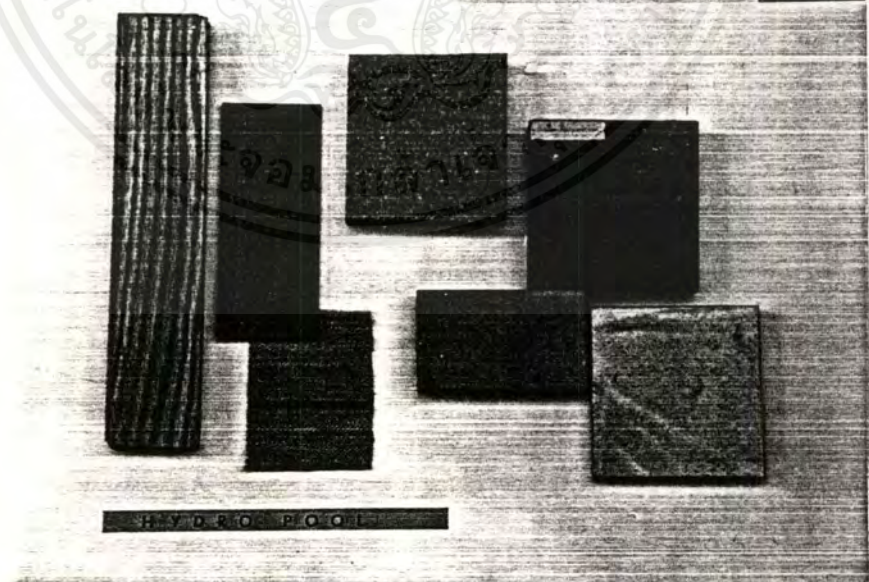
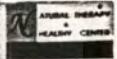
SPA RECEPTION

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

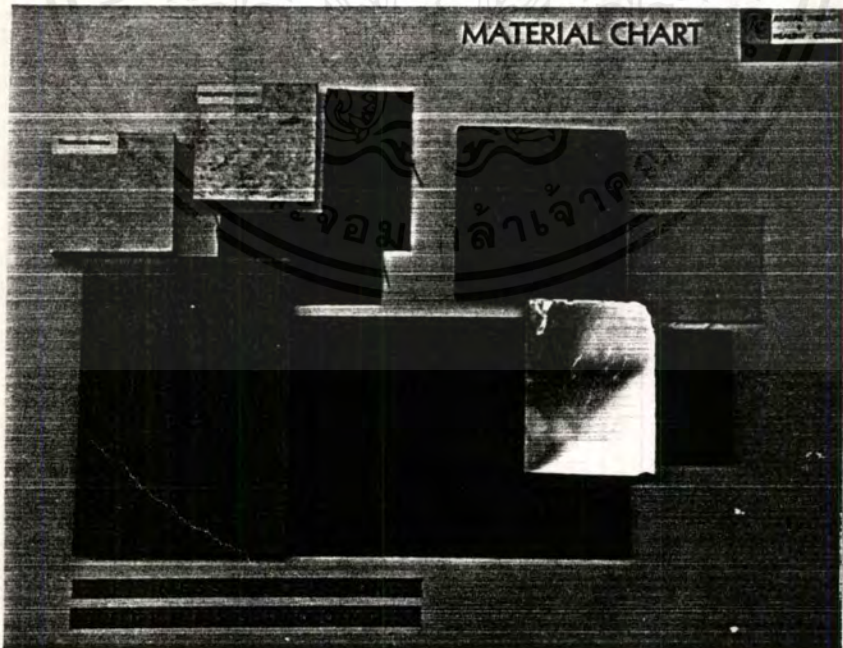
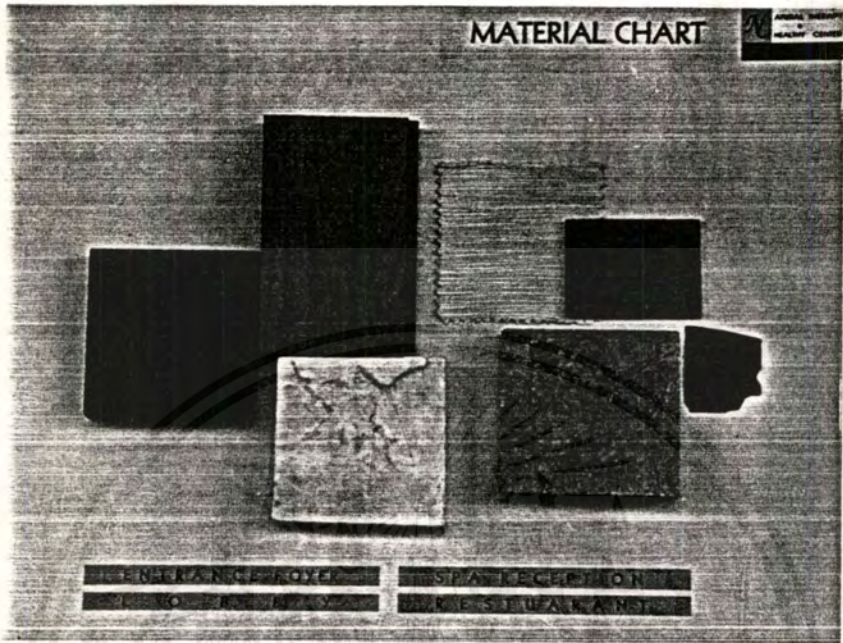


H Y D R O P O O L

MATERIAL CHART



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- นพ.บรรจบ ชุณหสวัตติกุล. วารีบำบัด. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์รวมธรรมศน์, 2536
- ปารีชาติ สักกะทำนุ. ล้างพิษ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์รวมธรรมศน์, 2535
- พญ. ลลิตา อีระสิริ และ วัลลี ชุณหสวัตติกุล. โยคะรักษาโรค. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์รวมธรรมศน์, 2539
- นพ.บรรจบ ชุณหสวัตติกุล. ธรรมชาติบำบัด วิธีสุขภาพแนวใหม่ เล่ม 5. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์รวมธรรมศน์, 2539
- ญัฐฐา ศิริรัตน์มานะวงศ์. โครงการออกแบบตกแต่งภายใน อาคารนาซีดี กอล์ฟคลับ. วิทยานิพนธ์คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ ภาควิชาสถาปัตยกรรมภายใน สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร ลาดกระบัง, 2534
- ชุตติมา เลี้ยงอนันต์. โครงการออกแบบตกแต่งภายใน เวิลด์คลับ สปอร์ตคอมเพล็กซ์. วิทยานิพนธ์คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ ภาควิชาสถาปัตยกรรมภายใน สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร ลาดกระบัง, 2536
- ศรันยา ลิมป์พิศุทธิ์. โครงการออกแบบตกแต่งภายใน รีสอร์ทสุขภาพ เรือนไทยสปา. วิทยานิพนธ์คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ ภาควิชาสถาปัตยกรรมภายใน สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร ลาดกระบัง, 2538
- วารสารอาษา. ฉบับ "หัวหิน" เดือนกันยายน - ตุลาคม 2538
- ROBERT POWELL. THE TROPICAL ASIAN HOUSE. SINGAPORE : SELECT BOOKS PTE LTD, 1996
- MICHAEL FREEMAN, SIAN EVANS & MIMI LIPTON. IN THE ORIENTAL STYLE. BANGKOK : ASIA BOOKS CO., LTD, 1996
- JULIS PANERO AND MARTIN ZELINK. HUMEN DIMENSION AND INTERIOR SPACE. LONDON GREAT BRITAIN : THE ARCHITECTURAL PRESS LTD., 1979
- THE SPORT COUNCIL. HAND BOOK OF SPORTS AND RECREATIONAL BUILDING DESIGN



ภาคผนวก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ความเป็นมาของวาริบำบัด

วาริบำบัดมีประวัติความเป็นมาสืบสาวไปได้ถึงยุคก่อนฮิปโปเครติส นับแต่ชุมชนบรรพกาล มาถึงยุคประวัติศาสตร์โบราณที่นับถือพระเจ้าหลายองค์ น้ำได้รับการเคารพพบไหว้เป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ แม่น้ำใหญ่ที่เป็นสายโลหิตของกลุ่มน้ำสำคัญในโลก เช่น แม่น้ำไนล์ในอียิปต์ แม่น้ำไทกริส-ยูเฟรติสในอาหรับ แม่น้ำคงคา-ยมนาในอินเดีย แม่น้ำฮวงโหในจีน ล้วนได้รับคำเล่าขานว่ามีพลังชะล้างโรคาพยาธิให้หมดจด แหล่งวัฒนธรรมของโลกอย่างอาณาจักรอียิปต์ อาณาจักรเปอร์เซีย อาณาจักรของฮีบรู กรีก อินเดีย อาณาจักรจีน ญี่ปุ่น กระทั่งอาณาจักรอินเดียในอเมริกากลาง ล้วนใช้น้ำแร่ช่วยบำบัดโรค หลายศตวรรษก่อนยุคฮิปโปเครติส ตามอารามต่างๆ จะมีสถานอาบน้ำพุร้อนร่วมกับการนวดและการอดอาหาร เพื่อรักษาคนไข้ในระหว่างเจริญภูวานาถึงพระผู้เป็นเจ้าของ

เมื่อถึงสมัยของฮิปโปเครติส ปรากฏหลักฐานจากบันทึกของปหลุมแพทย์ท่านนี้ที่บรรยายสรรพคุณของการรักษาด้วยน้ำสำหรับ ๖ โรคต่างๆ ชาวโรมันยังใช้สถานวาริบำบัดอย่างแพร่หลาย ทั้งเพื่อเสริมสุขภาพและเป็นที่พักบะในวงสังคม อาจถือได้ว่าการอาบน้ำแร่แบบตุรกี แบบรัสเซีย และแบบฟินแลนด์ เป็นตัวอย่างของการรักษาด้วยน้ำที่ตกทอดมาแต่อดีตกาล

หลักทางสรีรวิทยาของวาริบำบัด

แม้ปัจจุบันเราจะรู้ว่า น้ำเกิดผลอย่างไรต่อร่างกาย ณ อุณหภูมิต่างๆ กัน แต่ศาสตร์แห่งการรักษาด้วยน้ำก็ยังพัฒนาไปได้ไม่ไกลนักจากยุคของเคลลอกก์ การจะอธิบายสิ่งๆ เหมือนของง่าย ๆ ว่าแท้จริงแล้วมันก่อบทบาทต่อร่างกายได้มากมายอย่างไร เราจำเป็นต้องทบทวนกลไกการควบคุมอุณหภูมิในตัวเราให้เข้าใจถ่องแท้เป็นเบื้องต้น เนื่องจากบทบาทการรักษาด้วยน้ำเกิดผลต่อร่างกายโดยผ่านกลไกดังกล่าว

สมดุลของความร้อนในร่างกายควบคุมโดยระบบประสาท เราจะสร้างความร้อนขึ้นหรือคายความร้อนออกก็อาศัยการทำงานของประสาทนั่นเอง ในสมองคนเรามีเซลล์ประสาทหลายอาณาจักร ทำหน้าที่ควบคุมการไหลเวียนของเลือดที่ผิวหนัง ทั้งระดับต้นและลึก มันควบคุมการขับเหงื่อ บางครั้งก็ทำให้กล้ามเนื้อสั่นสะท้านเพื่อผลิตความร้อน ทั้งควบคุมอัตราการเผาผลาญอาหาร เมื่อร่างกายตกอยู่ในสภาพแวดล้อมต่างสถานการณ์กัน

ในสมองส่วนกลางมีพื้นที่สำคัญส่วนหนึ่ง เรียกว่า ฮัยโปธาลามัส พื้นที่ส่วนนี้เป็น ศูนย์ควบคุมระดับอุณหภูมิของร่างกายทั่วทั้งหมด โดยตอบสนองต่อสัญญาณประสาทที่รับรู้ ความรู้สึกร้อนเย็นจากร่างกายส่วนต่างๆ รวมทั้งการรับรู้จากอุณหภูมิเลือดที่มาหล่อเลี้ยง

สมองยังมีอีกพื้นที่หนึ่งเรียกว่า เมดุลลา ออบลองกาตา คอยควบคุมการตีบตัวของ หลอดเลือด โดยได้รับคำสั่งควบคุมมาจากสมองส่วนบนและฮัยโปธาลามัสอีกทอดหนึ่ง

นอกจากนี้ ร่างกายเรายังมีประสาทแขนงของระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติกที่ ไปควบคุมหลอดเลือดทั่วร่างกายให้ตีบตัวหรือขยายตัว ประสาทอัตโนมัตินี้ควบคุมโดยระบบ ประสาทและฮอโมน

ร่างกายของเรา ตอบสนองต่อหน้าที่มีอุณหภูมิต่างกัน และแรงดันต่างกันเป็น 2 ขั้นตอน ขั้นตอนแรก เป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งคุกคามจากภายนอก เป็นกิริยาปกป้องตนเองของร่างกายอย่างตรงไปตรงมา กลางคือ เมื่อน้ำเย็นสัมผัสผิวหนัง ร่างกายจะป้องกันการสูญเสียความร้อนด้วยการตีบตัวของเส้นเลือดที่ผิวหนังเฉพาะที่ ในทางกลับกัน ถ้าผิวหนัง ถูกความร้อน เส้นเลือดผิวหนังในบริเวณนั้นก็ขยายตัวเพื่อคายความร้อนออก

ถ้าความร้อนหรือความเย็นยังคงสัมผัสร่างกายในช่วงเวลาสั้นๆ ช่วงหนึ่ง จะมี ปฏิกิริยาที่ 2 ตามมาเป็นผลสืบเนื่อง ปฏิกิริยานี้เริ่มขึ้นทันทีเมื่อความร้อนหรือความเย็นที่มา สัมผัสถูกเอาออกไป และปฏิกิริยาจะสิ้นสุดภายใน 20 นาที มันเป็นปฏิกิริยาสะท้อนกลับที่มาจาก ศูนย์ควบคุมอุณหภูมิและการตีบตัวของเส้นเลือด ผลสืบเนื่องนี้จะเป็นไปในทิศทางตรงข้ามกับปฏิกิริยาของร่างกายในขั้นตอนแรก

ตารางต่อไปนี้เป็น การเปรียบเทียบปฏิกิริยา และผลสืบเนื่องของร่างกายเมื่อกระทบ ความร้อนหรือเย็นในช่วงเวลาสั้น ๆ

ความเย็น

ปฏิกิริยา	ผลสืบเนื่อง
1. เส้นเลือดผิวหนังระดับตื้นตีบตัว เส้นเลือดผิวหนังระดับลึกขยายตัวภายหลังการตีบตัวอยู่ครู่หนึ่ง	1. เส้นเลือดผิวหนังระดับตื้นขยายตัว เส้นเลือดผิวหนังระดับลึกตีบตัว
2. ผิวหนังซีด	2. ผิวหนังแดง
3. ชนลุก ผิวหนังดูหยาบ	3. หยุดชนลุก ผิวหนังเรียบ
4. รู้สึกหนาว	4. รู้สึกอุ่น
5. สั่นสะท้านและรู้สึกเจ็บ	5. สบายและผ่อนคลาย
6. ชีพจรเร็วขึ้น	6. ชีพจรช้า
7. หายใจช้า และลึก และสม่ำเสมอ	7. หายใจเร็วและหอบ
8. ผิวหนังเย็น	8. ผิวหนังอุ่น
9. หยุดการขับเหงื่อ	9. เหงื่อออก

ความร้อน

ปฏิกิริยา	ผลสืบเนื่อง
1. เส้นเลือดระดับตื้นขยายตัว	1. เลือดคั่งตามผิวหนังเพราะหลอดเลือดขยายตัว
2. ผิวแดง	2. ผิวซีด
3. ชีพจรช้าในตอนแรก แล้วเร็วขึ้น	3. ชีพจรเร็ว
4. เหงื่อออกมากขึ้น	4. เหงื่อออกน้อยลง
5. ประสาทถูกกระตุ้นให้ตื่นตัว	5. กระวนกระวาย และประสาทอ่อนล้า ง่วงนอน และเศร้าซึม
6. กล้ามเนื้อกระจับกระเจง	6. กล้ามเนื้อปวกเปียก อ่อนล้า

จะเห็นได้ว่าความเย็นมีผลเบื้องต้นต่อร่างกายในเชิงกระตุ้นเร้า และมีผลสืบเนื่องทำให้แจ่มใส เสริมสร้างร่างกายและทำให้กระปรี้กระเปร่า ความร้อนมีผลในเชิงกระตุ้นเร้าเช่นกัน แต่มีผลสืบเนื่องทำให้ง่วงเหงา เศร้าซึม และอ่อนล้า การใช้อุณหภูมิปานกลางมีผลทำให้สงบ

ชวานามีหลักการอยู่ที่การใช้อิทธิพลของความร้อน - ความเย็น มาสร้างความฉับไวของอวัยวะภายในทั่วทุกส่วน เป็นการเสริมสุขภาพที่ดีวิธีหนึ่งถ้าใช้อย่างถูกวิธี แต่ทั้งนี้ยังมีผู้คนจำนวนมากที่เข้าใจบทบาทของการอบไอน้ำวิธีเหล่านี้ไปผิดๆ พลอยทำให้ไข้ผิดไปด้วย นอกจากจะไม่เกิดผลแล้ว ยังทำให้ร่างกายอ่อนเปลี้ย เช่น การพยายามอบอยู่นานๆ เพื่อลดความอ้วน โดยเข้าใจผิดคิดว่าการอบเช่นนี้ทำให้น้ำหนักตัวลดลงได้ เพราะได้รีดเหงื่อออกไปจากตัว หรือบางคนก็ต้องการให้ผิวหนังเต่งตึงด้วยการอบชวานานี้

ผลจากการเข้าใจที่ผิดๆ นี้จึงทำให้ร่างกายได้รับความเหนื่อยล้า อ่อนเพลีย และง่วงเหงาหาวนอน อันล้วนเป็นผลจากอิทธิพลของผลสืบเนื่องจากร้อน ทำให้กล้ามเนื้ออ่อนล้า เลือดคั่งตามผิวหนัง ประสาทซึมเซา ส่วนในเรื่องของการจะหวังลดน้ำหนักด้วยการรีดน้ำหรือไขมันออกจากตัวด้วยการอบร้อนนาน ๆ ก็ไม่เป็นผลจริงแต่อย่างใด น้ำหนักตัวของคนอบความร้อนนานๆ อาจลดลงจริง เพราะเหงื่อที่ออก แต่น้ำหนักตัวก็จะกลับคืนมาทันทีเมื่อเจ้าตัวตีมน้ำเข้าไปทดแทน

แท้จริงแล้วบทบาทของการลดน้ำหนักด้วยการอบชวานานี้ ก็อยู่การปรับสมดุลการทำงานของต่อมฮอร์โมนต่างๆ ในร่างกาย ปรับกระบวนการเคมีของเซลล์ทั่วร่างกายให้ระบบเสริมสร้าง และระบบย่อยสลายอาหารเข้าสู่สมดุลใหม่ การอบความร้อนที่ถูกต้องจึงควรตั้งอยู่บนหลักการของการใช้ความร้อนเย็นดังนี้

- ให้อบชวานานครั้งละประมาณ 3-5 นาที อาศัยไอน้ำร้อนที่ได้มาจากการรดน้ำลงบนก้อนหินที่ตั้งอยู่เหนือเตาร้อน ไอน้ำจะพาความร้อนกระจายไปทั่วห้องอบ จะอยู่ในท่านั่งหรือนอนก็ได้ และควรรดน้ำให้ไอน้ำอบอวลอยู่ในห้องสม่ำเสมอ
- จากนั้นก็ให้ออกจากห้องอบ แล้วลงจุ่มตัวในสระน้ำเย็น 1-2 นาที ซึ่งศูนย์สุขภาพที่มาตรฐานจะต้องมีสระน้ำเย็นที่ว๊านี้ และน้ำเย็นควรมีอุณหภูมิประมาณ 13-18 องศาเซลเซียส มิใช่ น้ำเย็นปกติที่เปิดจากก๊อก ซึ่งจะมีอุณหภูมิเพียง 25 องศา อันจะไม่ก่อปฏิกิริยาแก่ร่างกายในการกระตุ้นเร้าอวัยวะภายในได้เต็มที่เท่าที่ควร ศูนย์บริการสุขภาพในไทยจำนวนมาก ขาดสระน้ำเย็นมาตรฐานเช่นนี้ จะมีก็เพียงสระน้ำเย็นปกติที่ใส่เครื่องทำน้ำวน หรือไปเน้นที่ความทรูหราของตัวสระ ซึ่งไม่ก่อเกิดประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างแท้จริง

- เสร็จจากความเย็น 1 - 2 นาทีแล้ว ให้กลับเข้าไปห้องอบชามาน้ำอีก แล้วก็กลับมาแช่หน้าเย็นอีก กลับไปกลับมาเช่นนี้สัก 3 รอบ โดยจบลงด้วยน้ำเย็น แล้วจึงอาบน้ำฝักบัวน้ำเย็นแล้วถูตัวด้วยผ้าขนหนูแรงๆ

ในประเทศเมืองหนาว บางที่จะมีห้องหลังคาเปิดอีกห้องหนึ่ง ที่เปิดให้ความเย็นจากภายนอกเข้ามาอย่างเต็มที่ เมื่อออกจากห้องอบชามาน้ำ ก็อาจจะเลือกเดินเข้าไปในห้องหลังคาเปิดดังกล่าว เพื่อรับอากาศที่หนาวเย็นมากระตุ้นร่างกาย ห้องนี้หากในฤดูที่มีหิมะโปรยปราย ผู้อบชามาน้ำจะกระโจนลงไปคลุกหิมะอย่างสนุกสนาน นอกจากจะได้รับความเย็นมากระตุ้นร่างกายแล้ว ยังได้ปลดปล่อยความตึงเครียดได้เต็มที่อีกด้วย

โครงสร้างโดยทั่วไปของห้องชามาน้ำ

1. ส่วนใหญ่ทำด้วยไม้สน หรือไม้สนฟินแลนด์ มีกลิ่นหอม ทนต่อความร้อนและดูดความร้อนได้น้อย มีที่นั่งเป็นโครงไม้ระแนงวางเป็นชั้นซ้อนกันติดผนัง มีระบบกันความร้อนเพื่อมิให้ความร้อนรั่วไหลออกไปภายนอก
2. พื้นที่ภายในจะมีขนาดใหญ่ไม่เกิน 16 ตรม. จำนวนคนในการเข้าอบขึ้นอยู่กับขนาดของห้อง แต่ส่วนใหญ่จะไม่เกิน 6-7 คน ความสูงห้อง 2.1-2.4 ม.
3. อุณหภูมิภายในห้องที่เหมาะสมคือ 160-200 F หรือ 71-93 C ความชื้นสัมพัทธ์ภายในไม่ควรเกิน 30%
4. การให้ความร้อนต่อหินที่กระจายความร้อน คือ หินแกรไนท์ นิยมใช้เตาไฟฟ้ามากกว่าเตาแก๊ส เพราะสะดวกที่สุดในการติดตั้ง และทำความสะอาด
5. การติดตั้งระบบไฟฟ้าและปั๊มสัญญาณตลอดจนสวิทซ์ต่างๆ จะติดตั้งบนผนังห้อง ระบบการให้แสงสว่างจะใช้ไฟที่มีแสงอ่อนๆ เช่น หลอดทังสแตน ควรมีการติดตั้งปั๊มสัญญาณติดต่อกับห้องปฐมพยาบาลด้วย ผนังที่ติดตั้งระบบไฟฟ้าควรเป็นด้ายที่ติดตั้งประตูและอยู่ใกล้เตาเผาหิน
6. ที่ตั้งห้องชามาน้ำควรอยู่ใกล้กับห้องอาบน้ำ เพื่อสะดวกในการเข้าอาบน้ำเย็นและน้ำอุ่น ภายในห้องอาบน้ำควรเป็นฝักบัวแรงๆ เพื่อช่วยในการสูบน้ำออกให้หมด ควรอยู่ใกล้บริเวณเปลี่ยนเสื้อผ้า แต่งตัว และควรอยู่ใกล้กับห้องปฐมพยาบาลด้วย

วัสดุที่ใช้ประกอบโครงสร้างห้องชามาน้ำ

1. ผนังห้อง อาจเป็นแผ่นไฟเบอร์กลาสด้าน หรือแผ่นวัสดุเคลือบไม่มีรอยต่อสามารถกันน้ำและไม่ชื้น การใช้เซรามิคก็นับว่าดี แต่จำเป็นต้องเชื่อมรอยต่อให้สนิทเพื่อกันน้ำซึม ส่วนการใช้พื้นไม้ก็เป็นที่นิยบทันทั่วไป แต่มีข้อเสียว่าเมื่อเปียกน้ำจะทำให้ชื้น และไม่

เป็นตัวเก็บกลิ่นได้เร็วและอยู่ทน ยากแก่การทำควมสะอาด ไม้ที่ใช้จะต้องดูความร้อนได้น้อย นิยมใช้ไม้สน, ไม้สนพินแลนด์

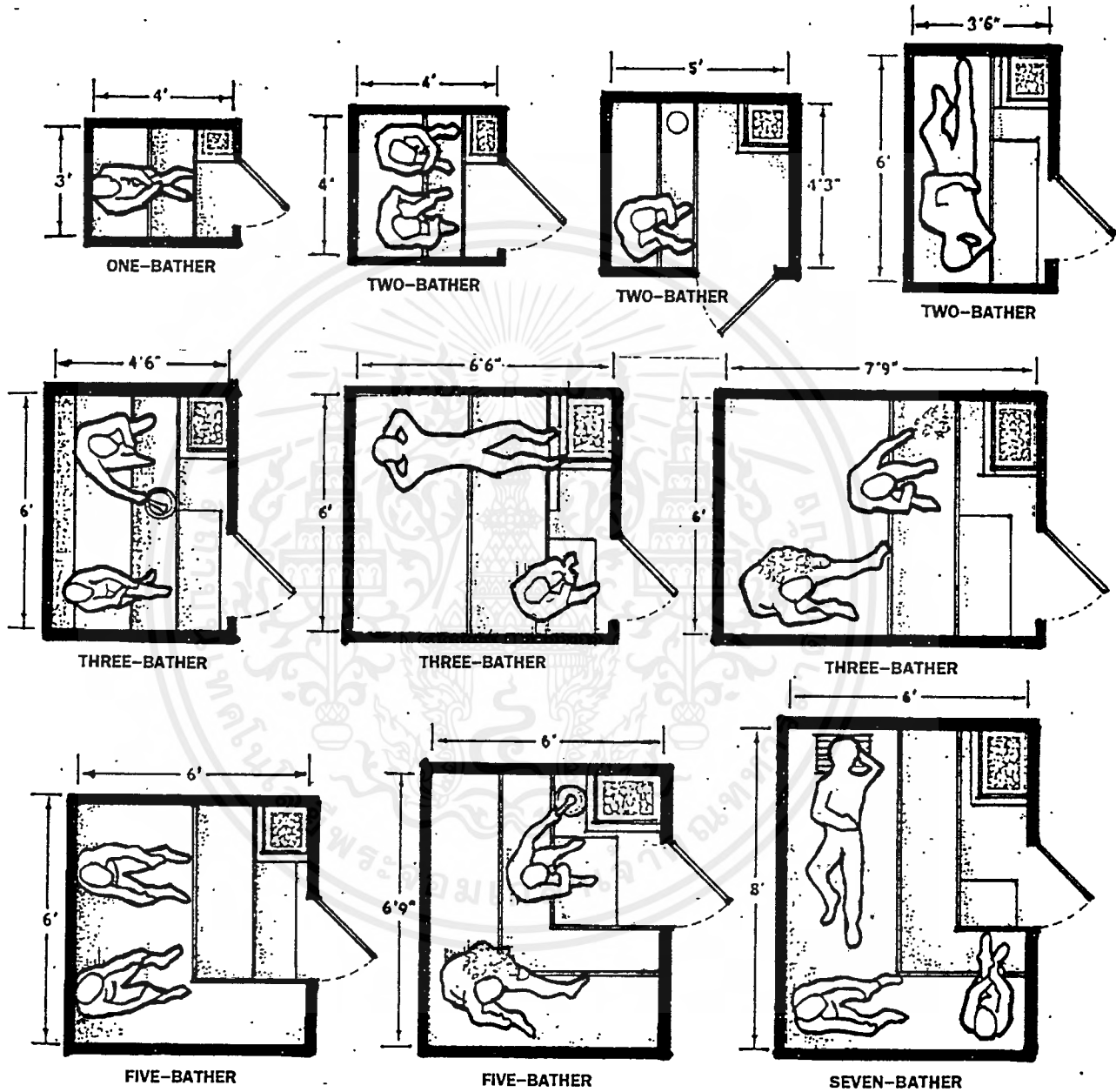
2. ผนัง จะวางโครงไม้ทางนอน ไม้ที่ใช้จะต้องมีคุณภาพดีไม่มีตำหนิ มีความต้านทานต่อความร้อนสูง ไม้บิดโค้งหรืองอ และไม้จะต้องผ่านกรรมวิธีอบ-ผึ่งเรียบร้อยแล้ว โดยไม้ที่นิยมใช้จะเป็นไม้เนื้ออ่อน เพราะจะดูความร้อนได้น้อยและต้านทานความร้อนสูง ได้แก่ ไม้สนพินแลนด์ ไม้ซีดาร์แดงและเหลือง เป็นต้น ขนาดของแผ่นไม้ที่ใช้คือ ไม้หนา 1" x 4" หรือ 1" x 6" ตีเข้าลึนตามแนวตั้งเพื่อให้รอยต่อสนิท ป้องกันความร้อนรั่วไหล

ภายในบุฉนวนกันความร้อน ซึ่งฉนวนที่ดีต้องกันความร้อนไม่ให้รั่วไหลสู่ภายนอกได้ วัสดุที่ใช้ทำฉนวนมี 2 ชนิดคือ

- แผ่นไฟเบอร์กลาส ซึ่งทำจากแผ่นใยแก้ว
- แผ่น ROCK WOOL ซึ่งทำจากเศษหินเล็กๆ นำมาปั้นรวมกันเข้าเป็นผืนซึ่งจะอ่อนตัวและหนักกว่าไฟเบอร์กลาส

3. ฝ้า ทำด้วยไม้เช่นเดียวกับผนัง ความกว้างของฝ้าหนึ่งประมาณ 45 - 60 ซม. ใช้โครงไม้ขนาด 2" x 2", 2" x 3", 2" x 4" ตีเว้นช่องระแนงห่างกันประมาณ 1/2" เพื่อระบายอากาศ การติดตั้งอาจใช้ไม้ค้ำยันติดกับผนัง หรือทำเป็นชั้นลอยติดผนังเลยก็ได้

การจัดวางที่นั่งภายใน SAUNA



การจัดวางที่นั่งอาจจัดได้หลายวิธี เช่นรูปตัว U หรือตัว L ก็ได้ แต่ในกรณีที่จัดเป็นแนวชิดผนังด้านเดียว ความยาวของที่นั่งจะต้องไม่น้อยกว่า 1.80 เมตร เพื่อให้ผู้อบซาวน่าสามารถเหยียดนอนได้อย่างสบาย

การจัดห้อง FITNESS

- ลักษณะของห้อง** - ห้องบริหารร่างกายส่วนใหญ่มักจะเป็นห้องโล่งกว้าง มีส่วนบริหารร่างกายเดี่ยวและส่วนรวม ภายในมักจัดวางเครื่องมือ อุปกรณ์บริหารร่างกายไว้ชิดผนัง ส่วนใหญ่เป็นโถงโล่ง ไม่มีสิ่งกีดขวาง ผนังติดกระจกเงารอบด้านเพื่อให้เห็นท่าประกอบการบริหาร มีราวจับยึดสูง 1.00 ม.
- บรรยากาศ** - เน้นความโล่งกว้าง ลักษณะเป็นโรงยิม สนามกีฬาในร่ม
- สี (SCHEME)** - เน้นโทนอบอุ่น และให้ดูสดใสด้วย เช่น น้ำตาล ฟ้ายอ่อน เหลือง ฯลฯ
- พื้น (FLOOR)** - มักใช้พื้นผิวอ่อนนุ่ม เช่น พรม หรือพรมอัด แต่ในบางส่วนที่ต้องรับน้ำหนักมาก ๆ เช่น ที่วางอุปกรณ์ WEIGHT จะใช้เป็นพื้นแข็งรองรับ เช่นเดียวกับโรงยิม
- ผนัง (WALL)** - ส่วนใหญ่ใช้กระจกเงา เพื่อการมองเห็นท่ากายบริหาร
- เพดาน (CEILING)** - ควรมีแสงสว่างอย่างเพียงพอ มักใช้แสง DAY LIGHT หรือ FLUORESCENT
- อุณหภูมิ** - ควรมีการปรับอากาศ และระบายอากาศที่ดี
- อุปกรณ์ต่าง ๆ** - มักใช้เครื่องที่เป็นมาตรฐานสากลโดยทั่ว ๆ ไป เช่น เครื่องวิ่ง กรรเชียงบก เวจท์ยกน้ำหนัก เป็นต้น

ผิวพรรณจะงาม ร่างกายจะสมบูรณ์มีเลือดฝาด จิตใจจะโปร่งสบาย หากร่างกายสามารถขับสารพิษและของเสียอันเกิดจากเมตาโบลิซึม (การเผาผลาญอาหาร) ออกไปอย่างมีประสิทธิภาพ ก่อนที่มันจะทำอันตรายต่อเซลล์ เนื้อเยื่อและอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย หลักการนี้เป็นที่ยอมรับในยุโรปมาแต่ครั้งโบราณ ทั้งยังเป็นศาสตร์แห่งธรรมชาติบำบัด เพราะร่างกายของเรามีความสามารถในการรักษาตัวเองตามธรรมชาติอยู่แล้ว

ขจัดสารพิษในตัว

ร่างกายของเราวิเศษตรงที่สามารถชำระตัวเองให้สะอาดได้โดยอัตโนมัติ แต่สมัยนี้มีปัญหาอยู่ที่อาหารและสิ่งที่เราดื่มกินเข้าไป เรามีวิถีชีวิตอันคร่ำคร่งเร่งรีบ ต้องเผชิญกับมลภาวะทั้งทางอากาศที่เราหายใจและน้ำที่เราดื่ม ดังนั้นจึงได้รับสารพิษเข้าไปในร่างกายเป็นจำนวนมาก รวมทั้งของเสียจากการเผาผลาญอาหารในร่างกายเพิ่มมากขึ้นจนร่างกายไม่สามารถกำจัดออกได้หมดจด สารพิษจึงหมักหมมสะสมอยู่ตามเนื้อเยื่อในร่างกาย เป็นผลให้ความมีชีวิตชีवालดลง ทำให้ร่างกายเสื่อมลงและแก่เร็ว ทั้งยังกีดกันไม่ให้สารอาหารเข้าไปเลี้ยงเซลล์ทั่วร่างกายได้เต็มที่ ซึ่งเห็นได้ชัดจากความเหี่ยวแห้งของผิวหนังและเส้นผม

ดร. ดไวท์ แมคคี ผู้อำนวยการทางการแพทย์ของสถาบันสุขภาพสากลในอเมริกา กล่าวว่า “ผู้ใดมีวิถีชีวิตแบบคนอเมริกันสักสิบกว่าปีขึ้นไป คนผู้นั้นจะมีขยะอยู่ในเซลล์มากถึง 70 ล้าน ล้านกระป๋อง” แมคคีก็เป็นเช่นหมอเฉพาะทางผู้เชี่ยวชาญด้านมะเร็งและโรคคนแก่ทั่วไป เขาเชื่อว่าเซลล์ร่างกายจะถูกอัดแน่นไปด้วยสารพิษจากสิ่งแวดล้อม และของเสียจากการเมตาโบลิซึมที่หมักหมมมาชั่วชีวิตของเรา ดังนั้นหากต้องการอยู่อย่างมีสุขภาพดีเยี่ยม มีชีวิตชีวาและสวยตลอดไป เราจะต้องขจัดของเสียดังกล่าวออกจากร่างกาย

การล้างพิษ จะเริ่มต้นด้วยสูตรอาหารมหัศจรรย์ 10 วันก็ได้ แต่ยังมีวิธีอื่นๆ ให้เลือกอีก เช่น วิถีลดความเครียด ฝึกให้ร่างกายได้ ออกซิเจนมากขึ้นเพื่อให้ระบบน้ำเหลืองในร่างกายไหลเวียนได้ดี กระทั่งการบริหารร่างกาย ล้วนช่วยได้ทั้งสิ้น หากปฏิบัติได้ทั้งหมดที่กล่าวมาวิธีการต่างๆ เหล่านี้จะช่วยชำระร่างกายทุกส่วน ทำให้ผิวชุ่มชื้น กล้ามเนื้อตึงตัว ลดน้ำหนักส่วนเกิน ทำให้จิตใจเบิกบานและรู้สึกสดชื่นขึ้น

สูตรอาหารมหัศจรรย์ 10 วัน

สูตรอาหารมหัศจรรย์เป็นวิธีล้างพิษในร่างกายอย่างหนึ่ง มีหลักฐานว่าอาหารทั้งหมดจะต้องเป็นอาหารสดๆ และควรรับประทานแบบธรรมชาติคือ “ดิบ” อาหารดิบมีคุณสมบัติพิเศษอย่างหนึ่ง ทั้งนี้ตามความเชื่อของนักธรรมชาติวิทยาในยุโรป และตามคลินิกธรรมชาติบำบัดมีชื่อเสียงอย่าง เบอร์เซอร์-เบนเนอร์ ในซูริค ซึ่งให้อาหารค่อนข้างไปในทางดิบรักษาโรคเรื้อรังและเฉียบพลันหลายโรค จากผลงานวิจัยของมหาวิทยาลัยเวียนนา เราพบว่าอาหารดิบช่วยทำให้เซลล์ทำงานดีขึ้น ดังนั้นจึงช่วยทำให้เรารู้สึกมีพลังและมีอายุยืนยาว

สำหรับคนที่ไม่เคยรู้เรื่องนี้มาก่อน อาจประหลาดใจอยู่บ้างที่ว่าหลักการของอาหารสูตรมหัศจรรย์นั้นคือ การกินดิบ อาหารดิบๆ ทำให้มีชีวิตร่าเริงมากขึ้น ทำให้ดูดีและรู้สึกสบายขึ้น ทั้งยังช่วยป้องกันโรคราก่อนวัย และโรคที่เกี่ยวกับความเสื่อมของร่างกายทั้งหมดได้ อาหารดิบๆ เช่น ผักสด กล้วย ผลไม้ฉ่ำๆ และเมล็ดพืชที่ไม่ได้ผ่านการปรุงหรือผ่านไฟ เหล่านี้แม้จะเป็นอาหารเบาๆ แต่กลับมีพลังงานมากพอในการเสริมสร้างสุขภาพ คนที่กินอาหารเบาๆ กลับได้รับพลังงาน ได้วิตามิน เกลือแร่และเอนไซม์ปริมาณสูงจากธรรมชาติโดยตรง ทั้งหมดนี้มีความสำคัญยิ่งต่อความมีสุขภาพดี เป็นที่มาของโปรตีนคุณภาพสูง มีคาร์โบไฮเดรตจากธรรมชาติที่ย่อยง่าย มีกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกายครบถ้วน รวมทั้งสารเส้นใยซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อร่างกายของเรา

การกินอาหารสูตรพิเศษเป็นเวลา 10 วันจะช่วยละลายสารพิษ ของเสียที่หมักหมมในส่วนต่างๆ ของร่างกาย ช่วยในการกำจัดทิ้ง ช่วยชำระทางเดินอาหารให้สะอาด ทำให้ความเป็นกรดต่างในร่างกายสมดุล อันเป็นผลให้อวัยวะและเนื้อเยื่อต่างๆ กลับทำงานได้เป็นปกติ โดยสรุปก็คือ จะเกิดการเปลี่ยนแปลงที่ทำให้รู้สึกสดชื่นเพราะมีพลังเต็มที่ บรรดาคลินิกในยุโรปใช้อาหารดิบมานานถึงกว่าร้อยปีก็เพราะเหตุนี้เอง นิยมใช้ทั้งในแง่รักษาโรค เพิ่มพลังทำให้ร่างกายอ่อนเยาว์ลง ช่วยบำรุงนักกีฬา ใช้ในวงการเสริมสวย และการลดความอ้วนแบบธรรมชาติด้วย อาหารดิบนี้เองที่ทำให้เงินให้กับสถานอาบน้ำแร่มาแล้ว คนที่เข้าไปใช้บริการมักเป็นคนที่ไม่ค่อยอ่อน มีความตึงเครียด เมื่อได้ไปใช้บริการสักสองอาทิตย์ก็กลายเป็นคนใหม่ที่มีพลังมากขึ้น ดูหนุ่มหรือสาวขึ้น คล่องแคล่วกระฉับกระฉ่างขึ้น

ดังนั้นหากเราได้ทานอาหารสูตรล้างพิษนี้เพียงปีละสองหรือสามครั้ง จะทำให้ดูดีขึ้น สบายเนื้อตัวมากขึ้น หน้าหนักก็ลดลง กระฉับกระฉ่างและมีพลังกลายเป็นคนใหม่ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ วิธีการทานอาหารดังกล่าวเหมาะอย่างยิ่งสำหรับคนที่ต้องทำงานในห้องติดเครื่องปรับอากาศทั้งวัน, คนที่มีโอกาสได้รับแสงแดดมากหรือน้อยเกินไป, คนที่ปล่อยตัวในการกิน (ที่ถึงแม้จะรู้แต่ก็ยังอดกินไม่ได้), คนที่ต้องทำงานหนัก เครียดจัดและกินจุ ซึ่งส่วนมากรู้สึกว่า จะต้องทำอะไรมากระตุ่นจึงจะหายเหนื่อยซาได้