

โครงการเสนอแนะออกแบบตกแต่งภายใน
ศูนย์พัฒนาบุคลากรคุณภาพ และสุขภาพ คอสโมโพลิทัน
COSMOPOLITAN LADY'S CENTER



โดย
นางสาว หนึ่งฤทัย ทองเรืองโรจน์

วิทยานิพนธ์เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาสถาปัตยกรรมศาสตรบัณฑิต (สถาปัตยกรรมศาสตร์ภายใน)
ภาควิชาสถาปัตยกรรมภายใน คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
ปีการศึกษา 2545 - 2546

เลขหมู่.....
เลขทะเบียน 49453
จัน, เดือน, ปี 23 ก.พ. 2547

.b.....
.i.....

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์สถาบัน เทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาสถาปัตยกรรมศาสตรบัณฑิต (สถาปัตยกรรมภายใน)

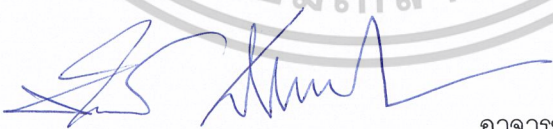
..... คณบดีสถาปัตยกรรม

ศาสตร์

()

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

อาจารย์จันทน์	เพชรานนท์	กรรมการ
อาจารย์สมศักดิ์	แก่งการค้า	กรรมการ
อาจารย์อเส	สุขยางค์	กรรมการ
อาจารย์ประสิทธิ์	สุไลมาน	กรรมการและเลขานุการ


.....อาจารย์ที่ปรึกษา
(อาจารย์ จันทน์ เพชรานนท์)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หัวข้อวิทยานิพนธ์	โครงการเสนอแนะออกแบบตกแต่งภายใน ศูนย์พัฒนาบุคลิกภาพ และสุขภาพ คอสโมโพลิตัน COSMOPOLITAN LADY'S CENTER
ชื่อนักศึกษา	นางสาวหนึ่งฤทัย ทองเรืองโรจน์
ภาควิชา	สถาปัตยกรรมภายใน
คณะ	สถาปัตยกรรมศาสตร์
ปีการศึกษา	2545 – 2546

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์สำคัญของการศึกษาโครงการนี้คือ เพื่อทำการศึกษาค้นคว้าข้อมูล, วิจัย และเน้นให้เห็นให้เห็นถึงความสำคัญของการออกแบบตกแต่งสถาปัตยกรรมภายใน เพื่อนำความรู้มาใช้ในการเสนอแนะให้โครงการศูนย์พัฒนาบุคลิกภาพ และสุขภาพ คอสโมโพลิตันที่สมบูรณ์ โดยได้ทำการศึกษาถึงความเป็นไปได้ของโครงการสภาพปัจจุบัน และข้อดี ข้อเสีย ตลอดจนนโยบายของบริษัท เพื่อให้การออกแบบอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริงทางด้านธุรกิจ และสามารถใช้อำนาจประโยชน์ได้ตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้

วิธีการวิจัย

เพื่อให้สอดคล้องกับนโยบาย และการดำเนินงาน ของบริษัท แปซิฟิก เฮริสท์ จำกัด จึงได้ทำการศึกษารายละเอียดดังนี้

1. ศึกษาข้อมูลจากของบริษัท แปซิฟิก เฮริสท์ จำกัด ในด้านของการบริการ และการบริหารของบริษัท แปซิฟิก เฮริสท์
2. ศึกษาพฤติกรรม และอัตรากำลังของบุคคลที่เกี่ยวข้อง
3. ความต้องการพื้นฐานต่างๆที่จะประภขึ้นเป็นศูนย์พัฒนาบุคลิกภาพและสุขภาพ โดยทำการศึกษาจากตัวอย่างโครงการที่ใกล้เคียงกันภายในประเทศ
4. องค์ประกอบ และแนวทางการตกแต่งภายในของศูนย์พัฒนาบุคลิกภาพ และศูนย์ส่งเสริมสุขภาพแห่งต่างๆ ทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ
5. ศึกษาสภาพแวดล้อมบริเวณที่ตั้งโครงการ และตัวอาคาร
6. ศึกษาประวัติความเป็นมาของการพัฒนาบุคลิกภาพ และการส่งเสริมสุขภาพแบบต่างๆ

สรุปผลการวิจัย

1. สถานที่ตั้งโครงการสามารถตอบสนองการใช้งานต่อกลุ่มเป้าหมายได้เป็นอย่างดี ในส่วนของตัวอาคารยังไม่สามารถตอบสนองต่อประโยชน์ใช้สอยได้เต็มที่ ส่วนต่างๆของอาคารขาดการเชื่อมโยงทำให้การประสานของกิจกรรมที่จะเกิดขึ้นในส่วนต่างๆไม่ต่อเนื่องกัน
2. การวางผังของอาคาร และการจัดวางองค์ประกอบต่างๆของโครงการมีผลมาจากพฤติกรรมผู้เข้าใช้อาคารเป็นหลัก
3. การใช้งานทั้งภายใน และภายนอกของอาคารมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันเนื่องจากลักษณะของกิจกรรม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4. กลุ่มลูกค้าเป้าหมาย นโยบาย ภาพลักษณ์หนังสือ สภาพแวดล้อมมีผลต่อลักษณะและรูปแบบการตกแต่ง
5. วัสดุอุปกรณ์ และเทคโนโลยีใหม่ๆจะทำให้ผลการออกแบบของโครงการมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ประสานรูปแบบ ลักษณะการออกแบบตกแต่งภายในอาคารให้สอดคล้องและสัมพันธ์กับลักษณะรูปแบบของอาคารภายนอก สภาพแวดล้อมของโครงการ ภาพลักษณ์ของหนังสือตลอดจนนโยบายของบริษัท
2. ลักษณะการจัดวางผังของอาคารควรมีรูปแบบ และทิศทางวางตัวไปในทางเดียวกัน เพื่อเอื้ออำนวยประโยชน์การใช้งานสูงสุด
3. จัดองค์ประกอบต่างๆที่จะเกิดขึ้นในโครงการให้มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโครงการ โดยศึกษาทั้งความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของโครงการ
4. พฤติกรรมผู้เข้าใช้อาคารจะเป็นตัวกำหนดการจัดวางผังการใช้สอยส่วนต่างๆของอาคาร



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กิตติกรรมประกาศ

คำนำ

บทคัดย่อ

รายงานภาพประกอบ

บทที่ 1 บทนำ

1.1	ความเป็นมาของโครงการ	1
1.2	เหตุผลในการเลือกโครงการ	1
1.3	วัตถุประสงค์ของโครงการ	1
1.4	ผลที่คาดว่าจะได้รับ	2
1.5	ขอบข่ายของโครงการ	2
1.6	ขอบเขตของวิทยานิพนธ์	4
1.7	รายละเอียดที่ตั้งโครงการ	6
	-สถานที่ตั้งโครงการ	6
	-พื้นที่ของโครงการ	6
	-อาณาเขตติดต่อ	7
	-การเข้าถึงโครงการ	8
	-อาคาร	9

บทที่ 2 ข้อมูลทั่วไป และกรณีศึกษาเปรียบเทียบ

2.1	ข้อมูลพื้นฐานของโครงการ	10
	-หลักสูตรการเรียนการสอนของสถาบัน	10
2.2	โครงการศึกษาเปรียบเทียบ	14
	-โรงเรียน จอห์น โรเบิร์ต เพาเวอร์ส	15
	-ซิเซโต้ บิวตี้ เซอร์วิส เซ็นเตอร์	21
	-เทวอร์ดย์ สปา โรงแรมดุสิตธานี	24
	-ภิรมย์ สปา	30
	-อาเทรียม แอ็ลล์เทค คัลบ์	37
	-ไซเบอร์ คาเฟ่	44
	-ไซเบอเรีย แม็งคอก	48
2.3	รายละเอียดเกี่ยวกับโครงการ	51
	2.3.1 กลุ่มเป้าหมาย และนโยบายของโครงการ	51
	2.3.2 ลักษณะการให้บริการของโครงการ	51
	2.3.3 สายการบริหาร หน่วยงาน และอัตรากำลัง	54

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 3 พฤติกรรม และพื้นที่ใช้สอย

3.1	พฤติกรรมการใช้พื้นที่ของผู้ใช้บริการ ผู้ให้บริการ และอุปกรณ์ประกอบพฤติกรรม	60
3.2	วิเคราะห์พื้นที่ใช้สอย และตารางสรุปพื้นที่ใช้สอยส่วนต่างๆ	76

บทที่ 4 ระบบประกอบโครงการ

4.1	ระบบประกอบโครงการโดยรวม	
4.1.1	ระบบน้ำใช้ในอาคาร	83
4.1.2	ระบบไฟฟ้า และแสงสว่าง	83
4.1.3	ระบบปรับอากาศภายในอาคาร	83
4.1.4	ระบบรักษาความปลอดภัย	83
4.1.5	ระบบดับเพลิง	83
4.2	ระบบประกอบโครงการพิเศษ	
4.2.1	หลักการออกแบบห้องซาวน่า (Sauna)	84
4.2.2	การจัดห้องฟิตเนส	86
4.2.3	โยคะ	87

บทที่ 5 ภาควิเคราะห์

5.1	การวิเคราะห์ และแนวความคิดสู่การออกแบบ	88
	วิเคราะห์สถานที่ตั้งโครงการ	96
	วิเคราะห์อาคารของโครงการ	100
	พฤติกรรม และประเภทของผู้เข้าใช้โครงการ	104
	พื้นที่ใช้สอยของโครงการ	106
5.2	การเสนอผลงานการออกแบบ	117

บรรณานุกรม

ภาคผนวก

- พลังธรรมชาติเสริมสร้างสุขภาพ	136
- วารีบำบัด อาณาภาพแห่งสายน้ำ	141
- การใช้วารีบำบัดเสริมสุขภาพ ที่สามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	146
- สูตรอาหารมหัศจรรย์ 10 วัน	148

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กิตติกรรมประกาศ

- ปาป้า หม่าม้า ที่คอยเป็นกำลังใจ สนับสนุนในทุกๆด้าน และกระตุ้นเตือนให้หนูไม่ลืมที่จะใช้เวลาได้อย่างคุ้มค่าในเวลาที่ทำวิทยานิพนธ์ตลอดมา หนึ่งรักปาป้า หม่าม้า ที่สุดเลย
- คณะอาจารย์ที่ปรึกษาทุกท่าน อ. จันทนี อ. ประสิทธิ์ อ. สมศักดิ์ อ. อเส ที่คอยให้คำปรึกษาโดยตลอด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อ. จันทนี อาจารย์ที่ปรึกษาของหนูยามที่หนูสับสนในการตัดสินใจ ถึงแม้อาจารย์จะไม่ค่อยมีเวลาก็ตาม ขอบพระคุณค่ะ
- คณะอาจารย์ตรวจวิทยานิพนธ์ อ. อรรถพร อ. จำรัส อ. กฤษฎา อ. นิรติ ที่ชี้จุดบกพร่อง และคำแนะนำที่ดี เพื่อเป็นประโยชน์ต่อไปในภายภาคหน้า ขอบพระคุณค่ะ
- อ. กฤษฎา และ อ. วชิรา (อ. นก) ที่ให้คำแนะนำในเรื่องฟิตเนส และสปา และจุดต่างๆที่หนูไม่เคยรู้มาก่อนค่ะ
- อ. นรินทร์ (อ. ตู่) ที่ให้คำปรึกษาเรื่องโครงสร้าง และคำปรึกษาอื่นๆอีกมากมาย
- คุณ ธรณิ ลิ้มสวัสดิ์วงศ์ ผู้จัดการ บริษัท ไอเดียส์ ดีไซน์ คอลเลคชั่น จำกัด และ ร้าน @ HOME ที่อนุเคราะห์แบบแปลนอาคาร และโครงสร้างต่างๆ
- คุณ คมสันต์ และคุณ ชูยศ ที่ปรึกษาริษัท ~H2O+ ที่ให้ความเมตตาให้หนูได้เข้าไปเป็นตัวแทนไปมา ในเวลาการทำงานนอกสถานที่ และให้ความรู้ในเรื่องการจัด Work Shop และการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ
- น้องสาวข้าพเจ้า (น้องจิว) ที่พึ่งคนสุดท้ายที่เข้ามาช่วยวิกฤต และช่วยให้ข้าพเจ้าผ่านพ้นไปได้ในคืนสุดท้ายของการทำวิทยานิพนธ์
- น้องๆ สายรหัส 46 ทั้งหมด น้องโตม... น้ององหลาย... น้องหมู... ที่เข้ามาช่วยที่ขอบคุณมาจริงๆคะ รวมถึงน้องศักดิ์ ที่ให้พี่ยืมคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานทีเดียว ขอบคุณมากๆ ค่ะ
- พี่ๆ สายรหัส 46 พี่ปึก...ที่ให้คำปรึกษา การวางแผนการทำงาน และกำลังใจ พี่บอล...ที่คอยเป็นห่วงและคำปรึกษาเรื่องการ Presentation ในวันจู้รี่ พี่เอ...ที่ช่วยในเรื่อง Materail ต่างๆและคอยถามไถ่ถึง
- เพื่อนๆ สน. ทุกคน ที่เป็นเพื่อน และเรียนด้วยกันมาตลอด 5ปีมีทั้งเรื่องสนุก และเรื่องกลุ่มใจ ตลอด อย่าลืม Trip ที่จะไปทะเลวันที่ 17 มีนาปีนี้ละเพื่อนๆ
- โอ๊ค ที่ให้คำปรึกษาตลอดเวลาในการทำวิทยานิพนธ์ และให้กำลังใจอย่างมากเมื่อเวลาที่หนึ่งง่เง่า หรือเครียดมากๆ ขอบคุณสำหรับการสนับสนุนและแบ่งปันสิ่งดีๆในเรื่องต่างๆตลอดเวลา 5ปี
- ปู จำได้ไหมเราไปสวยที่ Shiseido ด้วยกัน
- ริน เปา นุ่น น้ำ นา ออม กิม เน พลอย ฟาง ที่เป็นเพื่อนกันในระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ และเรื่องตลกๆต่างๆ ยามดีกๆ
- เด โอ ให้คำปรึกษาเรื่องการใช้คอมพิวเตอร์
- นัท ดี ที่ให้พวกเราเยี่ยมรถไปกินโจ๊ก น้ำเต้าหู้ และซื้อดอกไม้ที่หัวตะเข้
- และทุกๆคนที่ข้าพเจ้าไม่ได้กล่าวถึง ขอบคุณมากๆค่ะ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คำนำ

การพัฒนาบุคลิกภาพ และสุขภาพนั้น มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบัน เพราะถ้าคนเรามีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความรู้ ฉลาด รู้จักการวางตัวได้อย่างเหมาะสมในสังคมทุกระดับ รู้จักกาลเทศะ รู้จักการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ รวมทั้งยังมีสภาวะทางกาย และจิตใจที่ดี จะทำให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข จึงเป็นแนวทางในการปฏิบัติภาพลักษณ์ของคนรุ่นใหม่ให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลง และการพัฒนาประเทศ ดังนั้นการที่ต้องหันกลับมาใส่ใจทางด้านบุคลิกภาพ และสุขภาพของตนเอง จึงเป็นสิ่งที่ควรทำและเล็งเห็นถึงความสำคัญ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ได้รวบรวมความรู้ความเข้าใจในด้านการพัฒนาบุคลิกภาพ และสุขภาพ โดยมีพื้นฐานข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบและตกแต่งทางสถาปัตยกรรมภายใน ซึ่งข้อมูลเหล่านี้ได้เป็นข้อมูลพื้นฐานการออกแบบให้กับโครงการศูนย์พัฒนาบุคลิกภาพ และสุขภาพ คอสโมโพลิตัน เพื่อให้ได้มาซึ่งศูนย์พัฒนาบุคลิกภาพที่สมบูรณ์แบบ ที่สามารถให้ประโยชน์สูงสุดแก่ทุกฝ่าย โดยเฉพาะกลุ่มเป้าหมาย และเป็นประโยชน์ในการค้นคว้าหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องในต่อไป



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หัวข้อวิทยานิพนธ์	โครงการเสนอแนะออกแบบตกแต่งภายใน ศูนย์พัฒนาบุคลิกภาพ และสุขภาพ คอสโมโพลิทัน COSMOPOLITAN LADY'S CENTER
ชื่อนักศึกษา	นางสาวหนึ่งฤทัย ทองเรืองโรจน์
ภาควิชา	สถาปัตยกรรมภายใน
คณะ	สถาปัตยกรรมศาสตร์
ปีการศึกษา	2545 – 2546

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์สำคัญของการศึกษาโครงการนี้คือ เพื่อทำการศึกษาค้นคว้าข้อมูล, วิจัย และเน้นให้เห็นให้เห็นถึงความสำคัญของการออกแบบตกแต่งสถาปัตยกรรมภายใน เพื่อนำความรู้มาใช้ในการเสนอแนะให้โครงการศูนย์พัฒนาบุคลิกภาพ และสุขภาพ คอสโมโพลิทันที่สมบูรณ์ โดยได้ทำการศึกษาถึงความเป็นไปได้ของโครงการสภาพปัจจุบัน และข้อดี ข้อเสีย ตลอดจนนโยบายของบริษัท เพื่อให้การออกแบบอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริงทางด้านธุรกิจ และสามารถเอื้ออำนวยประโยชน์ได้ตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้

วิธีการวิจัย

เพื่อให้สอดคล้องกับนโยบาย และการดำเนินงาน ของบริษัท แปซิฟิก เฮริสท์ จำกัด จึงได้ทำการศึกษารายละเอียดดังนี้

1. ศึกษาข้อมูลจากของบริษัท แปซิฟิก เฮริสท์ จำกัด ในด้านการบริการ และการบริหารของบริษัท แปซิฟิก เฮริสท์
2. ศึกษาพฤติกรรม และอัตรากำลังของบุคคลที่เกี่ยวข้อง
3. ความต้องการพื้นฐานต่างๆที่จะประภึขึ้นเป็นศูนย์พัฒนาบุคลิกภาพและสุขภาพ โดยทำการศึกษาดูตัวอย่างโครงการที่ใกล้เคียงกันภายในประเทศ
4. งบประมาณ และแนวทางการตกแต่งภายในของศูนย์พัฒนาบุคลิกภาพ และศูนย์ส่งเสริมสุขภาพแห่งต่างๆทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ
5. ศึกษาสภาพแวดล้อมบริเวณที่ตั้งโครงการ และตัวอาคาร
6. ศึกษาประวัติความเป็นมาของการพัฒนาบุคลิกภาพ และการส่งเสริมสุขภาพแบบต่างๆ

สรุปผลการวิจัย

1. สถานที่ตั้งโครงการสามารถตอบสนองการใช้งานต่อกลุ่มเป้าหมายได้เป็นอย่างดี ในส่วนของตัวอาคารยังไม่สามารถตอบสนองต่อประโยชน์ใช้สอยได้เต็มที่ ส่วนต่างๆของอาคารขาดการเชื่อมโยงทำให้การประสานของกิจกรรมที่เกิดขึ้นในส่วนต่างๆไม่ต่อเนื่องกัน
2. การวางผังของอาคาร และการจัดวางองค์ประกอบต่างๆของโครงการมีผลมาจากพฤติกรรมผู้เข้าใช้อาคารเป็นหลัก
3. การใช้งานทั้งภายใน และภายนอกของอาคารมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันเนื่องจากลักษณะของกิจกรรม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4. กลุ่มลูกค้าเป้าหมาย นโยบาย ภาพลักษณ์หนังสือ สภาพแวดล้อมมีผลต่อลักษณะและรูปแบบการตกแต่ง
5. วัสดุอุปกรณ์ และเทคโนโลยีใหม่ๆจะทำให้ผลการออกแบบของโครงการมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ประสานรูปแบบ ลักษณะการออกแบบตกแต่งภายในอาคารให้สอดคล้องและสัมพันธ์กับลักษณะรูปแบบของอาคารภายนอก สภาพแวดล้อมของโครงการ ภาพลักษณ์ของหนังสือตลอดจนนโยบายของบริษัท
2. ลักษณะการจัดวางผังของอาคารควรมีรูปแบบ และทิศทางการวางตัวไปในทางเดียวกัน เพื่อเอื้ออำนวยประโยชน์การใช้งานสูงสุด
3. จัดองค์ประกอบต่างๆที่จะเกิดขึ้นในโครงการให้มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโครงการ โดยศึกษาทั้งความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของโครงการ
4. พฤติกรรมผู้เข้าใช้อาคารจะเป็นตัวกำหนดการจัดวางผังการใช้สอยส่วนต่างๆของอาคาร



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

รายงานภาพประกอบ

	หน้า
บทที่ 1 บทนำ	
ภาพที่ 1.1 แสดงสถานที่ตั้งโครงการโดยเริ่มจากเขต - ถนน - ที่ตั้งโครงการ	6
ภาพที่ 1.2 แสดงทัศนียภาพและอาณาเขตติดต่อ ทิศเหนือ ทิศตะวันออก ทิศใต้ ทิศตะวันตก	7
ภาพที่ 1.3 แสดงเส้นทางการเข้าถึงสถานที่ตั้งโครงการ โดยยานพาหนะชนิดต่างๆ	8
ภาพที่ 1.4 แสดงทัศนียภาพของอาคารต่างๆที่อยู่ในโครงการ	9
บทที่ 2 ข้อมูลทั่วไป และกรณีศึกษาเปรียบเทียบ	
ภาพที่ 2.1.1 แสดงพฤติกรรมผู้เข้าใช้บริการโรงเรียน จอห์น โรเบิร์ต เพาเวอร์ส	17
ภาพที่ 2.1.2 แสดงการวางผังประโยชน์ใช้สอยของโรงเรียน จอห์น โรเบิร์ต เพาเวอร์ส	18
ภาพที่ 2.1.3 แสดงการจัดวางผังประโยชน์ใช้สอยของห้องเรียนการแต่งตัว	18
ภาพที่ 2.1.4 แสดงการผังประโยชน์ใช้สอยภายในห้องเรียนการสื่อสาร (การพูด)	19
ภาพที่ 2.1.5 แสดงการจัดผังประโยชน์ใช้สอยของห้องเรียนการแต่งหน้า และทวงผม	19
ภาพที่ 2.1.6 แสดงการจัดผังประโยชน์ใช้สอยของห้องเรียนการเดิน และการเข้าสังคม	20
ภาพที่ 2.2.1 แสดงการจัดผังประโยชน์ใช้สอยของชั้นต่างๆ	22
ภาพที่ 2.2.2 แสดงบรรยากาศส่วนต้อนรับของ ซีเซโต้ บิวตี้ เซอร์วิส เซ็นเตอร์ และส่วนนั่งพักผ่อน	22
ภาพที่ 2.2.3 แสดงบรรยากาศในส่วน ซีเซโต้ บิวตี้ เซอร์วิส เซ็นเตอร์	23
ภาพที่ 2.2.4 แสดงบรรยากาศของส่วนนวดหน้าชั้นลอย	23
ภาพที่ 2.3.1 แสดงบรรยากาศโดยรวมของเทวาร์ณีย์ สปา	24
ภาพที่ 2.3.2 แสดงพฤติกรรมผู้เข้าใช้บริการเทวาร์ณีย์ สปา	26
ภาพที่ 2.3.3 แสดงบรรยากาศบริเวณโถงบันไดทางเข้า	28
ภาพที่ 2.3.4 แสดงบรรยากาศบริเวณโถงต้อนรับ	28
ภาพที่ 2.3.5 แสดงบรรยากาศภายในห้องนวด	29
ภาพที่ 2.4.1 แสดงพฤติกรรมผู้เข้าใช้บริการ ภิรมย์ สปา	31
ภาพที่ 2.4.2 แสดงบรรยากาศของทางเข้าของ ภิรมย์ สปา	32
ภาพที่ 2.4.3 แสดงบรรยากาศส่วนนั่งพักคอยที่มีการตกแต่งด้วยต้นไม้ และแสงไฟที่ให้ความรู้สึกร่มรื่น	32
ภาพที่ 2.4.4 แสดงบรรยากาศภายในห้องนวด	33
ภาพที่ 2.4.5 แสดงบรรยากาศภายในห้องนวดแผนไทย ประเภทห้องคู่	33

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่ 2.4.6	แสดงบรรยากาศโถงทางเดินชั้นบน	34
ภาพที่ 2.4.7	แสดงบรรยากาศภายในห้องนวดน้ำมัน ประภาพห้องคู่	34
ภาพที่ 2.4.8	แสดงบรรยากาศภายในห้องอ่างน้ำวน	35
ภาพที่ 2.4.9	แสดงบรรยากาศของมุมนั่งเล่น และพรรณไม้นานาชนิด ในสวน	35
ภาพที่ 2.5.1	แสดงพฤติกรรมผู้เข้าใช้บริการ อาเทียม แอ็ธเล็ททิก คลับ	38
ภาพที่ 2.5.2	แสดงการวางผังประโยชน์ใช้สอยชั้นล่าง	39
ภาพที่ 2.5.3	แสดงการจัดผังประโยชน์การใช้สอยชั้นลอย	39
ภาพที่ 2.5.4	แสดงบรรยากาศทางเข้าหลัก และส่วนต้อนรับ	40
ภาพที่ 2.5.5	แสดงบรรยากาศภายในหอประชุม	40
ภาพที่ 2.5.6	แสดงบรรยากาศภายในห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าชาย	41
ภาพที่ 2.5.7	แสดงบรรยากาศภายในยิมเนเซียม และห้องแอโรบิค	41
ภาพที่ 2.5.8	แสดงบรรยากาศรอบๆสระว่ายน้ำ	42
ภาพที่ 2.5.9	แสดงบรรยากาศทางเดินเข้าสู่ห้องออกกำลังกาย และบรรยากาศภายในห้องออกกำลังกาย	42
ภาพที่ 2.6.1	แสดงพฤติกรรมกรเข้าใช้บริการของ ไชเบอร์ คาเฟ่	44
ภาพที่ 2.6.2	แสดงการจัดผังประโยชน์ใช้สอยของร้าน ไชเบอร์ คาเฟ่	45
ภาพที่ 2.6.3	แสดงบรรยากาศหน้าร้าน ไชเบอร์ คาเฟ่	46
ภาพที่ 2.6.4	แสดงบรรยากาศส่วนเคาน์เตอร์บริการเครื่องดื่ม และส่วนรับประทานอาหารว่าง	46
ภาพที่ 2.6.5	แสดงบรรยากาศส่วนให้บริการ คอมพิวเตอร์	47
ภาพที่ 2.7.1	แสดงพฤติกรรมกรเข้าใช้บริการของ ไชบีเรีย แบ็งคอก	48
ภาพที่ 2.7.2	แสดงการจัดผังประโยชน์ใช้สอยของร้าน ไชบีเรีย แบ็งคอก	49
ภาพที่ 2.7.3	แสดงบรรยากาศหน้าเคาน์เตอร์บริการอาหาร และเครื่องดื่ม	50
ภาพที่ 2.7.4	แสดงบรรยากาศของส่วนรับประทานอาหาร และบรรยากาศของบันได	50
ภาพที่ 2.7	แสดงสายงานการบริหารและอัตรากำลังของ "ศูนย์พัฒนาบุคลิกภาพ และสุขภาพ คอสโมโพลิตัน "	59

บทที่ 5 ภาคออกแบบ

ภาพที่ 5.1.1	แสดงความเป็นมาของโครงการ	88
ภาพที่ 6.1.2	แสดงวัตถุประสงค์ของโครงการ	89
ภาพที่ 6.1.3	แสดงปัญหา และสภาพปัจจุบันของโครงการ	90
ภาพที่ 6.1.4	แสดงการเปรียบเทียบกลยุทธ์ของสื่อประเภทต่างๆ	91

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่ 6.1.5	แสดงกลุ่มเป้าหมาย และผลที่คาดว่าจะได้รับ	92
ภาพที่ 6.1.6	แสดงขอบข่าย และขอบเขตของวิทยานิพนธ์	

93

ภาพที่ 6.1.7	แสดงอัตรากำลัง และสายการบริหารของโครงการ	94
ภาพที่ 6.1.8	แสดงสถานที่ตั้งของโครงการ	95
ภาพที่ 6.1.9	แสดงการวิเคราะห์สถานที่ตั้งโครงการ	96
ภาพที่ 6.1.10	แสดงการวิเคราะห์สถานที่ตั้งโครงการ	97
ภาพที่ 6.1.11	แสดงการวิเคราะห์สถานที่ตั้งโครงการ	98
ภาพที่ 6.1.12	แสดงการวิเคราะห์อาคารของโครงการ	99
ภาพที่ 6.1.13	แสดงการวิเคราะห์อาคารของโครงการ	100
ภาพที่ 6.1.14	แสดงการวิเคราะห์อาคารของโครงการ	101
ภาพที่ 6.1.15	แสดงการวิเคราะห์อาคารของโครงการ	102
ภาพที่ 6.1.16	แสดงการวิเคราะห์อาคารของโครงการ	103
ภาพที่ 6.1.17	แสดงพฤติกรรมผู้เข้าใช้โครงการ	104
ภาพที่ 6.1.18	แสดงประเภทของผู้ใช้บริการ และพฤติกรรมผู้เข้าใช้โครงการ	105
ภาพที่ 6.1.19	แสดงพฤติกรรม และพื้นที่ใช้สอยประกอบพฤติกรรมส่วนโรงเรียนพัฒนาบุคลิกภาพ	106
ภาพที่ 6.1.20	แสดงพฤติกรรม และพื้นที่ใช้สอยประกอบพฤติกรรมส่วนสปา	107
ภาพที่ 6.1.21	แสดงพฤติกรรม และพื้นที่ใช้สอยประกอบพฤติกรรมส่วนฟิตเนส	108
ภาพที่ 6.1.22	แสดงพื้นที่ใช้สอยประกอบพฤติกรรมการใช้เครื่องออกกำลังกาย	109
ภาพที่ 6.1.23	แสดงพฤติกรรม และพื้นที่ใช้สอยประกอบพฤติกรรมส่วน Internet cafe'	110
ภาพที่ 6.1.24	แสดงตารางความสัมพันธ์ของส่วนโรงเรียนพัฒนาบุคลิกภาพ	111
ภาพที่ 6.1.25	แสดงตารางความสัมพันธ์ของส่วนฟิตเนส และสปา	112
ภาพที่ 6.1.26	แสดงตารางความสัมพันธ์ของส่วนร้านอาหาร และอินเทอร์เน็ต คาเฟ่	113
ภาพที่ 6.1.27	แสดงตารางความสัมพันธ์ของส่วน Beauty Service center	114
ภาพที่ 6.1.28	แสดงตารางความสัมพันธ์ของโครงการ	115
ภาพที่ 6.1.29	แสดง Functional Diagram ของโครงการ	

116

ภาพที่ 6.2.1	แสดงแนวความคิดการออกแบบของโครงการ	117
ภาพที่ 6.2.2	แสดงแผนผังอาคารของโครงการ (Layout plan)	118
ภาพที่ 6.2.3	แสดงแปลนอาคาร A ชั้น 1 และชั้น 2 (สีเหลือง : อาคารโรงเรียนสอนพัฒนาบุคลิกภาพ)	118
ภาพที่ 6.2.4	แสดงรูปตัด A – A อาคาร A (สีเหลือง : อาคารโรงเรียนสอนพัฒนาบุคลิกภาพ)	119
ภาพที่ 6.2.5	แสดงแปลนอาคาร B ชั้นที่ 1 และชั้นที่ 2 (สีแดง : อาคาร Shopping Plaza)	119
ภาพที่ 6.2.6	แสดงรูปตัด A – A อาคาร B (สีแดง : อาคาร Shopping Plaza)	

120

ภาพที่ 6.2.7	แสดงรูปตัด B – B อาคาร B (สีแดง : อาคาร Shopping Plaza)	120
--------------	-----------------------------------------------------------	-----

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่ 6.2.8	แสดงรูปตัด C – C อาคาร B (สีแดง : อาคาร Shopping Plaza)	120
ภาพที่ 6.2.9	แปลนอาคาร C ชั้นที่ 1 (สีชมพู : อาคารนวดบำบัด) และแปลนอาคาร D ชั้นที่ 1 (สีม่วง อาคารฟิตเนส)	121
ภาพที่ 6.2.10	แปลนอาคาร C ชั้นที่ 2 (สีชมพู : อาคารนวดบำบัด) และแปลนอาคาร D ชั้นที่ 2 (สีม่วง อาคารฟิตเนส)	121
ภาพที่ 6.2.11	แสดงบรรยากาศทางเข้าโครงการ	122
ภาพที่ 6.2.12	แสดงบรรยากาศบริเวณลานนั่งพักผ่อนในโครงการ	122
ภาพที่ 6.2.13	แสดงบรรยากาศบริเวณสระว่ายน้ำของโครงการ	123
ภาพที่ 6.2.14	แสดงบรรยากาศโรงพักคอยก่อนเข้าห้องเรียน (อาคาร A)	124
ภาพที่ 6.2.15	แสดงบรรยากาศโรงพักคอยก่อนเข้าห้องเรียน (อาคาร A)	124
ภาพที่ 6.2.16	แสดงบรรยากาศภายใน Lecture Room (อาคาร A)	125
ภาพที่ 6.2.17	แสดงบรรยากาศภายในห้องเรียนแต่งงาน (อาคาร A)	125
ภาพที่ 6.2.18	แสดงบรรยากาศภายในห้องเรียนแต่งงาน (อาคาร A)	126
ภาพที่ 6.2.19	แสดงบรรยากาศบริเวณเคาน์เตอร์ต้อนรับส่วนนวดบำบัด (อาคาร C)	127
ภาพที่ 6.2.20	แสดงบรรยากาศภายในห้องนวดแบบ Thai Traditional Style (อาคาร C)	127
ภาพที่ 6.2.21	แสดงบรรยากาศภายในห้อง Body Treatment (อาคาร C)	128
ภาพที่ 6.2.22	แสดงบรรยากาศส่วนต้อนรับ และส่วนพักคอยของฟิตเนส แอนด์สปา (อาคาร D)	129
ภาพที่ 6.2.23	แสดงบรรยากาศส่วนพักคอย และมุมเครื่องดื่ม ของฟิตเนส แอนด์สปา (อาคาร D)	129
ภาพที่ 6.2.24	แสดงส่วนนั่งพักคอย และทางเข้าห้องแอโรบิค (อาคาร D)	130
ภาพที่ 6.2.25	แสดงบรรยากาศภายในห้องแอโรบิค (อาคาร D)	130
ภาพที่ 6.2.26	แสดงบรรยากาศส่วนออกกำลังกาย (อาคาร D)	131
ภาพที่ 6.2.27	แสดงบรรยากาศส่วนออกกำลังกาย (อาคาร D)	131
ภาพที่ 6.2.28	แสดงการออกแบบงาน Environmental Graphic	132
ภาพที่ 6.2.29	แสดงการออกแบบงาน Environmental Graphic	133
ภาพที่ 6.2.30	แสดง Materail Chart	134

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 1

ความเป็นมาของโครงการ

1.1 ความเป็นมาของโครงการ

ในปัจจุบันผู้หญิงไทยส่วนใหญ่พยายามที่จะเดินตามโลกที่ก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว โดยมีความตื่นตัวที่จะพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น เรื่องชีวิต สุขภาพ ความรู้ หน้าที่การงาน และความสัมพันธ์ แสดงให้เห็นว่า พวกเธอมีความกระตือรือร้นในการทำให้ภาพลักษณ์ของตนเองดูดี และมีคุณค่าในสังคม ภาพลักษณ์ที่ปรากฏให้เห็นนั้นเรียกว่า “บุคลิกภาพ”

บุคลิกภาพ¹ มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตในสังคมทุกยุคทุกสมัย คนในสมัยโบราณยกย่องผู้นำของตนเพราะมีลักษณะทางกายสง่างาม (รูปร่าง) มีความเข้มแข็ง ปกป้องผู้อื่นได้ มีความเมตตา สุขภาพ ฯลฯ จะเห็นได้ว่าบุคลิกภาพเป็นคุณสมบัติที่ทุกคนต้องการ แต่อย่างไรก็ตามคุณสมบัติบุคลิกภาพเป็นสิ่งที่ยืนยันว่าบุคลิกภาพมีความสำคัญ คือ การสัมภาษณ์เข้าทำงาน และการเรียนต่อเพราะการสัมภาษณ์มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เห็นบุคลิกลักษณะ รูปร่าง หน้าตา ท่าทาง การสนทนา การหยั่งอารมณ์ ความมีไหวพริบ ฯลฯ ฉะนั้นจึงกล่าวได้ว่าบุคลิกภาพเป็นเครื่องกำหนดอนาคต และความสำเร็จในชีวิตของคนก็ว่าได้

ดังจะเห็นได้ว่าการพัฒนาบุคลิกภาพ และสุขภาพนั้น มีความสำคัญยิ่งต่อการดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบัน เพราะถ้าผู้หญิง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความรู้ ฉลาด รู้จักการวางตัวได้อย่างเหมาะสมในสังคมทุกระดับ รู้จักการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ รวมทั้งยังมีสภาวะทางกาย และใจที่ดี จะทำให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุขจึงเป็นแนวทางในการปฏิบัติภาพลักษณ์ของผู้หญิงยุคใหม่ให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาของประเทศสาเหตุข้างต้นจึงทำให้เกิดโครงการเสนอแนะนี้เพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้หญิงไทยในยุคปัจจุบัน

1.2 เหตุผลในการเลือกโครงการ

1. เป็นโครงการที่เล็งเห็นความสำคัญของผู้หญิงที่มีบทบาทเพิ่มขึ้นในปัจจุบัน
2. เป็นโครงการที่ช่วยส่งเสริมความรู้และข้อมูลข่าวสารต่างๆในเรื่องสุขภาพให้เป็นที่แพร่หลาย เข้าใจวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง และสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้
3. เป็นโครงการที่ช่วยส่งเสริม และพัฒนาผู้หญิงในด้านต่างๆ สุขภาพ ความสัมพันธ์ ความงาม อาชีพ สันทนาการ อีกทั้งมุ่งหวังให้รู้จักกล้าคิด กล้าแสดงออกในสิ่งที่ตั้งตามกรอบของวัฒนธรรม
4. เป็นโครงการที่มุ่งหวังให้เป็นแนวทางการศึกษาการออกแบบสถาปัตยกรรมภายในแก่โครงการประเภทเดียวกันที่จะเกิดขึ้นในอนาคต อันเป็นประโยชน์ต่อสังคม โดยการจัดหน่วยงาน ระบบงาน และการแก้ปัญหาให้สนองต่อความ ต้องการ และเกิดประโยชน์ใช้สอยควบคู่ไปกับความงาม

1.3 วัตถุประสงค์ของโครงการ

โครงการ “พัฒนาบุคลิกภาพ และสุขภาพ คอสโมโพลิตัน” มีวัตถุประสงค์ให้เป็นสถานที่ที่พัฒนาบุคลิกภาพ และสุขภาพโดยมุ่งเน้นให้ความรู้ความเข้าใจในหลักและวิธีการปฏิบัติ สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยสามารถแยกเป็นวัตถุประสงค์ด้านต่างๆได้ดังนี้

¹ จากหนังสือ พัฒนาบุคลิกภาพ หน้า 2-3

ด้านสังคม

1. เพื่อส่งเสริมและพัฒนาบุคลิกภาพ และสุขภาพให้แก่ประชาชนทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ
2. เพื่อให้ได้รับความรู้ และวิธีการปฏิบัติตนอย่างง่าย ๆ เพื่อประโยชน์ในการดำรงชีวิตประจำวัน
3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับบริการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลต่างๆ ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
4. เพื่อให้เป็นที่พบปะของกลุ่มคนจากหลายสังคมและหลายอาชีพ ให้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน เกิดสัมพันธ์ภาพอันดี และเป็นการสร้างสังคมให้กว้างขึ้น
5. เพื่อให้เป็นสถานที่ที่สามารถรองรับลักษณะของกิจกรรมอย่างใหม่ที่จะเกิดขึ้นให้เหมาะสม และมีประสิทธิภาพ

ด้านเศรษฐกิจ

1. เพื่อส่งเสริมการตลาดแบบประชาสัมพันธ์ หนังสือ COSMOPOLITAN ให้เป็นที่รู้จักมากขึ้น
2. การขยายโครงการให้สมบูรณ์แบบขั้น แสดงให้เห็นถึงบรรยากาศที่ดีในการลงทุน อันเป็นผลที่ดีต่อภาพพจน์ทางเศรษฐกิจของประเทศ
3. ส่งเสริมเศรษฐกิจในประเทศให้เกิดการหมุนเวียนเงินตราในประเทศที่เพิ่มขึ้น รวมทั้งเป็นการสร้างแรงงานและการกระจายรายได้ให้แก่ประชาชนในท้องถิ่นอีกด้วย

ด้านสภาพแวดล้อม

1. เพื่อพัฒนาที่ดินให้เกิดประโยชน์ใช้สอยสูงสุด
2. เพื่อพัฒนาสภาพแวดล้อมสร้างภาพพจน์ที่สวยงามให้แก่ผู้ใช้บริการ และบุคคลที่สัญจรผ่าน

1.4 ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ประชาชนมีสุขภาพกาย และจิตใจที่ดี เพราะเข้าใจและมีความรู้ในการดูแลตนเอง รู้จักวิธีการดำรงชีวิตได้อย่างดี และเป็นปกติสุข
2. ประชาชนมีบุคลิกภาพที่ดี มีความมั่นใจในตนเอง รู้จักการกล้าคิดกล้าทำ และกล้าแสดงออกในสิ่งที่ถูกต้องและเหมาะสม
3. เป็นสถานที่พบปะสังสรรค์ สร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิก ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน เกิดมิตรภาพที่ดีต่อกันสร้างสังคมให้กว้างขวางขึ้น
4. ประชาชนได้รู้จักการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ในด้านการดูแลสุขภาพกาย และจิตใจตนเอง อีกทั้งพัฒนาตนเองให้มีบุคลิกภาพที่ดี รูปร่าง หน้าตางดงาม รู้จักการวางตัวและการเข้าสังคม

1.5 ขอบข่ายของโครงการ

1. ส่วนกิจกรรมสำหรับบุคคลภายนอก สามารถแบ่งเป็น 3 ส่วนหลัก ได้ดังนี้

1.1 ส่วนบริการสาธารณะ (Public Facilities)

- เคาน์เตอร์สอบถามข้อมูล (Information)
- บริเวณนั่งพักคอย (Waiting Area)
- บริเวณจัดกิจกรรม (Event Area)
- หอประชุมอเนกประสงค์ (Multi Purpose Room)
- ร้านอาหาร (Restaurant)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ร้านอินเทอร์เน็ต คาเฟ่ (Internet Cafe')
- ร้านขายของ (Retail Shop)
- ห้องน้ำ / โทรศัพท์ (W.C. / Telephone)

1.2 ส่วนฝึกอบรม และปฏิบัติการ (Training Facilities)

- เคาน์เตอร์ลงทะเบียน (Registration)
- ส่วนพักคอย (Waiting Area)
- ห้องเรียน (Lecture Room)
- ห้องปฏิบัติการ (Workshop Room)
- ห้องประชุม (Conference Room)
- ห้องควบคุม (Control Room)

1.3 ส่วนให้บริการด้านสุขภาพ (Health Facilities)

- ฟิตเนส (Fitness)
 - ~ ส่วนต้อนรับของฟิตเนส (Reception)
 - ~ ส่วนพักคอย (Waiting Area)
 - ~ ห้องตรวจสุขภาพ (Fit Test Room)
 - ~ มุมอาหารว่างและเครื่องดื่ม (Snack & Juice Bar)
 - ~ ห้องออกกำลังกาย (Gymnastic Room)
 - ~ ห้องแอโรบิก (Aerobic Room)
 - ~ ห้องโยคะ (Yoga Room)
 - ~ ห้องอาบน้ำ และห้องน้ำ (Shower Room / W.C. (Male & Female))
 - ~ ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า (Changing Room / Locker (Male & Female))
- สปา (Spa)
 - ~ ส่วนต้อนรับของสปา (Reception)
 - ~ ส่วนพักคอย (Waiting Area)
 - ~ ห้องนวดแบบไทย (Thai Massage Room)
 - ~ ห้องนวดน้ำมัน (Oil Massage Room / Swedish Massage Room)
 - ~ ส่วนบริการน้ำ (Pantry)
- คลินิก (Clinic)
 - ~ คลินิกด้านทรวงอก (Breast)
 - ~ คลินิก ด้านเพศสัมพันธ์ (Sex)
- ส่วนปฏิบัติการความงาม (Beauty Center)

2. ส่วนให้บริการ และพนักงาน

- ห้องพักพนักงาน
- ห้องครัว
- ห้องซักรีด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ห้องเก็บของ
- ห้องควบคุมงานระบบ
- ห้องเครื่องไฟฟ้า
- ห้องเครื่องปรับอากาศ
- ห้องกระจายเสียง

3. ส่วนของสำนักงาน

- ส่วนต้อนรับของสำนักงาน (Reception)
- ส่วนพักคอย (Waiting Area)
- ฝ่ายบริหารโครงการ (Administration)
- ห้องประชุม (Meeting Room)
- ห้องถ่ายรูป (Studio)
- ห้องแสดงสินค้า (Showroom)
- ห้องน้ำ และโทรศัพท์ (W.C. / Telephone)

1.6 ขอบเขตของวิทยานิพนธ์

1. ส่วนกิจกรรมสำหรับบุคคลภายนอก สามารถแบ่งเป็น 3 ส่วนหลัก ได้ดังนี้

1.1 ส่วนบริการสาธารณะ (Public Facilities)

- เคาน์เตอร์ให้สอบถามข้อมูล (Information)
- ส่วนพักคอย (Waiting Area)
- บริเวณจัดกิจกรรม (Event Area)
- หอประชุมอเนกประสงค์ (Multi Purpose Room)
- ร้านอาหาร (Restaurant)
- ร้านอินเทอร์เน็ต คาเฟ่ (Internet Cafe)
- ร้านขายของ (Retail Shop)
- ห้องน้ำ และโทรศัพท์ (W.C. / Telephone)

1.2 ส่วนอบรมและปฏิบัติการ (Training Facilities)

- เคาน์เตอร์ลงทะเบียน (Registration)
- ส่วนพักคอย (Waiting Area)
- ห้องเรียน (Lecture Room)
- ห้องปฏิบัติการ (Workshop Room)
- ห้องประชุม (Conference Room)
- ห้องควบคุม (Control Room)

1.3 ส่วนให้บริการด้านสุขภาพ (Health Facilities)

- ฟิตเนส (Fitness)
- ส่วนต้อนรับของฟิตเนส (Reception)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ส่วนพักคอน (Waiting Area)
- ห้องตรวจสุขภาพ (Fit Test Room)
- มุมอาหารว่าง และเครื่องดื่ม ผ Snack & Juice Bar)
- ห้องออกกำลังกาย (Gymnastic Room)
- ห้องแอโรบิค (Aerobic Room)
- ห้องโยคะ (Yoga Room)
- ห้องอาบน้ำและห้องน้ำ ผ Shower Room / W.C. (Male & Female))
- ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ผ Changing Room / Locker (Male & Female))
- สปา (Spa)
 - ส่วนต้อนรับของสปา (Reception)
 - ส่วนพักคอน (Waiting Area)
 - ห้องนวดแบบไทย (Thai Massage Room)
 - ห้องนวดน้ำมัน (Oil Massage Room / Swedish Massage Room)
 - ส่วนบริการเครื่องดื่ม (Pantry)
- คลินิก (Clinic)
 - คลินิกด้านทรวงอก (Breast)
 - คลินิกด้านเพศสัมพันธ์ (Sex)
- ส่วนปฏิบัติการด้านความงาม (Beauty Center)



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.7 รายละเอียดที่ตั้งโครงการ

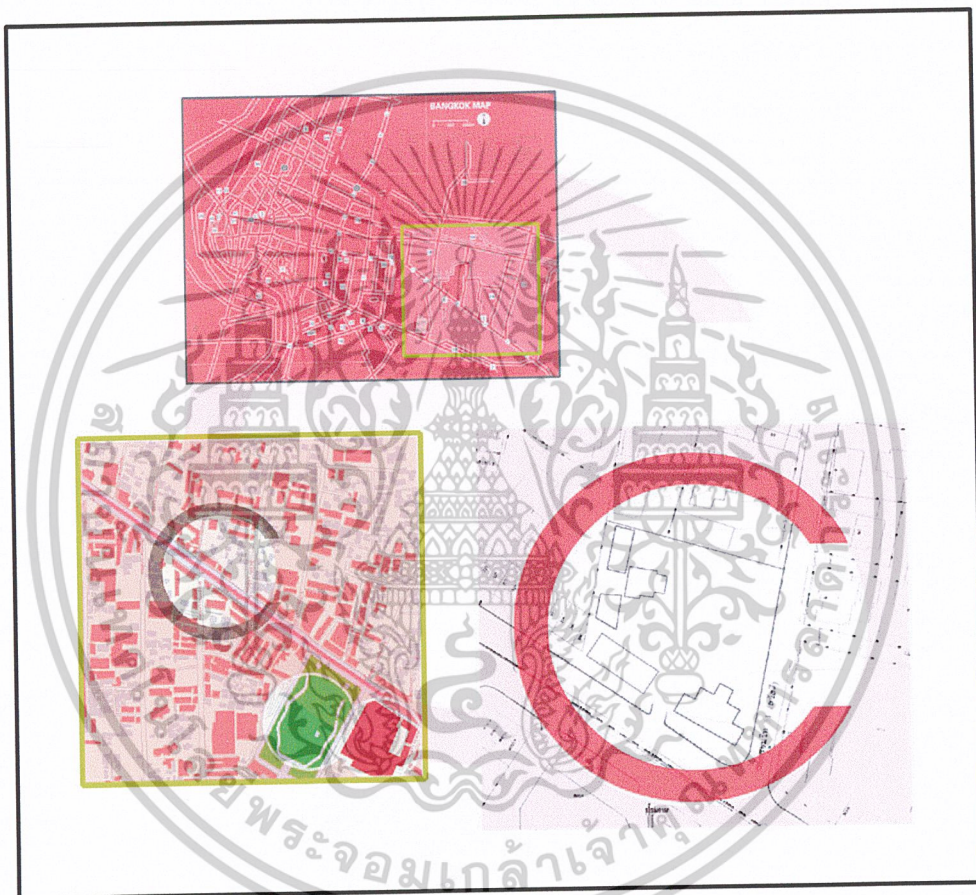
สถานที่ตั้งโครงการ : @ HOME @ CORNER

545 สุขุมวิท 31 แขวงคลองเตย เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

อยู่ริมถนนสุขุมวิท พื้นที่โครงการครอบคลุมพื้นที่ด้านหน้าของซอยสุขุมวิท 31
(ซอยสวัสดิ์)

พื้นที่ของโครงการ : ที่ตั้งโครงการมีพื้นที่ทั้งหมด 2ไร่ 3งาน 21ตร.วา.

หรือโดยประมาณ 3,751.25 ตร.ม.

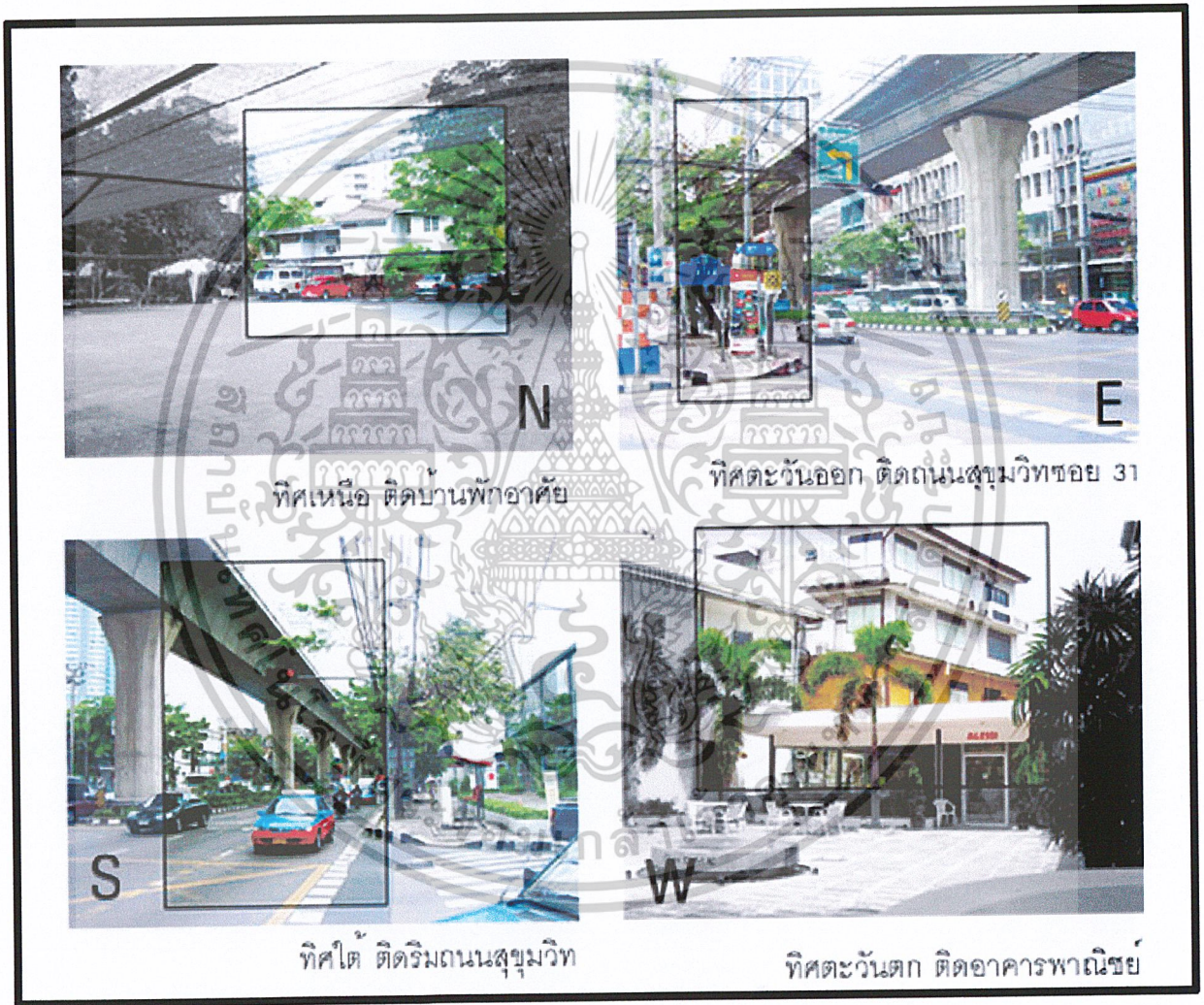


ภาพที่ 1.1 แสดงสถานที่ตั้งโครงการโดยเริ่มจากเขต - ถนน - ที่ตั้งโครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อาณาเขตติดต่อ : ทิศเหนือ ติดบ้านพักอาศัย
 ทิศตะวันออก ติดถนนสุขุมวิท ซอย 31
 ทิศใต้ ติดริมถนนสุขุมวิท
 ทิศตะวันตก ติดอาคารพาณิชย์

สถานที่สำคัญและแหล่งท่องเที่ยวใกล้เคียง : ห้างสรรพสินค้า THE EMPORIUM
 อุทยานสวนเบญจสิริ



ภาพที่ 1.2 แสดงทัศนียภาพและอาณาเขตติดต่อ ทิศเหนือ ทิศตะวันออก ทิศใต้ ทิศตะวันตก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การเข้าถึงโครงการ : ที่ตั้งของโครงการมีข้อได้เปรียบทางด้านการคมนาคม และการเข้าถึงเนื่องจาก อยู่ริมถนนสุขุมวิท มีการคมนาคมหลายประเภทให้เลือกใช้

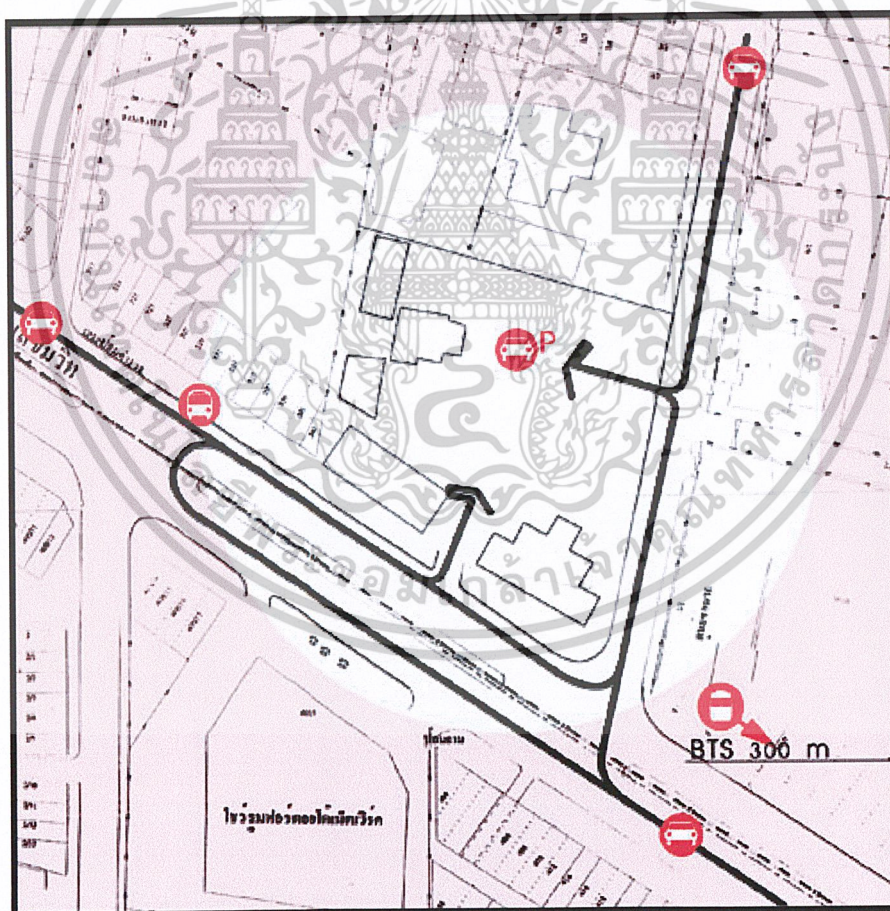
รถโดยสารประจำทาง มีรถโดยสารประจำทางหลายสายผ่าน โดยตำแหน่งของป้ายรถโดยสารอยู่ทางด้านซ้ายประมาณ 50 เมตร และทางด้านขวาประมาณ 200 เมตร

รถไฟฟ้า BTS โดยสถานีรถไฟฟ้าฟานานา อยู่ทางด้านซ้ายประมาณ 300 เมตร สถานีรถไฟฟ้าพร้อมพงษ์ อยู่ทางด้านขวาประมาณ 200 เมตร

รถโดยสารส่วนตัว หรือ รถยนต์รับจ้าง

มาจากสยาม จะตรงมาทางถนนสุขุมวิท สามารถเลี้ยวซ้ายเข้าทางหน้าโครงการ หรือเลี้ยวเข้าซอยสุขุมวิท 31 เพื่อเข้าสู่ที่จอดรถทางด้านข้างของโครงการ

มาจากอ่อนนุช จะต้องไปกลับรถเพื่อเข้าทางด้านหน้าของโครงการ หรือสามารถเลี้ยวขวาที่สามแยกเข้าซอยสุขุมวิท 31 เพื่อเข้าสู่ที่จอดรถด้านข้างของโครงการ

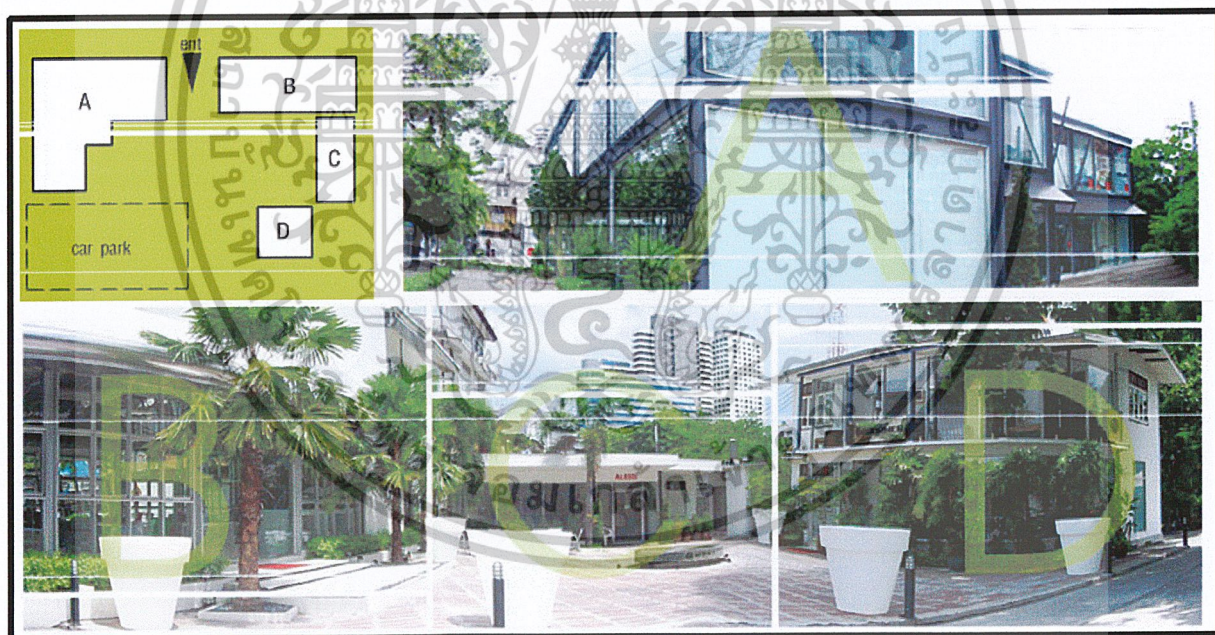


ภาพที่ 1.3 แสดงเส้นทางการเข้าถึงสถานที่ตั้งโครงการ โดยยานพาหนะชนิดต่างๆ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตัวอาคาร : ในส่วนของอาคาร @ HOME @ CORNER ในโครงการเดิมมีทั้งหมด 4 อาคารที่มีการแบ่งให้บริการต่างๆดังนี้

- อาคาร A : เป็นอาคารที่มีพื้นที่โดยประมาณ 666 ตร.ม. ตั้งอยู่ทางด้านหน้าของที่ตั้งโครงการ เป็นอาคารที่ใช้ทำเป็น SHOWROOM เฟอร์นิเจอร์เพื่อการค้า ส่วนชั้นที่ 2 มีการจัดแบ่งเนื้อที่ส่วนหนึ่งใช้เป็นส่วนสำนักงานของ บริษัท ไอเดียดีส ดีไซน์ คอลเลคชั่น จำกัด รับออกแบบตกแต่งสถาปัตยกรรมภายใน
- อาคาร B : เป็นอาคารที่มีพื้นที่โดยประมาณ 255.5 ตร.ม. ตั้งอยู่ทางด้านหน้าของโครงการโดยติดต่อกับอาคาร A ไปทางแนวนอน เป็นอาคารที่ใช้เป็นสถานที่ให้เช่าเพื่อจัดแสดงงานหรือทำกิจกรรม (Event) ต่างๆร่วมกับลานด้านนอกที่อยู่ในพื้นที่ของโครงการ
- อาคาร C : เป็นอาคารที่มีขนาดเล็กมีพื้นที่ใช้สอยเพียง 36.58 ตร.ม. เนื่องจากเป็นโรงเก็บของเก่าที่ถูกดัดแปลงเพื่อนำมาใช้เป็นร้านขายของขวัญ ของชำร่วย (Gift Shop) ที่ปัจจุบันเลิกการใช้งานไปเป็นเพียงสถานที่ไว้ตอกบัตรพนักงาน และห้องควบคุมไฟฟ้า
- อาคาร D : เป็นอาคารที่มีพื้นที่ใช้สอยประมาณ 448.39 ตร.ม. ปัจจุบันเป็นร้านอาหารญี่ปุ่นที่ชื่อ @ CORNER แต่เดิมเป็นบ้านพักอาศัยขนาด 2 ชั้น



ภาพที่ 1.4 แสดงทัศนียภาพของอาคารต่างๆที่อยู่ในโครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 2

ข้อมูลทั่วไป และกรณีศึกษาเปรียบเทียบ

2.1 ประวัติขององค์กร และข้อมูลพื้นฐาน

หลักสูตรการเรียนการสอนของสถาบัน

หลักสูตรที่ 1 การเสริมสร้างบุคลิกภาพที่น่าประทับใจ (Impressive Personality Development Program)

รายวิชา 1. การเสริมสร้างความประทับใจ (First Impression)

การแต่งกายเพื่อเสริมบุคลิกภาพ (Powerful Dressing)

- กาลเทศะ ในการแต่งกายสำหรับการทำงาน เพื่อการเสริมสร้างภาพลักษณ์ที่ดี
- ความสำคัญระหว่าง “แต่งตัวดี” และ “แต่งตัวเป็น”
- วิธีการปรับปรุงเสื้อผ้าเครื่องแต่งกายให้ดูน่าประทับใจ

ท่วงท่าอิริยาบถ (Visual Poise)

- การเสริมสร้างอิริยาบถที่สง่างามในการ เดิน นั่ง และการยืน

ศิลปะการแต่งหน้า (Make-up Artistry 1)

- การดูแลและบำรุงรักษาผิว
 - การแต่งหน้าที่ดูกลมกลืนเป็นธรรมชาติ
- ทรงผมกับบุคลิกภาพ (Hairstyling)
- การดูแลและบำรุงรักษาสภาพผม
 - การเลือกทรงผมที่เหมาะสมกับบุคลิกภาพของแต่ละท่าน

2. จิตวิทยา และการพัฒนาตนเอง (Personal Growth-Inner Grow)

- พื้นฐานของบุคลิกภาพที่สง่างาม
- ทักษะคิดสร้างบุคลิก
- ทักษะติดต่อตนเองและทักษะติดต่อบุคคลอื่น
- การเข้าใจตนเองและรู้จักตนเอง เพื่อการพัฒนาบุคลิกภาพเฉพาะคน
- วิเคราะห์บุคลิกภาพเป็นรายบุคคลเพื่อการพัฒนา

3. ทักษะในการพูด และการสื่อสาร (Voice & Communication)

การพัฒนาทักษะในการพูด การใช้เสียง : รู้จักตนเอง ปรับปรุงตนเอง

- ความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพของเสียงกับบุคลิกภาพ
- ความสัมพันธ์ระหว่างจังหวะการพูดกับบุคลิกภาพ
- ความสัมพันธ์ระหว่างน้ำเสียงกับบุคลิกภาพ
- วิธีการปรับปรุงน้ำเสียงให้น่าฟังประสงค์

การพัฒนาทักษะในการติดต่อสื่อสาร

- คำพูดกับความรู้สึกของผู้ฟัง
- การเลือกใช้ถ้อยคำในการสื่อสาร
- วิธีการเรียงเรียงความคิดสู่ถ้อยคำในการสื่อสาร

ฝึกหัดการพูดด้วยการบันทึกวีดีโอเพื่อการพัฒนา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4. มารยาทในสังคม (Social Etiquette) 3 ชั่วโมง

เข้าสังคมอย่างมั่นใจ

- การปฏิบัติตัวในการเข้าสังคม อย่างถูกต้องตามกาลเทศะ
- ฝึกปฏิบัติตามมารยาทบนโต๊ะอาหาร (International Buffet)

หลักสูตรที่ 2 การเสริมสร้างบุคลิกภาพสำหรับสตรี (Personality Development Program For Young Executive Women)

รายวิชา 1. การดูแลตนเองเพื่อเสริมความประทับใจ เริ่มต้นก้าวแรกของการมีบุคลิกภาพที่ดีจากการดูแลตนเองให้ น่าประทับใจจากรูปลักษณ์และท่วงท่าที่ชวนมอง 17 ชั่วโมง

1.1 ศิลปะการแต่งหน้าอย่างเหมาะสมเพื่อหน้าตาที่ชวนมองอย่างเป็นธรรมชาติทั้งในช่วงทำงาน ตอนกลางวัน และงานเลี้ยงยามค่ำคืน 5 ชั่วโมง

- การดูแลรักษาผิวพรรณอย่างถูกวิธี
- การแก้ไขข้อบกพร่องบนใบหน้า
- การแต่งหน้าที่แลดูกลมกลืนเป็นธรรมชาติสำหรับกลางวัน
- การแต่งหน้าสำหรับการไปงานเลี้ยงตอนกลางคืน

1.2 การแต่งผม เพื่อเสริมบุคลิกและความงามอย่างครบครัน 3 ชั่วโมง

- การดูแลรักษาผมและการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ ที่เหมาะสมกับสภาพของเส้นผม
- การเลือกทรงผมที่เหมาะสมกับรูปหน้า
- การจัดแต่งทรงผมด้วยตนเอง

1.3 เสื้อผ้าเครื่องแต่งกาย เรียนรู้วิธีการแต่งกายให้เหมาะกับรูปร่างและเสริมบุคลิกได้อย่างลงตัว สมบูรณ์แบบ 5 ชั่วโมง

- การวิเคราะห์รูปลักษณ์เพื่อการเลือกสรรเสื้อผ้าเครื่องแต่งกายให้เหมาะสม
- ความรู้พื้นฐานในเรื่องสี ลายเส้น และแบบที่เหมาะสม
- การเลือกเสื้อผ้าและเครื่องประดับที่เหมาะสมกับตนเองและโอกาส

1.4 ท่วงท่าอริยาบถ สร้างความประทับใจจากการปฏิบัติตัวและการเคลื่อนไหวในทุกท่วงท่า อย่างงดงาม นุ่มนวล 6 ชั่วโมง

- การวิเคราะห์องค์ประกอบพื้นฐานในการ ยืน เดิน นั่ง และอื่นๆ
- แนะนำการเสริมอริยาบถที่สุภาพ สง่างาม เป็นรายบุคคล

2. จิตวิทยาพัฒนาการเรียนรู้ และเข้าใจตนเองเพื่อสร้างความเชื่อมั่นกล้าเผชิญหน้ากับปัญหา และอุปสรรค ต่างๆ สามารถจัดการกับเรื่องราวในชีวิตของตนเองได้อย่างประสบผลสำเร็จ 6 ชั่วโมง

- พื้นฐานของบุคลิกภาพที่สง่างาม
- การสร้างสรรคความประทับใจต่อบุคคลแวดล้อม
- หลักมนุษยสัมพันธ์และเทคนิควิธีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลต่างๆ
- เทคนิควิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง
- เทคนิควิธีการพัฒนาตนเองสู่ความสำเร็จ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. ทักษะในการสื่อสาร เพื่อการสื่อสารและติดต่อธุรกิจอย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยบุคลิกที่น่าเชื่อถือ สร้างความประทับใจในการสนทนาอย่างมั่นใจในทุกโอกาส 9 ชั่วโมง

- การสื่อสารอย่างมีคุณภาพ
- คุณภาพของน้ำเสียง และการเน้นจังหวะ
- การรวบรวมความคิดและการถ่ายทอดความคิดเป็นถ้อยคำ
- การใช้ภาษาท่าทาง
- การสร้างความมั่นใจในการสื่อสาร
- การปรับแต่งการพูดให้มีคุณภาพและประสิทธิภาพ
- ฝึกหัดการพูดด้วยการบันทึกวีดีโอเพื่อการพัฒนา และวิเคราะห์การพูดในหัวข้อต่างๆ

4. การเข้าสังคมและการติดต่อธุรกิจ เรียนรู้การเข้าสังคมและการติดต่อธุรกิจอย่างมั่นใจ 5 ชั่วโมง

- มรรยาทต่างๆในการเข้าสังคม และการติดต่อธุรกิจแบบไทยและสากล
- มรรยาทในการรับรอง การแนะนำ การทักทาย
- การฝึกปฏิบัติมรรยาทบนโต๊ะอาหาร
- ความรู้เกี่ยวกับไวน์ต่างๆ และเทคนิคการเลือกไวน์ให้เหมาะกับอาหารแต่ละประเภท

หลักสูตรที่ 3 การพัฒนาบุคลิกภาพสำหรับสุภาพสตรีระยะสั้น (Personality Development Program For Young Executive Women)

รายวิชา 1. การดูแลตนเองเพื่อเสริมความประทับใจ เริ่มต้นก้าวแรกของการมีบุคลิกภาพที่ดีจากการดูแลตนเองให้น่าประทับใจจากรูปลักษณ์และท่วงท่าที่ชวนมอง 13 ชั่วโมง

1.1 ศิลปะการแต่งหน้าอย่างเหมาะสมเพื่อหน้าตาที่ชวนมองอย่างเป็นธรรมชาติ

- การดูแลรักษาผิวพรรณอย่างถูกวิธี
- การแก้ไขข้อบกพร่องบนใบหน้า
- การแต่งหน้าที่แลดูกลมกลืนเป็นธรรมชาติสำหรับกลางวัน

1.2 การแต่งผม เพื่อเสริมบุคลิกและความงามอย่างครบครัน

- การดูแลรักษารผมและการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ ที่เหมาะสมกับสภาพของเส้นผม
- การจัดแต่งทรงผมด้วยตนเอง

1.3 เสื้อผ้าเครื่องแต่งกาย เรียนรู้วิธีการแต่งกายให้เหมาะกับรูปร่างและเสริมบุคลิกได้อย่างลงตัว สมบูรณ์แบบ

- การวิเคราะห์รูปลักษณ์เพื่อการเลือกสรรเสื้อผ้าเครื่องแต่งกายให้เหมาะสม
- ความรู้พื้นฐานในเรื่องสี ลายเส้น และแบบที่เหมาะสม
- การเลือกเสื้อผ้าและเครื่องประดับที่เหมาะสมกับตนเองและโอกาส

1.4 ท่วงท่าอิริยาบถ สร้างความประทับใจจากการปฏิบัติตัวและการเคลื่อนไหวในทุกท่วงท่า อย่างงดงาม นุ่มนวล

- การวิเคราะห์องค์ประกอบพื้นฐานในการ ยืน เดิน นั่ง และอื่นๆ
- แนะนำการเสริมอิริยาบถที่สุภาพ สง่างาม เป็นรายบุคคล

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. จิตวิทยาพัฒนาการการเรียนรู้ และเข้าใจตนเองเพื่อสร้างความเชื่อมั่นกล้าเผชิญหน้ากับปัญหา และอุปสรรคต่างๆ สามารถจัดการกับเรื่องราวในชีวิตของตนเองได้อย่างประสบผลสำเร็จ 4 ชั่วโมง

- พื้นฐานของบุคลิกภาพที่สง่างาม
- การสร้างสรรค์ความประทับใจต่อบุคคลแวดล้อม
- หลักมนุษยสัมพันธ์และเทคนิควิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลต่างๆ
- เทคนิควิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

3. ทักษะในการสื่อสาร เพื่อการสื่อสารและติดต่อธุรกิจอย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยบุคลิกที่น่าเชื่อถือ สร้างความประทับใจในการสนทนาอย่างมั่นใจในทุกโอกาส 7 ชั่วโมง

- การสื่อสารอย่างมีคุณภาพ
- คุณภาพของน้ำเสียง และการเน้นจังหวะ
- การรวบรวมความคิดและการถ่ายทอดความคิดเป็นถ้อยคำ
- การใช้ภาษาท่าทาง
- การสร้างความมั่นใจในการสื่อสาร
- ฝึกหัดการพูดด้วยการบันทึกวีดีโอเทปเพื่อการพัฒนา และวิเคราะห์การพูดในหัวข้อต่างๆ

4. การเข้าสังคมและการติดต่อธุรกิจ เรียนรู้การเข้าสังคมและการติดต่อธุรกิจอย่างมั่นใจ 5 ชั่วโมง

- มารยาทต่างๆในการเข้าสังคม และการติดต่อธุรกิจแบบไทยและสากล
- มารยาทในการรับรอง การแนะนำ การทักทาย
- การฝึกปฏิบัติมารยาทบนโต๊ะอาหาร

หลักสูตรที่ 4 หลักสูตร นางแบบ นักแสดง

รายวิชา 1. ทักษะในการพูดและการสื่อสาร 6 ชั่วโมง

การใช้เสียง

- การพัฒนาคุณภาพของเสียง
 - การปรับปรุงน้ำเสียงและจังหวะการพูด
 - การขจัดข้อบกพร่องในการพูด
- การพัฒนาทักษะในการติดต่อสื่อสาร
- การพัฒนาการพูดให้เหมาะสมกับสถานการณ์
 - การเรียบเรียงความคิดและการถ่ายทอดเป็นถ้อยคำ
 - การพัฒนาการพูดด้วยการบันทึกวีดีโอเทปเพื่อการวิเคราะห์เป็นรายบุคคล

2. พื้นฐานการแสดง 4 ชั่วโมง

- การสร้างสมรรถนะและการเตรียมพร้อมร่างกายสำหรับการแสดง
- การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและการแสดงออก
- การแสดงออกทางใบหน้า และสายตาที่สอดคล้องกับอารมณ์
- ฝึกฝนการแสดงเพื่อเสริมสร้างความมั่นใจ

3. ท่วงท่าอิริยาบถ 4 ชั่วโมง

- การเสริมสร้างอิริยาบถที่สง่างาม ในการเดิน ยืน และนั่ง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- การวางท่าทางที่เหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ
 - การหมุนตัวแบบต่างๆ
4. การโพสท่าถ่ายรูป 4 ชั่วโมง
- การจัดวางตำแหน่งของร่างกายมือ แขน ขา และเท้า
 - การสื่ออารมณ์ผ่านท่วงท่า และท่าทาง
 - การโพสท่าจากหลายมุมกล้อง
5. การแต่งหน้า 4 ชั่วโมง
- การดูแลรักษาผิวพรรณที่ถูกต้อง
 - การแต่งหน้าที่กลมกลืนเป็นธรรมชาติสำหรับงานกลางคืน
 - การแต่งหน้าสำหรับเข้ากล้อง หรือขึ้นเวที
6. จิตวิทยาการพัฒนาตนเอง 4 ชั่วโมง
- พื้นฐานของบุคลิกภาพที่ดี
 - ทักษะติดต่อตนเอง และต่อผู้อื่น
 - ทักษะที่ดีในการทำงาน
7. มรรยาทในการเข้าสังคม
- มรรยาทไทยและมรรยาทสากลที่ถูกต้อง
 - มรรยาทในการทำงาน

2.2 โครงการศึกษาเปรียบเทียบ

โครงการศูนย์พัฒนาบุคลิกภาพ และสุขภาพ คอสโมโพลิตัน ได้มีการศึกษาโครงการเปรียบเทียบต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

- โรงเรียน จอนห์ โรเบิร์ต เพาเวอร์ส
- ชิเซโด บิวตี้ เซ็นเตอร์ (SHISEIDO BEAUTY CENTER)
- เทวารันย์ สปา (DERAVANA SPA)
- ปิโรมย์ สปา (PIROM SPA)
- อาเทรียม แอธเลติก คลับ (ATRIUM ATHLETIC CLUB)
- ไซเบอร์ คาเฟ่ (CYBER CAFE')
- ไซเบอร์เรีย แบ็งคอก (CYBERIA BANGKOK)
- เอช ทู โอ พลัส (-H2O+)

ทั้งนี้ เพื่อให้เป็นตัวอย่างโครงการที่มีลักษณะคล้ายกันกับโครงการ “ ศูนย์พัฒนาบุคลิกภาพและสุขภาพ คอสโมโพลิตัน ” ได้นำมาประกอบ รวบรวม และวิเคราะห์เพื่อศึกษาในเรื่องต่างๆดังต่อไปนี้

- ลักษณะโครงการที่เรียกว่าศูนย์พัฒนาบุคลิกภาพและสุขภาพ
- ประเภทของการให้บริการ
- ลักษณะการบริหาร และอัตราค่าจ้าง
- พฤติกรรมผู้ให้บริการ และผู้รับบริการ
- การวางผังประโยชน์การใช้สอย
- การเลือกใช้วัสดุ และการตกแต่ง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

โรงเรียน จอห์น โรเบิร์ต เพาเวอร์ส

ความเป็นมาขององค์กร

โรงเรียน จอห์น โรเบิร์ต เพาเวอร์ส เป็นโรงเรียนที่สอนด้านการพัฒนาบุคลิกภาพที่มีชื่อเสียงเป็นที่เชื่อถือของนานาชาติ โดยมีสำนักงานใหญ่อยู่ที่เมืองบอสตัน สหรัฐอเมริกา และมีสาขาในเมืองสำคัญต่างๆมากกว่า 70 แห่งทั่วโลก เช่น นิวยอร์ก ชิคาโก ลอสแอนเจลิส ฮาวาย ซิดนีย์ มานีลา สิงคโปร์ และจาร์กาต้า เป็นต้น

โรงเรียน จอห์น โรเบิร์ต เพาเวอร์ส นับว่าเป็นที่เชื่อถือและยอมรับของนานาชาติ รวมทั้งบรรดาศาสตราจารย์ที่มีชื่อเสียง อาทิ เช่น แจ็คเกอร์สัน เคนเนดี โอนาซิส เจ้าหญิงเกรซ แห่งโมนาโคผู้ลวงลับไปแล้ว ไดน่า รอส, เจน ฟอนด้า, เอวา การ์ดเนอร์ ฯลฯ ล้วนได้รับการอบรมส่งเสริมบุคลิกภาพจากสถาบันนี้เช่นกัน

นาย เพาเวอร์ส ได้ก่อตั้งโรงเรียนนี้ขึ้นเป็นครั้งแรกในปี พ.ศ. 2466 และได้ช่วยผู้เข้าอบรมแต่ละคนให้ค้นจุดบกพร่อง และพัฒนาตนเอง เป็นผลให้เธอเหล่านั้นสามารถวางตัวได้อย่างเหมาะสมในสังคมทุกระดับ อีกทั้งยังสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆได้ไม่ว่าจะอยู่ในสังคมประเทศใด

โรงเรียน จอห์น โรเบิร์ต เพาเวอร์ส ย้ำถึงประโยชน์ของความนับถือ และเชื่อมั่นในตนเอง วัตถุประสงค์ของการสอนภาคปฏิบัติและภาคทฤษฎี ของโรงเรียนคือ การเพิ่มเสน่ห์ให้กับผู้รับการอบรมโดยเน้นคุณสมบัติที่มีอยู่แล้ว ให้โดดเด่นออกมา

การพัฒนาบุคลิกภาพ เป็นตลาดบริการที่เพิ่งได้รับความนิยมในประเทศไทยภายใน 8-9 ปีที่ผ่านมา จึงทำให้ตลาดประเภทนี้มีขนาดเล็ก สถาบัน จอห์น โรเบิร์ต เพาเวอร์ส เป็นผู้ประกอบการรายแรกที่เปิดธุรกิจการพัฒนาบุคลิกภาพนี้ในปี พ.ศ. 2528 ซึ่งบริษัทประสบปัญหาและการมีต้นทุนในการผลิตสูง ด้วยความเป็นธุรกิจขนาดเล็กจึงขาดเงินงบประมาณที่จะขยายตลาด ประกอบกับมีคู่แข่งเข้าสู่ตลาดหลังจากผู้บริโภคริเริ่มยอมรับการพัฒนาบุคลิกภาพ ด้วยความพยายามของ จอห์น โรเบิร์ต เพาเวอร์ส เพื่อรักษายอดขายความเป็นผู้นำตลาด จนตลาดเริ่มมีการขยายตัว

สาขาการบริหาร

สถาบันพัฒนาบุคลิกภาพ จอห์น โรเบิร์ต เพาเวอร์ส เริ่มก่อตั้งในปี พ.ศ. 2468 ที่ประเทศสหรัฐอเมริกา โดยเล็งเห็นว่า บุคลิกภาพที่ดีเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาชีวิต สถาบันได้จัดการอบรมและฝึกฝนหัวข้อวิชาต่างๆ เพื่อสร้างบุคลิกลักษณะให้โดดเด่นเฉพาะตัว ขนาดของธุรกิจเป็นธุรกิจขนาดเล็ก คณะทำงานประกอบไปด้วย

1. ผู้อำนวยการ
2. รองผู้อำนวยการ
3. พนักงานบัญชี
4. ประชาสัมพันธ์
5. พนักงานการตลาด
6. ลูกค้าสัมพันธ์
7. อาจารย์
8. แม่บ้าน

พฤติกรรมผู้บริโภค

ตลาดบุคลิกภาพเป็นตลาดสำหรับผู้ทำงานและผู้ที่ต้องการเข้าสังคม ต้องการความมั่นใจในการพบปะตลาดถูกแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1. ตลาดผู้บริโภครู้ได้แก่

- ตลาดระดับสูง เป็นตลาดสำหรับบุคคลที่มีชื่อเสียงในสังคม การศึกษาดี มีรายได้สูง กลุ่มนี้ต้องการความเป็นส่วนตัว เป็นการเรียนรู้แบบรายบุคคล ยินดีจ่ายราคาแพงขอให้ได้คุณภาพ การตัดสินใจใช้บริการด้านนี้จึงต้องอาศัยสถาบันที่มีชื่อเสียง ไว้ใจได้ไม่เปิดเผยเรื่องของลูกค้าต่อสาธารณชน และมีคุณภาพ

- ตลาดระดับกลาง เป็นตลาดสำหรับเจ้าของธุรกิจขนาดกลางหรือผู้ที่ทำงาน ที่มีความมั่นใจในวิชาที่พออยู่แล้ว แต่ต้องการเรียนรู้การเข้าสังคมที่ถูกต้อง การตัดสินใจเลือกการบริการจะคำนึงถึงราคา ชื่อเสียงของสถาบัน และความสะดวกในการเดินทางเป็นหลัก

- ตลาดระดับล่าง เป็นตลาดสำหรับผู้ที่มีรายได้ต่ำ กลุ่มนี้ไม่สนใจบุคลิกภาพ ไม่มีอำนาจซื้อ แม้จะเข้าอบรมในด้านนี้ อาจเกิดอุปสรรคในการเรียนรู้

2. ตลาดสถาบัน ได้แก่

สถาบัน องค์กร หน่วยงานของรัฐต่างๆ ซึ่งเล็งเห็นความสำคัญของบุคลิกภาพของพนักงาน ที่มีผลต่อประสิทธิภาพและภาพพจน์ขององค์กร

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมาย แบ่งเป็น 2 กลุ่มใหญ่ๆ ดังนี้

1. กลุ่มผู้บริโภครู้ทั่วไป ได้แก่

- กลุ่มหลัก คือ ผู้บริโภคระดับกลาง ได้แก่ ผู้ที่ทำงานในองค์กรเอกชน เจ้าของธุรกิจขนาดเล็กที่ต้องการความมั่นใจในการเข้าสังคม

- กลุ่มรอง คือ ผู้บริโภคระดับสูง เป็นบุคคลที่มีชื่อเสียง มีรายได้ดี ต้องการการฝึกอบรมและการบริการแบบเฉพาะรายบุคคล

2. กลุ่มสถาบัน ได้แก่ องค์กรต่างๆ โดยเฉพาะองค์กรที่ทันสมัย เห็นความสำคัญของบุคลิกภาพของพนักงานในองค์กรที่สามารถมองเห็นได้อย่างชัดเจน

วิธีการสอน

1. สอนจากประสบการณ์ ประสบการณ์เป็นสิ่งสำคัญมาก และมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องเป็นตัวอย่างที่ดี จะเป็นผลให้ผู้เรียนเกิดความศรัทธา เลื่อมใส ที่จะปฏิบัติตามข้อแนะนำ ผู้บริหารและพนักงานทุกคน รวมทั้งผู้สอนจากภายนอกจะต้องมีบุคลิกที่ดี ให้สมกับชื่อสถาบันพัฒนาบุคลิกภาพ โดยสามารถเห็นได้จาก ก้าวแรกที่ย่างเข้ามาในสถาบันแห่งนี้

ผู้อำนวยการมีประสบการณ์การใช้น้ำหอมด้วยตนเอง จึงสามารถแนะนำการใช้น้ำหอม ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการแต่งกายที่เพิ่มเสน่ห์ให้กับผู้เรียนได้ โดยมีการแนะนำเทคนิควิธีการเลือกซื้อ การใช้ และการเก็บรักษา

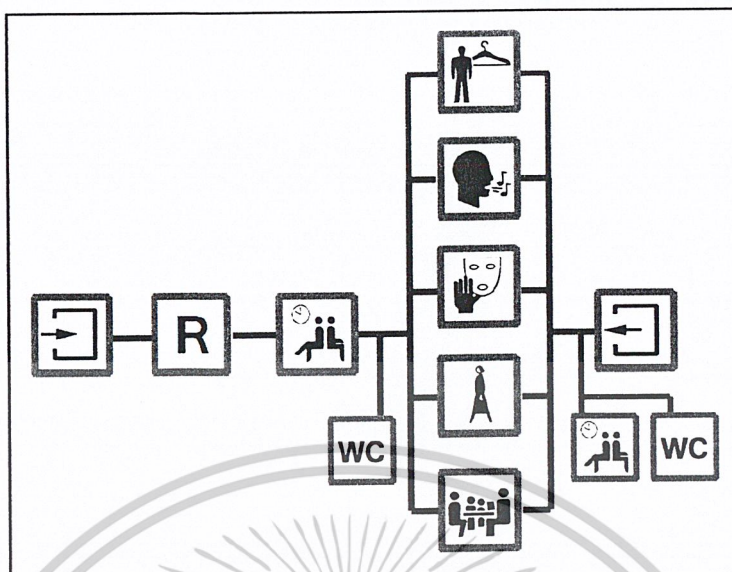
2. แนะนำกลางๆ จะไม่เป็นการชี้เฉพาะเจาะจงลงไปมากนัก จะเป็นการปิดกั้นทางความคิด อีกทั้งคนส่วนใหญ่ไม่ชอบให้ใครมากำหนด หรือมายุ่งกับเรื่องส่วนตัวมากเกินไป แต่เป็นการชี้แนะให้เลือกปฏิบัติให้เหมาะสมตามกาลเทศะ

3. การสอนเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 10-12 คนแยกกันระหว่างผู้หญิงกับผู้ชาย เพื่อสะดวกแก่การพูดคุยอย่างเปิดเผยในเรื่องที่ไม่ต้องการให้เพศตรงข้ามรับรู้

4. ให้อาจารย์หมุนเวียนไปตามหัวข้อที่จะเรียน ผู้อำนวยการจะสอนเน้นหนักในเรื่องอริยาบถ และมารยาทในโต๊ะอาหารที่ได้เรียนมาโดยตรง ผู้สอนจากภายนอก จะคัดเลือกผู้ที่มีประสบการณ์ และมีความสามารถที่จะถ่ายทอดได้ดีในแต่ละหัวข้อวิชา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

พฤติกรรมกรเข้าใช้บริการ



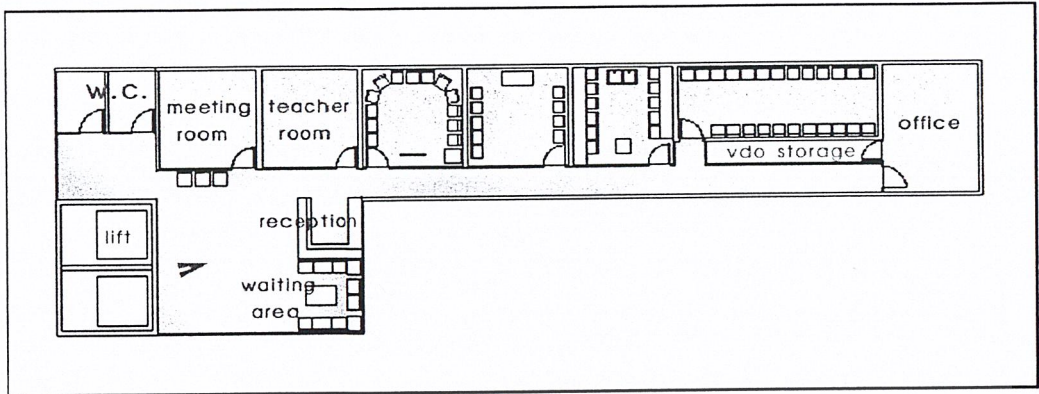
ภาพที่ 2.1.1 แสดงพฤติกรรมผู้เข้าใช้บริการโรงเรียน จอห์น โรเบิร์ต เพาเวอร์ส

การวางผังประโยชน์ใช้สอย

เนื่องจากสถานที่ตั้งโรงเรียนอยู่บนอาคารสิทธิวิรกิจ ครอบครองพื้นที่ชั้น 17 ทั้งหมด การวางผังประโยชน์ใช้สอยจึงเป็นไปตามรูปทรงของอาคาร สามารถแบ่งเป็นส่วนต่างๆได้ดังนี้

1. ส่วนต้อนรับ
2. ส่วนนั่งพักคอย
3. ส่วนสำนักงาน
4. ห้องเรียนประเภทต่างๆ
 - ห้องเรียนการแต่งตัว และภาคทฤษฎี จำนวน 1 ห้อง
 - ห้องเรียนการพูด จำนวน 1 ห้อง
 - ห้องเรียนการแต่งหน้า และดูแลผิวพรรณ จำนวน 1 ห้อง
 - ห้องเรียนการเดิน จำนวน 1 ห้อง
 - ห้องประชุม จำนวน 1 ห้อง
5. ห้องเก็บวีดีโอ (VDO) และอุปกรณ์ประกอบการเรียนการสอน
6. ห้องพักอาจารย์ และพนักงาน
7. ส่วนปรุงอาหารว่างและเครื่องดื่ม (Pantry)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแต่งเปลี่ยนแปลงและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 2.1.2 แสดงการวางผังประโยชน์ใช้สอยของโรงเรียน จอห์น โรเบิร์ต เพาเวอร์ส

ประเภทของห้องเรียน

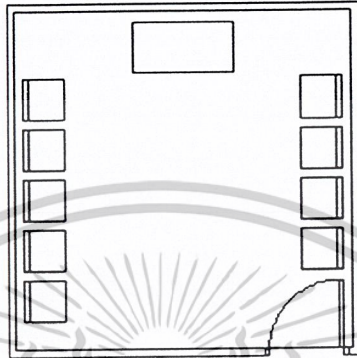
- ห้องเรียนที่ 1 ห้องเรียนภาคทฤษฎี และเรียนการแต่งตัว
- เครื่องเรือน - เก้าอี้มีพนักจำนวน 10-12 ที่นั่ง
- ชั้นวางเครื่องมือ และอุปกรณ์ต่างๆ
- กระดานบรรยายภาพ
- วิทยุ
- ผ้าม่านห้องเป็นกระจกเงา 1 ด้าน



ภาพที่ 2.1.3 แสดงการจัดวางผังประโยชน์ใช้สอยของห้องเรียนการแต่งตัว

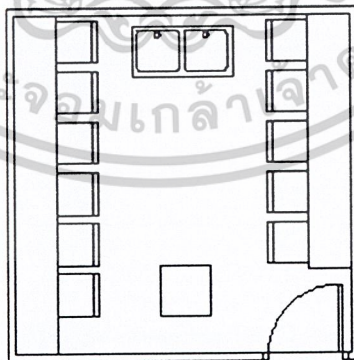
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ห้องเรียนที่ 2 ห้องเรียนเรื่องการสื่อสาร (การพูด การออกเสียง ที่มีประสิทธิภาพ)
 เครื่องเรือน - เก้าอี้มีพนักจำนวน 10-12 ที่นั่ง
 - ชั้นวางโทรทัศน์ เครื่องมือ และอุปกรณ์ต่างๆ
 - วิทยุ เครื่องเสียง กล้องบันทึกภาพ
 - ผนังห้องเป็นกระจกเงา 1 ด้าน



ภาพที่ 2.1.4 แสดงการผังประโยชน์ใช้สอยภายในห้องเรียนการสื่อสาร (การพูด)

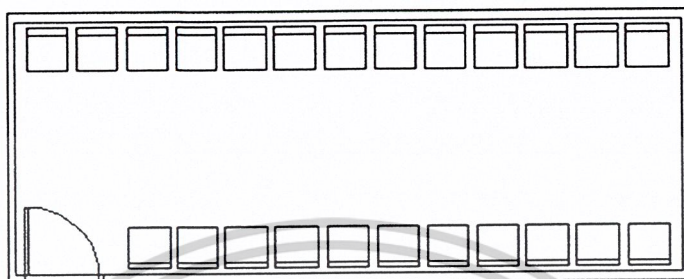
- ห้องเรียนที่ 3 ห้องเรียนเรื่องการแต่งหน้า ดูแลผิวพรรณ และการเลือกทรงผมที่เหมาะสม
 เครื่องเรือน - เก้าอี้สูงมีพนักจำนวน 8-10 ที่นั่ง
 - เคาน์เตอร์เครื่องสำอางค์แบบบิวทิอินน์
 - อ่างล้างหน้า และมีมือ จำนวน 2 อ่าง
 - โต๊ะอาจารย์
 - ผนังห้องเป็นกระจกเงา 3 ด้าน



ภาพที่ 2.1.5 แสดงการจัดผังประโยชน์ใช้สอยของห้องเรียนการแต่งหน้า และทรงผม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ห้องเรียนที่ 4 ห้องเรียนเรื่องเกี่ยวกับการเดิน และการเข้าสังคม
- เครื่องเรือน - เก้าอี้มีพนักจำนวน 20-24 ที่นั่ง
- พื้นที่สำหรับการเดินยาวประมาณ 8-10 เมตร
- ผ้าม่านห้องกระจกเงา 3 ด้าน
- วิทยุ เครื่องเสียง



ภาพที่ 2.1.6 แสดงการจัดผังประโยชน์ใช้สอยของห้องเรียนการเดิน และการเข้าสังคม



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ชิเซโด บิวตี้ เซอร์วิส เซ็นเตอร์
SHISEIDO BEAUTY SERVICE CENTER

ชิเซโด (ไทยแลนด์) จำกัดก่อตั้งขึ้นจากการร่วมทุนระหว่างคุณสุรัตน์ โอศถานุเคราะห์ และ ชิเซโด (ญี่ปุ่น) โดยเริ่มแรกมีสำนักงานตั้งอยู่บนถนน เจริญกรุง ต่อมาในปี ค.ศ. 1972 วันที่ 1 มิถุนายน ชิเซโดได้ย้ายสถานที่ตั้งมาอยู่บนชั้น 8 ตึก ธนิยะ ใจกลางย่านธุรกิจ บนถนนสีลม และเมื่อปี ค.ศ. 1995 ชิเซโดได้มีอาคารสำนักงานเป็นของตัวเองจากความพยายามทุ่มเทแรงกาย และแรงใจของพนักงานจากรุ่นแรกจนถึงรุ่นปัจจุบัน มีความมุ่งมั่นและเจตนารมณ์ที่ต้องการสร้างสรรค์ความงามจากภายในและภายนอกให้แก่ผู้บริโภคชาวไทย อาคารสำนักงานแห่งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อรองรับการขยายตัวทางธุรกิจของชิเซโดในอนาคตรับมือกับโอกาสและเพื่อให้การทำงานเป็นไปอย่างราบรื่น สะดวก รวดเร็ว ยิ่งขึ้น

สถานที่ตั้ง 1865/1 ถนนรามคำแหง (สุขุมวิท) แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240
มีเนื้อที่ 1 ไร่เศษๆ

แนวความคิดการออกแบบ

"ART & SCIENCE"

ART รูปทรงของตึกจะเป็นรูปทรงของศิลปะคือเมื่อมองจากด้านข้าง บริเวณที่เป็นจุดโค้งโค้งจะเป็นรูปของริมฝีปาก ซึ่งก็เกี่ยวข้องกับความงาม ถ้ามองจากด้านบนจะเห็นเป็นรูปแท่งศิลปะ
SCIENCE วัสดุที่ใช้จะเป็นโลหะผิวล่อน (ออกสีเป็นเงินๆ ซึ่งส่วนใหญ่ตึกที่สร้างใหม่มักจะใช้วัสดุเป็นกระจก) อันเป็นตัวแทนของเทคโนโลยีที่ทันสมัย

การจัดผังประโยชน์ใช้สอย

การจัดผังประโยชน์ใช้สอยแบ่งออกเป็น 5 ชั้น ที่ประกอบไปด้วย

ชั้นที่ B ที่จอดรถ และที่เก็บของ

ชั้นที่ 1 ส่วนต้อนรับ

-Window Display (รูปตัด) โชว์สินค้าที่กำลังโปรโมท

-Gallery ระหว่างทางเดิน โชว์สินค้าที่โปรโมทในแต่ละเดือน

-คลังสินค้า

ชั้นที่ 2 สำนักงาน

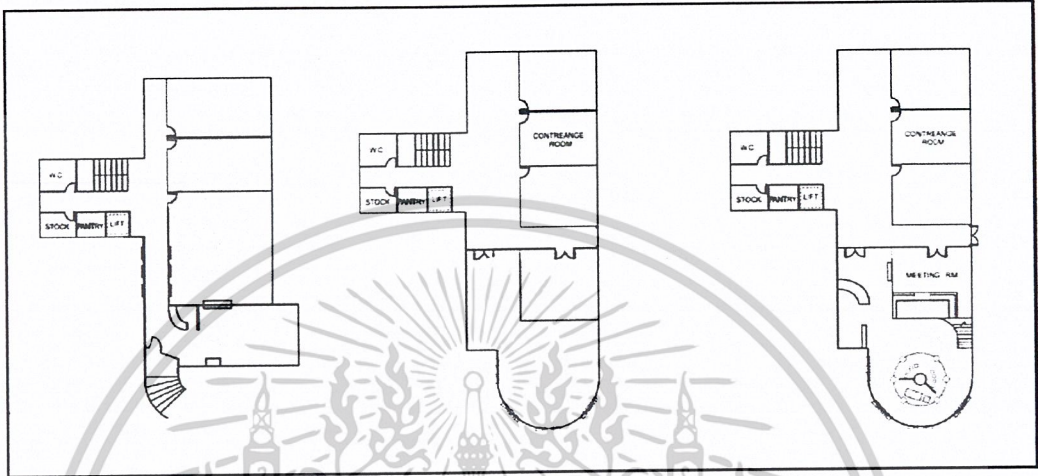
ชั้นที่ 3

ส่วนที่ 1 Conference Room

1. ใช้อบรมพนักงานแนะนำความงาม
2. ใช้อบรมลูกค้า Basic Course
3. ใช้อบรมลูกค้า Advanced Course

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ส่วนที่ 2 Beauty Service Center (SBSC) ให้บริการแนะนำและปรึกษาด้านความงาม ที่ลูกค้าสามารถทดลองผลิตภัณฑ์ทุกประเภท ที่มีวางจำหน่ายได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย รวมทั้งมีมุมพักผ่อนไว้บริการชั้นลอย ให้บริการนวดหน้าแก่ลูกค้า เป็นบริการสำหรับลูกค้า ชิเซโด หรือผู้ที่มีความสนใจเป็นการให้ความรู้ที่ไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ



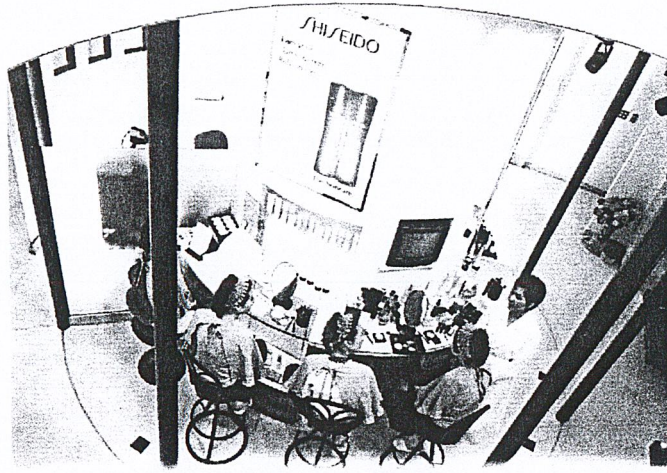
ภาพที่ 2.2.1 แสดงการจัดผังประโยชน์การใช้สอยของชั้นต่างๆ



ภาพที่ 2.2.2 แสดงบรรยากาศส่วนต้อนรับของ SHISEIDO BEAUTY SERVICE CENTER และส่วนนั่งพักผ่อน

พื้น	ปูพรมสีครีมอ่อนๆ
ผนัง	ผนังปูนเรียบทาสีขาว
เพดาน	เพดานปูนเรียบทาสีขาว
แสงสว่าง	ใช้ไฟควาน้ำไลท์ ในส่วนนี้ต้องการแสงสว่างที่พอเพียงสำหรับการทำกิจกรรม
เครื่องเรือน	ส่วนใหญ่ทำจากไม้ทาสีขาว และตกแต่งด้วยลามิเนท

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 2.2.3 แสดงบรรยากาศในส่วน SHISEIDO BEAUTY SERVICE CENTER

พื้น	ปูพรมสีครีมอ่อนๆ
ผนัง	ผนังปูนเรียบทาสีขาว
เพดาน	เพดานปูนเรียบทาสีขาว
แสงสว่าง	ใช้ไฟดาวน์ไลท์ และสปอตไลท์ ที่สามารถปรับระดับความสว่างได้ในส่วนนี้ต้องการแสงสว่างที่พอเพียงสำหรับการทำกิจกรรม
เครื่องเรือน	เคาน์เตอร์ทำจากไม้ทาสีขาว และตกแต่งด้วยลามิเนท ส่วนเสารอบๆ เป็นเสาเหล็กทาสีดำ Partition เป็นกระจกฝ้าแบ่งเคาน์เตอร์เป็นส่วนต่างๆ



ภาพที่ 2.2.4 แสดงบรรยากาศของส่วนนวดหน้าชั้นลอย

พื้น	ปูพรมสีครีมอ่อนๆ
ผนัง	ผนังปูนเรียบทาสีขาว ยกประดับด้วยไม้ทาสีเหลืองแบบมีผิวขรุขระ
เพดาน	เพดานปูนเรียบทาสีขาว
แสงสว่าง	ใช้ไฟดาวน์ไลท์ ในส่วนนี้ต้องการแสงสว่างที่พอเพียงสำหรับการทำกิจกรรม
เครื่องเรือน	ส่วนใหญ่ทำจากไม้ทาสีขาว และตกแต่งด้วยลามิเนท Top ของเคาน์เตอร์เป็นหินแกรนิตสีดำ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เทวาริณีย์ สปา
(DERAVANA SPA)

เทวาริณีย์ สปา แห่งนี้ ตั้งอยู่ ณ.บริเวณลือบบีบน โรงแรมดุสิตธานี 946 ถนนพระราม 4 กรุงเทพฯ 10500 เวลาทำการ 09.00 น.- 22.00น.

เทวาริณีย์ (DERAVANA) มาจากคำในภาษาไทย-สันสกฤต มีความหมายว่าอุทยานสวนสวรรค์ ตามคติความเชื่อทางพุทธ

เทวาริณีย์ สปา มีแนวความคิดอันเป็นที่มาจากรรณคดีทางพุทธศาสนาเรื่องแรกของไทย "ไตรภูมิพระร่วง" ในสมัยสุโขทัย คือ เป็นสถานที่ซึ่งผู้ที่เข้ามาจะได้รับความรู้สึกสงบ สบาย เป็นความรื่นรมย์ทั้งกายและใจ

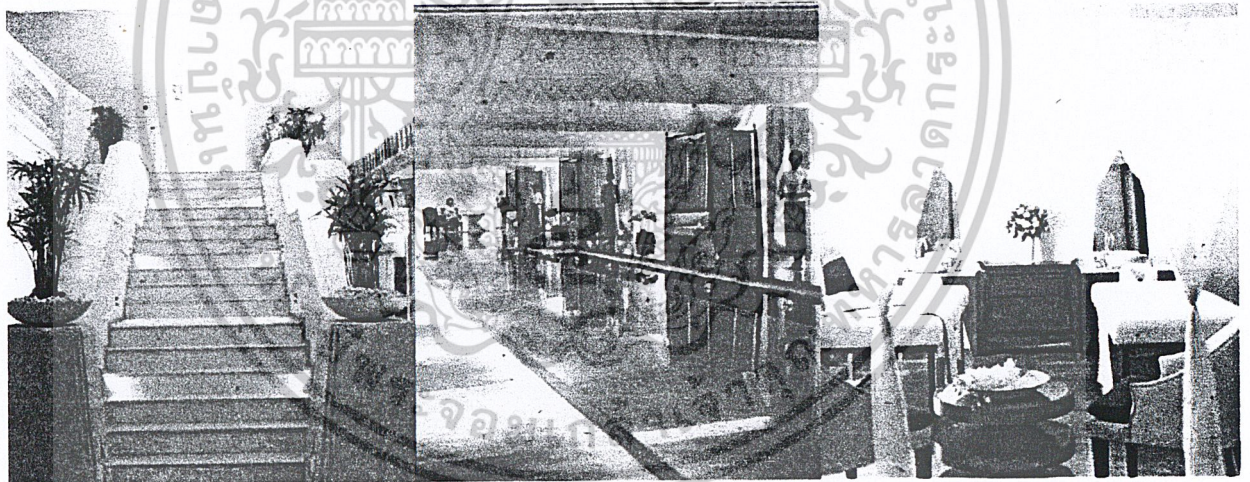
ผู้ออกแบบ

ออกแบบแนวความคิดโดย คุณพลอย จรรย์เวช

ตกแต่งภายในโดย บริษัท PIA

บรรยากาศการตกแต่ง

ภาพรวมของเทวาริณีย์ มีลักษณะเด่นตรงที่ถึงการตกแต่งหลายอย่างที่บรรยายไว้ในวรรณคดีไตรภูมิพระร่วงมาปรับใช้ สีและวัสดุส่วนใหญ่ที่กล่าวถึงในสวนสวรรค์ มักจะเป็นสีสว่าง อย่างเช่น สีเงิน สีทอง สีขาว รวมทั้งวัสดุธรรมชาติ พื้นผิวต่างๆ เช่น แผ่นหิน ไม้สีอ่อน และเข้ม ตลอดจนความเย็นสบายของสายน้ำ พร้อมด้วยเสียงไพเราะของเครื่องดนตรีในสวนสวรรค์ที่มีพินเป็นเสียงน้ำ



ภาพที่ 2.3.1 แสดงบรรยากาศโดยรวมของเทวาริณีย์ สปา

ประเภทของการให้บริการ

เทวาริณีย์ สปา แบ่งประเภทการให้บริการออกเป็น 4 ประเภท ดังนี้

1. ส่วน ล็อบบี้ (Lobby) ที่ให้การต้อนรับด้านหน้า ประกอบไปด้วย (เวลาเปิดทำการ 09.00-22.00 น.)
 - ส่วนต้อนรับ (Reception)
 - ส่วนพักคอย (Waiting Area)
2. ส่วนที่ให้บริการด้านการนวด (Therapy Suite) ประกอบไปด้วย (เวลาเปิดทำการ 09.00-22.00 น.)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ห้องเตียงขนาดเดี่ยว (Single Bed) ประกอบไปด้วย

- ห้องนวดแบบไทย (THAI MASSAGE) จำนวน 2 ห้อง
- ห้องนวดแบบอโรมา ,สวิติช ,นวดหน้า
(Aromatherapy ,Swedis Massage ,Facial Treatment) จำนวน 7 ห้อง

ห้องเตียงขนาดคู่ (Double Bed) ห้องประเภทนี้จะมีบริการ อ่าง Jacuzzi เพิ่มเติม ประกอบไปด้วย

- ห้องนวดแบบไทย (THAI MASSAGE) จำนวน 3 ห้อง
- ห้องนวดแบบอโรมา ,สวิติช ,นวดหน้า
(Aromatherapy ,Swedis Massage ,Facial Treatment) จำนวน 1 ห้อง

Grand Room ห้องประเภทนี้จะมีบริการ อ่าง Jacuzzi , Sauna , Living Area เพิ่มเติม ประกอบไปด้วย

- ห้องนวดแบบอโรมา ,สวิติช ,นวดหน้า
(Aromatherapy ,Swedis Massage ,Facial Treatment) จำนวน 1 ห้อง

3. ห้องฝึกโยคะ (Yoga Room) เป็นห้องที่ใช้ประโยชน์ร่วมกับ ห้องทำสมาธิ (เวลาเปิดทำการ 09.00-22.00 น.)

4. ส่วนที่ให้บริการเครื่องดื่มและอาหารว่างเพื่อสุขภาพ (JUICE BAR) (เวลาเปิดทำการ 09.00-22.00 น.)

พฤติกรรมการใช้สถานที่ในส่วน สปา

ผู้ให้บริการ

กิจกรรม	พฤติกรรม	อุปกรณ์ประกอบพฤติกรรม
ติดต่อเข้าใช้บริการ	-โทรมาจองห้อง และเวลา พร้อมทั้งเลือกประเภทการบริการไว้ล่วงหน้า -เดินมาติดต่อที่ส่วนต้อนรับ (Spa reception) โดยเลือกประเภทการบริการที่ต้องการ พร้อมทั้งลงเวลาไว้	โต๊ะ , เก้าอี้ , อาร์มแชร์
รอเข้ารับบริการ	-เมื่อทำการเลือกเรียบร้อยแล้ว ผู้ใช้บริการสามารถนั่งรอบริเวณใน Lobby โดยมีโซฟา เครื่องดื่มร้อน และผ้าเช็ดมืออุ่นๆไว้บริการ	ชุดรับแขกสำหรับนั่งพักผ่อน
เข้ารับบริการ	-เมื่อรับประทานเครื่องดื่มร้อน และเช็ดมือเรียบร้อยแล้วจึงเปลี่ยนรองเท้า สักครู่ therapist จะมาแนะนำตัว และพาไปยังห้องนวด -เมื่อมาถึงห้องนวด therapist จะนำเสื้อคลุมและผ้าขนหนูมาให้และจะรออยู่ที่หน้าห้องนวดเพื่อให้ผู้ใช้บริการเปลี่ยนเสื้อผ้าหรือทำธุระส่วนตัว -ต่อมาจึงทำการนวดตามที่เลือกไว้ -เมื่อทำการนวดเสร็จ therapist จะออกมารอหน้าห้องนวดเพื่อให้ผู้ใช้บริการเปลี่ยนเสื้อผ้า อาบน้ำ แต่งตัว รับประทานอาหารแล้ว จึงพาผู้ใช้บริการกลับมายังบริเวณ Lobby (สำหรับผู้ที่ใช้บริการที่ทำการนวดเป็นเวลานานอาจมีการส่งเครื่องดื่มมารับประทานในห้อง หรือออกมาใช้บริการที่ส่วน Juice bar ได้)	Slipper ห้องนวด -ตู้เสื้อผ้า และส่วนเปลี่ยนเสื้อผ้า -ม้านั่งสำหรับเปลี่ยนรองเท้า -ส่วนแต่งตัว , ตะกร้าใส่ผ้า -ห้องน้ำที่เป็น steam bath ในตัว -เตียงนวด , โต๊ะวางเครื่องนวด -ชุดโซฟาสำหรับนั่งเล่นในห้องที่มีเตียงคู่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อัตรากำลังและสายการบริหาร

สายการบริหารของ เทวารัณย์ สปา แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

1. ส่วนสำนักงาน

- ผู้จัดการทั่วไป	1 ตำแหน่ง
- ผู้ช่วยผู้จัดการ	1 ตำแหน่ง
- พนักงานฝ่ายจัดซื้อ	1 ตำแหน่ง
- พนักงานฝ่ายการตลาด	1 ตำแหน่ง

2. ส่วนสปา

- ผู้จัดการสปา	1 ตำแหน่ง
- ผู้ช่วยผู้จัดการสปา	1 ตำแหน่ง
- พนักงานต้อนรับ	5 ตำแหน่ง
- พนักงานนวด	17 ตำแหน่ง
- พนักงานทำความสะอาด	2 ตำแหน่ง

การวางผังประโยชน์ใช้สอย

เนื่องจากสปาใช้เนื้อที่ภายในโรงแรม 1 ชั้นของ 1 อาคาร ห้องนวดต่างๆจึงเป็นการปรับปรุงห้องพักของโรงแรม ให้มีความสวยงามและมี Function การใช้งานสำหรับสปา โดยพื้นที่ใช้สอยของสปาแบ่งได้ดังนี้

1. ส่วน ล็อบบี้ (Lobby) ที่ให้การต้อนรับด้านหน้า ประกอบไปด้วย

- ส่วนต้อนรับ (Reception)
- ส่วนพักคอย (Waiting Area)

2. ส่วนที่ให้บริการด้านการนวด (Therapy Suite) ประกอบไปด้วย

ห้องเตียงนวดเดี่ยว (Single bed) ประกอบไปด้วย

- ห้องนวดแบบไทย (THAI MASSAGE) จำนวน 2 ห้อง
- ห้องนวดแบบอโรมา ,สวีดิช ,นวดหน้า (Aromatherapy ,Swedis Massage ,Facial Treatment) จำนวน 7 ห้อง

โดยพื้นฐานภายในของแต่ละห้องจะให้บริการ ม้านั่ง , ตู้เสื้อผ้า , ส่วนแต่งตัว , ห้องน้ำ , ห้องอาบน้ำที่มี steam bath ในตัว , ส่วนสำหรับทำการนวดพร้อมเตียง และอุปกรณ์ต่างๆ

ห้องเตียงนวดคู่ (Double Bed) ห้องประเภทนี้จะมีบริการ อ่าง Jacuzzi เพิ่มเติม ประกอบไปด้วย

- ห้องนวดแบบไทย (THAI MASSAGE) จำนวน 3 ห้อง
- ห้องนวดแบบอโรมา ,สวีดิช ,นวดหน้า (Aromatherapy ,Swedis Massage ,Facial Treatment) จำนวน 1 ห้อง

Grand Room ห้องประเภทนี้จะมีบริการ อ่าง Jacuzzi , Sauna , Living Area เพิ่มเติม ประกอบไป

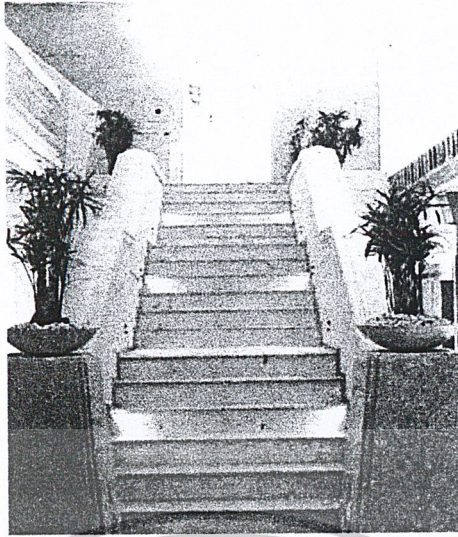
ด้วย

- ห้องนวดแบบอโรมา ,สวีดิช ,นวดหน้า (Aromatherapy ,Swedis Massage ,Facial Treatment) จำนวน 1 ห้อง

3. ห้องฝึกโยคะ (Yoga Room) เป็นห้องที่ใช้ประโยชน์ร่วมกับ ห้องทำสมาธิ (เวลาเปิดทำการ 09.00-22.00 น.)

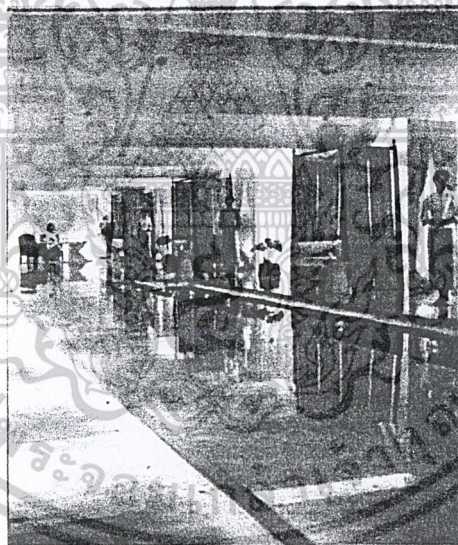
4. ส่วนที่ให้บริการเครื่องดื่มและอาหารว่างเพื่อสุขภาพ (JUICE BAR) (เวลาเปิดทำการ 09.00-22.00 น.)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 2.3.3 แสดงบรรยากาศบริเวณโถงบันไดทางเข้า

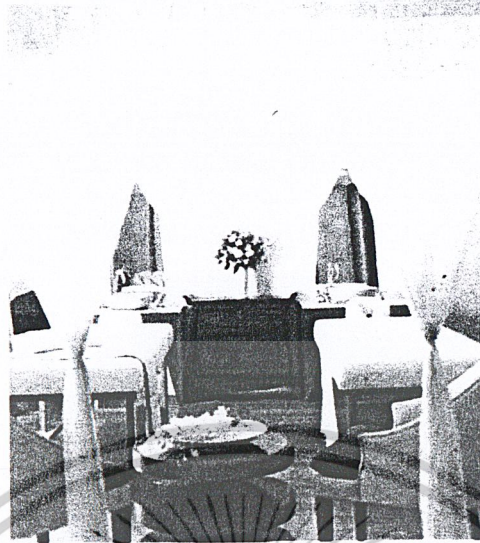
พื้น	ปูหินอ่อนสีครีม
ผนัง	ก่ออิฐฉาบปูนเรียบสีครีม ตกแต่งเพิ่มเติมโดยภาพจิตรกรรมปิดทองคำเปลว
เพดาน	ยิปซัมบอร์ดฉาบเรียบสีครีม ตกแต่งด้วยลวดบัว
แสงสว่าง	โคมไฟชนิดส่องเน้นเฉพาะจุดเพื่อสร้างบรรยากาศและความสวยงาม



ภาพที่ 2.3.4 แสดงบรรยากาศบริเวณโถงต้อนรับ

พื้น	step แรกปูไม้ และ step ที่ 2 ปูหินอ่อนสีครีม
ผนัง	ก่ออิฐฉาบปูนเรียบสีครีม บางผนังตกแต่งโดยบุผ้าสีเหลืองอ่อน
เพดาน	ทำฝ้าเป็น curve ที่ดูนุ่มนวลเหมือนก้อนเมฆ ตกแต่งด้วยการปิดทองคำเปลว มีการซ่อนไฟเพื่อสร้างความมั่งคั่งเหมือนเครื่องประดับ
แสงสว่าง	เน้นการใช้ไฟเฉพาะจุด ไม่สว่างมากนักเพื่อสร้างบรรยากาศที่เรื่องรอง มีความสงบ และสบาย มีการใช้แสงจากตะเกียงที่จุดกลางน้ำเพื่อความสวยงาม
เครื่องเรือน	โซฟานั่งพักคอยใช้เป็นแบบมีเสาและผ้าคลุมสีน้ำตาลอ่อน เบาะบุด้วยผ้าสีครีมสร้างความเป็นส่วนตัวให้แก่ผู้ใช้บริการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 2.3.5 แสดงบรรยากาศภายในห้องนวด

พื้น	ปูไม้จริงผิวขัดมัน
ผนัง	ก่ออิฐฉาบปูนเรียบสีครีม มีการเจาะช่องติดกระจกเงา
เพดาน	ยิปซัมบอร์ดฉาบเรียบสีครีม ตกแต่งด้วยลวดบัว
แสงสว่าง	อาศัยแสงธรรมชาติเป็นหลัก โดยเปิดช่องแสงให้ลอดผ่านผ้าม่านโปร่ง
เครื่องเรือน	ส่วนใหญ่เป็นไม้สีธรรมชาติ สีของผ้า และเบาะที่เลือกใช้เป็นสีครีมหรือสีเหลืองอ่อน ถ้าเป็นห้องนวดไทยจะเป็นเบาะปูกับพื้น

สรุปข้อดี และข้อเสียของ เทวารัณย์ สปา

- ข้อดี**
1. มีการแบ่งโซนให้สอยอย่างชัดเจน เช่น โซนที่เป็นส่วน Public และส่วน Private ไล่ลำดับได้อย่างชัดเจน ไม่สับสนในการใช้งาน
 1. เนื่องจากมีการจัดห้องพัก และทางเดินของพนักงานไว้ด้านหลังอย่างดี ให้เฉพาะพนักงานที่กำลังทำหน้าที่เท่านั้นออกมาได้ ทำให้ผู้ใช้บริการเกิดบรรยากาศที่สงบและมีความเป็นส่วนตัวสูง
 2. ห้องนวดแต่ละห้องมีตู้เสื้อผ้า ห้องน้ำ ห้องอาบน้ำที่เป็นส่วนตัว ใช้ผู้ใช้บริการมีความปลอดภัยในทรัพย์สิน และความเป็นส่วนตัว
 3. การเลือกใช้วัสดุ เช่น หินอ่อน ไม้จริง ทองคำเปลว กระจกเงา และโทนสีในการตกแต่ง ให้ความรู้สึกที่หรูหรา สวยงาม เหมือนอยู่ในสรวงสวรรค์
 4. มีการบริการที่ดี เอาใจใส่ลูกค้าอย่างดี
- ข้อเสีย**
1. เนื่องจากการวางผังเดิมของโรงแรมเป็นแบบวงกลม จึงต้องทำให้ผู้ใช้บริการใช้เวลาในการเดินไปยังห้องที่ต่าง ๆ นานา อีกทั้งยังเดินผ่านห้องต่างๆ อีกด้วย
 2. การเข้าถึงยากเนื่องจากอยู่คนละอาคารกับส่วนที่เป็น Lobby ของโรงแรม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภิรมย์ สปา PIROM SPA

ภิรมย์ สปา แห่งนี้ตั้งอยู่ที่ บ้านเลขที่ 78 ซ. สุขุมวิทซอย 1 หลัง โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ เปิดทำการทุกวัน เวลา 9.00-22.00 น.

ในบรรดาสปาที่มีอยู่หลายแห่งในขณะนี้ มีอยู่เพียงไม่กี่แห่งที่จะมีสภาพเป็นธรรมชาติอย่างแท้จริง แต่ ณ ใจกลางกรุงเทพฯ ในย่านธุรกิจเช่นสุขุมวิทนี้ ก็มีสปาที่มีลักษณะของ Garden Home Spa อย่างสมบูรณ์แบบแทรกตัวอยู่ Pirom Spa มาจากการปรับแต่งบ้านสไตล์โคโลเนียลกลางกรุงให้กลายเป็น Garden Home Spa ที่มีต้นไม้หลายชนิดรายล้อมบ้าน ให้เกิดความรู้สึกสดชื่นและผ่อนคลาย พร้อมผลิตภัณฑ์หลายชนิดซึ่งเป็นสูตรเฉพาะและล้วนมีส่วนผสมมาจากธรรมชาติมาใช้ในสปาแห่งนี้ พื้นที่ในส่วนของห้องต่างๆ และสิ่งละอุนพันละน้อย ไม่ว่าจะเป็น โคมไฟ มือจับประตู ฯลฯ ภายในบ้านได้รับการดูแลเป็นอย่างดีจึงยังคงสภาพที่สวยงามอย่างสมบูรณ์ เมื่อมาที่นี่จึงได้รับการบำบัดอาการเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า และมีความสุขชื่นสบายตาสบายใจ

อัตรากำลังและสายการบริหาร

อัตรากำลังและสายการบริหารของ ภิรมย์ สปา แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

- | | |
|----------------------|-----------|
| 1. ส่วนสำนักงาน | |
| - ผู้จัดการ | 1 ตำแหน่ง |
| - เลขานุการ | 1 ตำแหน่ง |
| - พนักงานบัญชี | 1 ตำแหน่ง |
| 2. ส่วนสปา | |
| - ผู้บริหารสปา | 1 ตำแหน่ง |
| - พนักงานต้อนรับ | 4 ตำแหน่ง |
| - พนักงานนวด | 6 ตำแหน่ง |
| - พนักงานทำความสะอาด | 2 ตำแหน่ง |

ประเภทของการให้บริการ

ภิรมย์ สปา จะเน้นการบริการประเภทการนวดเป็นหลัก มีการแบ่งประเภทการให้บริการออกเป็น 4 ประเภท ดังนี้

1. นวดแผนไทย จะเป็นการนวดโดยผู้ที่เชี่ยวชาญในห้องที่จัดเตรียมไว้อย่างดี ที่มีบรรยากาศอบอุ่นเป็นกันเอง
2. นวดน้ำมัน เป็นการนวดแบบประเภทต่างๆ เช่นการนวดแบบอโรมา , การนวดแบบสวีดิช , การนวดแบบขับของเสียออกจากร่างกาย การนวดแบบกระชับกล้ามเนื้อ โดยใช้ผลิตภัณฑ์ ที่มีส่วนผสมมาจากธรรมชาติ และมีคุณภาพสูงให้เลือกใช้ได้ตามต้องการ
3. การนวดหน้าประเภทต่างๆ เช่นการลบเลือนริ้วรอยแห่งวัย การกระชับกล้ามเนื้อ การเผยผิวใหม่ที่ปลั่งปลั่งสดใส
4. การนวดแบบกดจุด และการนวดฝ่าเท้า

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 2.4.2 แสดงบรรยากาศของทางเข้าของ ภิรมย์ สป่า

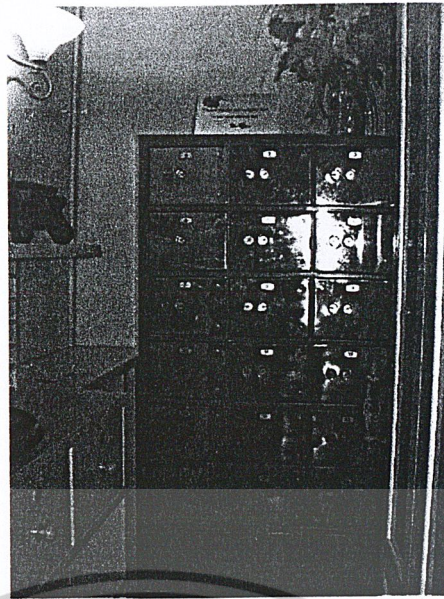
พื้น	ปูกระเบื้องเคลือบสีน้ำตาล
ผนัง	ฉาบปูน บานเปิดของประตูและหน้าต่างเป็นบานไม้กรุกระจกใส และผ้าทำสีครีม
เพดาน	ไม้ทาสีขาว ตกแต่งด้วยคิ้วบัว
แสงสว่าง	ใช้แสงจากธรรมชาติเป็นหลักในตอนกลางวัน หรือใช้ไฟจากโคมไฟติดผนังในเวลากลางคืน
เครื่องเรือน	ส่วนใหญ่จะเป็นเครื่องเรือนที่ทำจากไม้เพื่อให้ความรู้สึกความเป็นธรรมชาติ



ภาพที่ 2.4.3 แสดงบรรยากาศส่วนนั่งพักคอยที่มีการตกแต่งด้วยต้นไม้ และแสงไฟที่ให้ความรู้สึกร่มรื่น

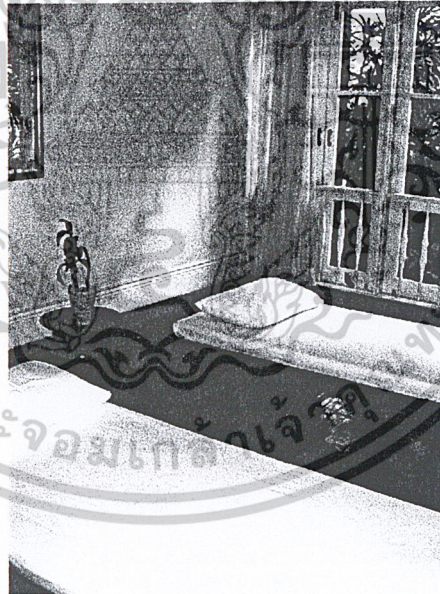
พื้น	ภายในตัวบ้านปูไม้ปาร์เก้เคลือบเงาที่ระเบียงปูกระเบื้องเคลือบสีน้ำตาล
ผนัง	เป็นบานไม้เปิดโล่งกรุด้วยกระจกใส
เพดาน	ไม้ทาสีขาว ตกแต่งด้วยคิ้วบัว
แสงสว่าง	ใช้แสงจากธรรมชาติเป็นหลักในตอนกลางวัน หรือใช้ไฟจากโคมไฟติดผนัง และเพดานในเวลากลางคืน
เครื่องเรือน	ส่วนใหญ่จะเป็นเครื่องเรือนที่ทำจากไม้บุด้วยผ้าสีครีม นำต้นไม้กระถางมาประดับเพื่อความสวยงาม ให้ความรู้สึกผ่อนคลาย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 2.4.4 แสดงบรรยากาศภายในห้องนรภัย

พื้น	ปูไม้ปาร์เก้เคลือบเงา
ผนัง	ผนังปูนทาสีขาว
เพดาน	ไม้ทาสีขาว ตกแต่งด้วยคิ้วบัว
แสงสว่าง	ใช้แสงสว่างจากโคมไฟติดผนัง
เครื่องเรือน	เครื่องเรือนเป็นไม้บิวทอน และเป็นตู้นรภัยเหล็กแบ่งเป็นช่องๆ



ภาพที่ 2.4.5 แสดงบรรยากาศภายในห้องนวดแผนไทย ประเภทห้องคู่

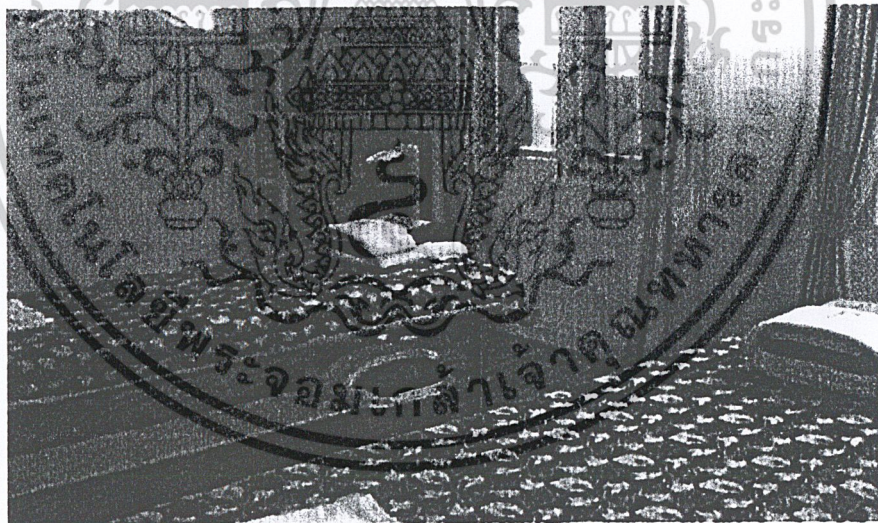
พื้น	ปูไม้ปาร์เก้เคลือบเงา
ผนัง	ผนังปูนทาสีเหลือง ตกแต่งด้วยคิ้วบัว บานเปิดต่างๆเป็นไม้กรุด้วยกระจกใส
เพดาน	ไม้ทาสีเหลือง ตกแต่งด้วยคิ้วบัวสีขาว
แสงสว่าง	ใช้แสงธรรมชาติในเวลากลางวัน และแสงสว่างจากโคมไฟติดผนัง
เครื่องเรือน	ใช้พุกปูกับพื้นผ้าคลุมสีขาว ผ้าม่านโปร่งสีขาว เครื่องเรือนสวนใหญ่เป็นไม้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 2.4.6 แสดงบรรยากาศโถงทางเดินชั้นบน

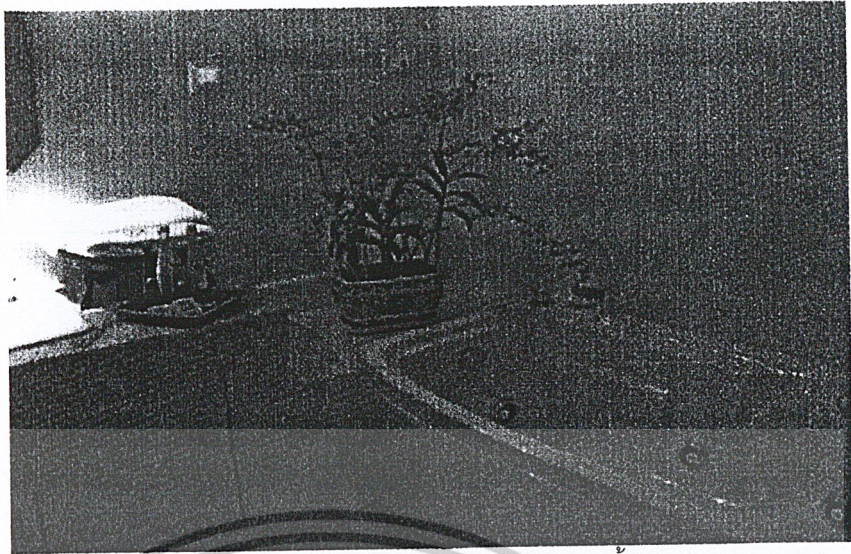
พื้น	ปูไม้ปาร์เก้เคลือบเงา
ผนัง	ผนังปูนทาสีขาวตกแต่งด้วยคิ้วบัว บานประตูต่างๆเป็นไม้ลายลูกฟักกรุด้วยกระจกสีฟ้า
เพดาน	ไม้ทาสีขาว ตกแต่งด้วยคิ้วบัวสีขาว
แสงสว่าง	ใช้แสงสว่างจากโคมไฟติดเพดาน และติดผนัง
เครื่องเรือน	เครื่องเรือนส่วนใหญ่เป็นไม้สีเข้ม



ภาพที่ 2.4.7 แสดงบรรยากาศภายในห้องนอนน้ำมัน ประเภทห้องคู่

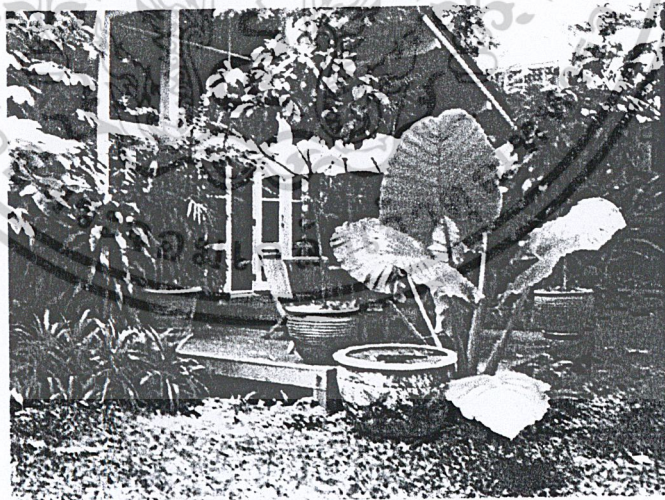
พื้น	ปูไม้ปาร์เก้เคลือบเงา
ผนัง	ผนังปูนทาสีเหลืองตกแต่งด้วยคิ้วบัว บานประตูต่างๆเป็นไม้ลายลูกฟักกรุด้วยกระจกสีฟ้า
เพดาน	ไม้ทาสีเหลือง ตกแต่งด้วยคิ้วบัวสีขาว
แสงสว่าง	ใช้แสงสว่างจากโคมไฟติดเพดาน และติดผนัง
เครื่องเรือน	เครื่องเรือนส่วนใหญ่เป็นไม้สีเข้ม เตียนนวดปูด้วยผ้าลายดอกไม้สีน้ำเงิน ผ้าม่านเป็นผ้าฝ้ายสีชมพู

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 2.4.8 แสดงบรรยากาศภายในห้องอ่างน้ำวน

พื้น	ปูกระเบื้องเซรามิกสีขาว ขนาด 0.20 x 0.20 ซม.
ผนัง	ปูกระเบื้องเซรามิกสีขาว ขนาด 0.20 x 0.20 ม. สูงจากพื้น 1.80 ม. ส่วนบนเป็นปูนทาสีขาว
เพดาน	ผนังปูนทาสีขาว
แสงสว่าง	ใช้แสงสว่างจากโคมไฟติดผนัง และใช้ไฟเฉพาะจุดเช่นที่เคาน์เตอร์อ่างล้างมือ
เครื่องเรือน	เครื่องเรือนส่วนใหญ่เป็นบิวท์อินทำด้วยไม้ และหินอ่อนสีเทา นำไม้ประดับมาตกแต่งเพื่อสร้างบรรยากาศและช่วยในเรื่องความสวยงาม

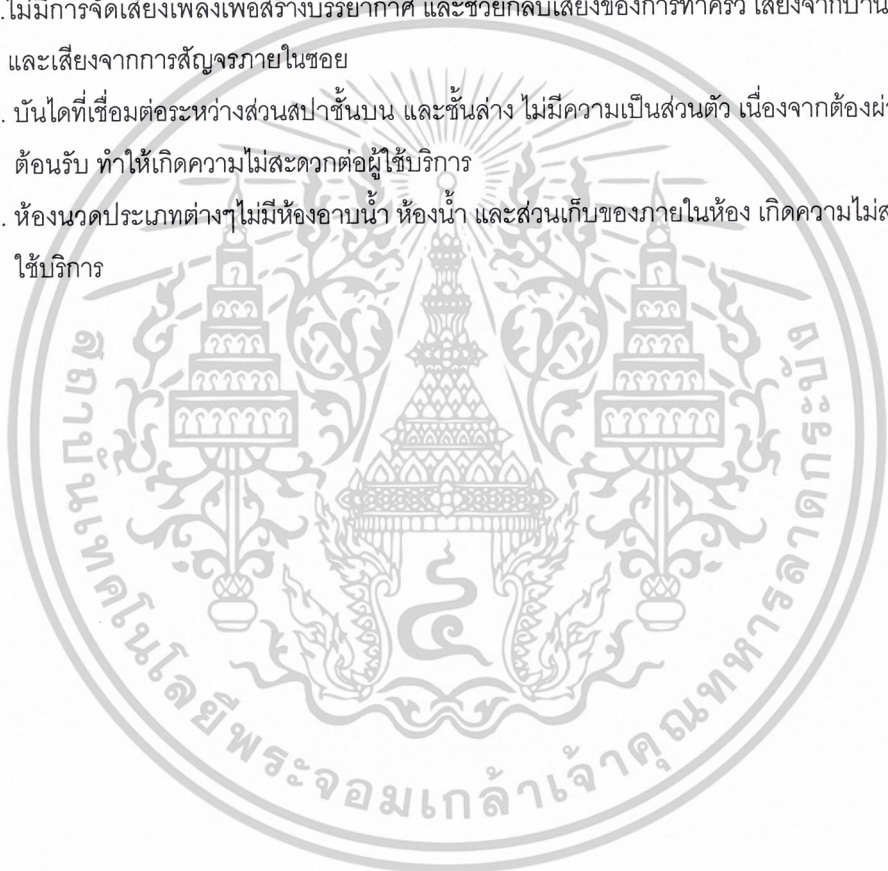


ภาพที่ 2.4.9 แสดงบรรยากาศของมุมนั่งเล่น และพรรณไม้นานาชนิด ในสวน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สรุปข้อดี และข้อเสียของ ภิรมย์ สปา

- ข้อดี**
1. มีการแยกพื้นที่การใช้งานที่ชัดเจน คือ ส่วนที่ต้องการความเป็นส่วนตัวสูงจะอยู่ชั้นบน ในส่วนที่ต้องการความเป็นส่วนตัวไม่มากนักจะอยู่ชั้นล่าง แต่ก็ยังมีการจัดเรียงไล่ลำดับความสำคัญได้อย่างดี
 2. บรรยากาศในส่วนต่างๆของสปา ให้ความรู้สึกเป็นส่วนตัว เรียบสงบ และธรรมชาติ เนื่องจากมีการให้แสงสว่างที่ไม่สว่างจนเกินไป การเลือกใช้วัสดุและสี ให้ความรู้สึกที่อบอุ่นเป็นกันเองได้ความรู้สึกของความเป็น Home Spa
 3. ในส่วนของห้องนวดแผนไทย เป็นห้องที่ผู้ใช้บริการสวมเสื้อผ้ามิดชิด จัดไว้ชั้นล่างจึงทำให้สามารถเปิดหน้าต่างเพื่อชมวิวของสวนได้ อีกทั้งยังรับแสงธรรมชาติได้ด้วย
 4. มีห้องนินรภัย เป็นการสร้างความมั่นใจในทรัพย์สิน และของมีค่าของผู้ใช้บริการ
- ข้อเสีย**
1. ไม่มีการจัดเสียงเพลงเพื่อสร้างบรรยากาศ และช่วยกลบเสียงของการทำครัว เสียงจากบ้านเรือนใกล้เคียง และเสียงจากการสัญจรภายในซอย
 2. บันไดที่เชื่อมต่อระหว่างสวนสปาชั้นบน และชั้นล่าง ไม่มีความเป็นส่วนตัว เนื่องจากต้องผ่านบริเวณสวนต้อนรับ ทำให้เกิดความไม่สะดวกต่อผู้ใช้บริการ
 3. ห้องนวดประเภทต่างๆไม่มีห้องอาบน้ำ ห้องน้ำ และส่วนเก็บของภายในห้อง เกิดความไม่สะดวกต่อผู้ใช้บริการ



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อาเทรียม แอ็ชเล็ททิก คลับ

Atrium Athletic Club

อาเทรียม แอ็ชเล็ททิก คลับ ตั้งอยู่บนชั้น 5 ของอาคารทิปโก้ ตั้งตระหง่านอยู่บนถนนพระรามหก โคกเค่น ด้วยศิลปะการออกแบบเชิงสถาปัตยกรรม

อาเทรียม แอ็ชเล็ททิก คลับ เป็นสถานที่พบปะสังสรรค์หนึ่งเดียวที่มีเอกลักษณ์พิเศษ เป็นคลับเพื่อ สันทนาการส่วนตัว คุณภาพสูง พร้อมด้วยอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานสากล มีทีมงาน โปรแกรมเพื่อสุขภาพ กิจกรรม สันทนาการ และเพื่อการพบปะสมาคมของสมาชิก

อาเทรียม แอ็ชเล็ททิก คลับ เป็นสโมสรที่ครบครันด้วยความเป็นส่วนตัวในบรรยากาศที่เป็นมิตรแบบดั้งเดิม เข้ากับความทันสมัยที่ทันสมัย ทำเลสะดวก

อาเทรียม แอ็ชเล็ททิก คลับ ได้ถูกออกแบบและก่อสร้างให้เป็นลักษณะห้องโถงกลางที่มีกระจกล้อมรอบ สูง 12 เมตร มีลักษณะเฉพาะในเชิงสถาปัตยกรรม ออกแบบโดย Skidmore , Owens และ Merrill จากซานฟรานซิสโก คลับเฮาส์แบ่งออกเป็น 2 ระดับ โดยแต่ละระดับมีลักษณะพิเศษ ที่โครงสร้างของอาคาร โคนท่านสามารถออกกำลังกายไปพร้อมกับการชมทัศนียภาพ ความงดงามของกรุงเทพมหานคร

อัตรากำลังและสายการบริหาร

การบริหารงานของ อาเทรียม แอ็ชเล็ททิก คลับ มีการจัดสายการบริหารและอัตรากำลัง ดังนี้

1. ผู้จัดการ	1 ตำแหน่ง
2. ผู้ช่วยผู้จัดการ	1 ตำแหน่ง
- เจ้าหน้าที่ผู้ฝึกสอน	3 ตำแหน่ง
- เจ้าหน้าที่สระว่ายน้ำ	1 ตำแหน่ง
- เจ้าหน้าที่ถ่ายภาพบำบัด	1 ตำแหน่ง
- เจ้าหน้าที่สมาชิกสัมพันธ์	4 ตำแหน่ง
- เจ้าหน้าที่บริการสมาชิก	2 ตำแหน่ง
- เจ้าหน้าที่บริหารทั่วไป	1 ตำแหน่ง
- หัวหน้าฝ่ายทำความสะอาด	1 ตำแหน่ง
- พนักงานทำความสะอาด	4 ตำแหน่ง
3. เจ้าหน้าที่การตลาด	1 ตำแหน่ง

ประเภทของการให้บริการ

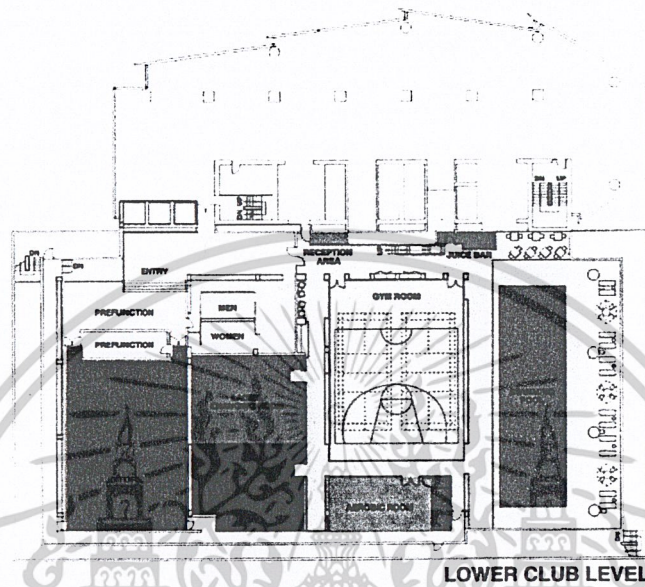
อาเทรียม แอ็ชเล็ททิก คลับ มีการให้บริการต่าง ๆ มากมายภายในสโมสรที่มีสวยงามและทันสมัย เช่น

1. ส่วนฟิตเนส
2. อิมเนเซียมที่ให้บริการ บาสเกตบอล แบดมินตัน ชั้นเรียนพิเศษและกิจกรรมอื่นๆ
3. ห้องแอโรบิค ที่ใช้ร่วมกับห้องฝึกโยคะ และศิลปะแขนงอื่นๆ
4. สระว่ายน้ำในร่มมาตรฐานความยาว 25 เมตรที่ติดตั้งเครื่องควบคุมอุณหภูมิของน้ำในสระ
5. ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าแยกหญิงและชาย ที่ประกอบไปด้วย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

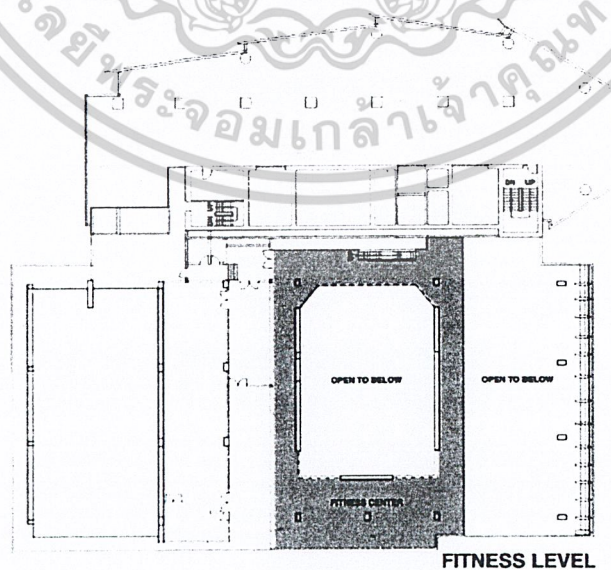
- แบดมินตัน

5. ห้องแอโรบิค
6. สระว่ายน้ำในร่ม
7. ห้องประชุมสไตล์ Theater multi – media ขนาด 247 ที่นั่ง



ภาพที่ 2.5.2 แสดงการวางผังประโยชน์ใช้สอยชั้นล่าง

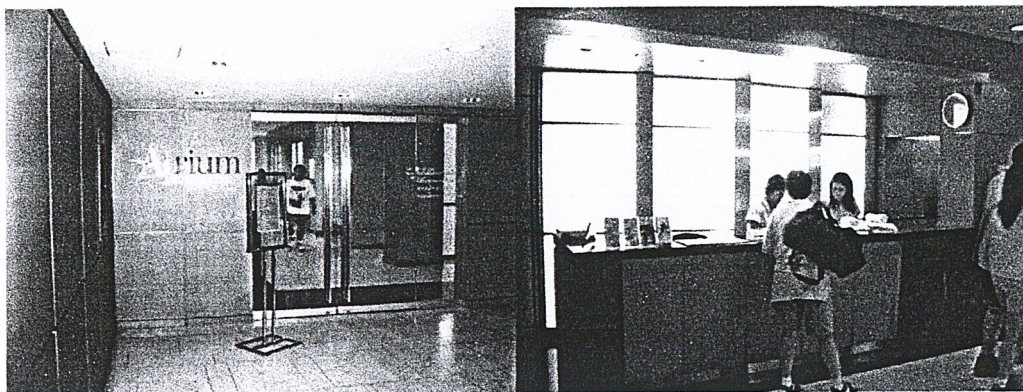
ชั้นลอย (ชั้นฟิตเนส) ชั้นนี้จะเป็นส่วนที่จัดเป็นส่วนฟิตเนสเพียงอย่างเดียว ผู้ใช้บริการสามารถมองเห็น ยิมเนเซียม และสระว่ายน้ำด้านล่าง รวมถึงทัศนียภาพความงามของกรุงเทพมหานครได้ด้วย



ภาพที่ 2.5.3 แสดงการจัดผังประโยชน์การใช้สอยชั้นลอย

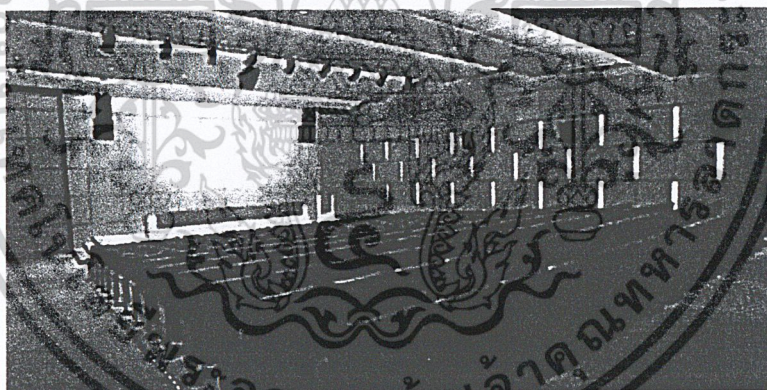
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่ 2.5.3 แสดงการจัดผังประโยชน์การใช้สอยชั้นลอย



ภาพที่ 2.5.4 แสดงบรรยากาศทางเข้าหลัก และส่วนต้อนรับ

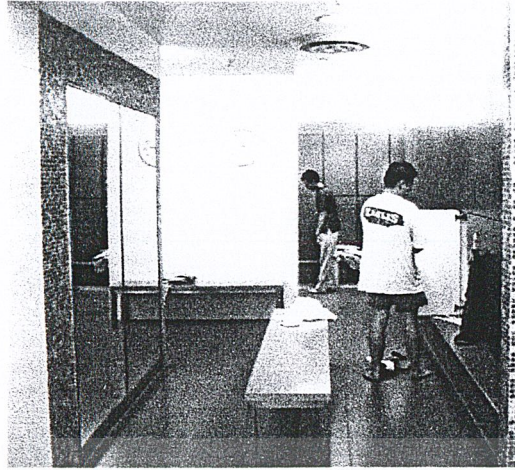
ทางเข้าหลัก		ส่วนต้อนรับ	
พื้น	ปูหินอ่อน	พื้น	ปูหินอ่อนสีขาว เดินลายด้วยหินแกรนิตสีดำ
ผนัง	ผนังปูนปิดทับด้วยผนังไม้สีอ่อน ประตูเป็นบานกระจกใส มือจับอลูมิเนียม	ผนัง	ผนังในส่วนนี้เป็นไม้ทำสีธรรมชาติ
เพดาน	ปูนทาสีขาว	เพดาน	ปูนทาสีขาว
แสงสว่าง	ใช้ไฟดาวน์ไลท์	แสงสว่าง	ใช้ไฟดาวน์ไลท์ และมีการซ่อนไฟไว้หลังผนัง กระจกฝ้าด้านหลังเคาน์เตอร์เพื่อความสวยงาม



ภาพที่ 2.5.5 แสดงบรรยากาศภายในหอประชุม

หอประชุม	
พื้น	ปูพรมสีเทา
ผนัง	เป็นผนังไม้ บุฝ้าด้วยผ้าสีเหลือง
เพดาน	เป็นเพดานปูน ตกแต่งด้วยฝ้าเป็นผ้าไหมสีเทา และซ่อนรางไฟไว้
แสงสว่าง	ใช้ไฟดาวน์ไลท์ และใช้ไฟสปอตไลท์แบบรางเลื่อนสำหรับส่องหน้าเวที มีการใช้ไฟตกแต่งเพื่อการใช้งาน โดยทำเป็นช่องแล้วติดตั้งไฟไว้เป็นการให้แสงสว่างแก่ทางเดิน

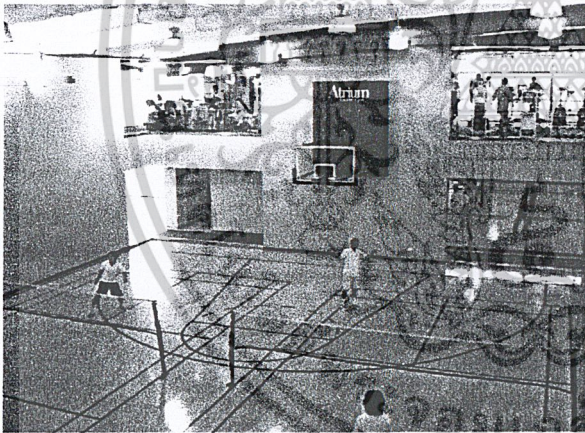
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 2.5.6 แสดงบรรยากาศภายในห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าชาย

ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าชาย

- พื้น ปูกระเบื้องเซรามิกมีผิวขรุขระเล็กน้อย สีนําคาโลมเทา ขนาด 0.30x 0.30 ม.
 ผนัง ผนังปูนทาสีขาว บางผนังมีการกรุกระเบื้อง โมเสก สีเขียวอมน้ำเงิน
 เพดาน เพดานปูนเรียบทาสีขาว
 แสงสว่าง ใช้ไฟควาน์ไลท์ และมีการซ่อนไฟไว้ด้านหลังของลือกเกอร์เพื่อความสวยงาม
 เครื่องเรือน ส่วนใหญ่ทำมาจากไม้ทำสีธรรมชาติ ส่วนลือกเกอร์เป็นไม้ทำสีเขียวอมน้ำเงิน



ภาพที่ 2.5.7 แสดงบรรยากาศภายในยิมเนเซียม และห้องแอโรบิก

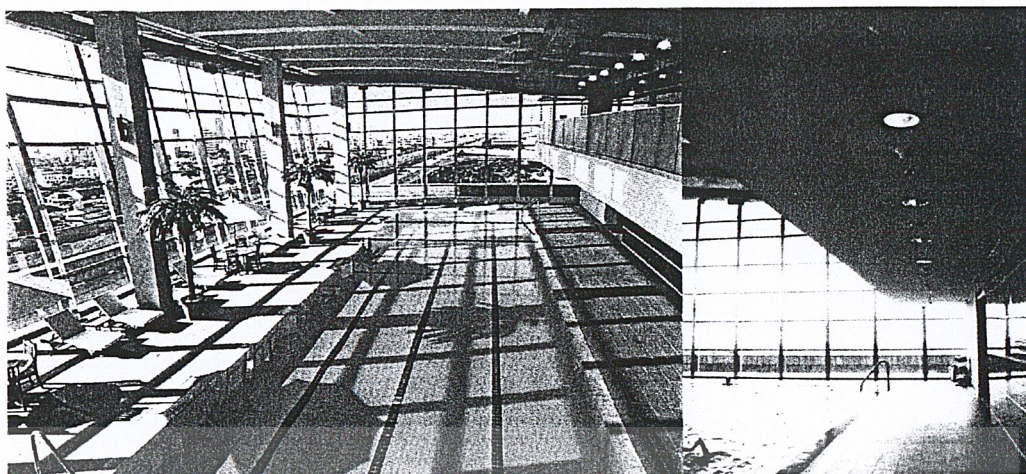
ยิมเนเซียม

- พื้น ปูไม้ปาร์เก้ขัดมัน
 ผนัง ผนังปูนเรียบทาสีขาว
 เพดาน ผนังปูนเรียบทาสีขาว
 แสงสว่าง ใช้โคมไฟสปอตไลท์แบบHigh bay

ห้องแอโรบิก

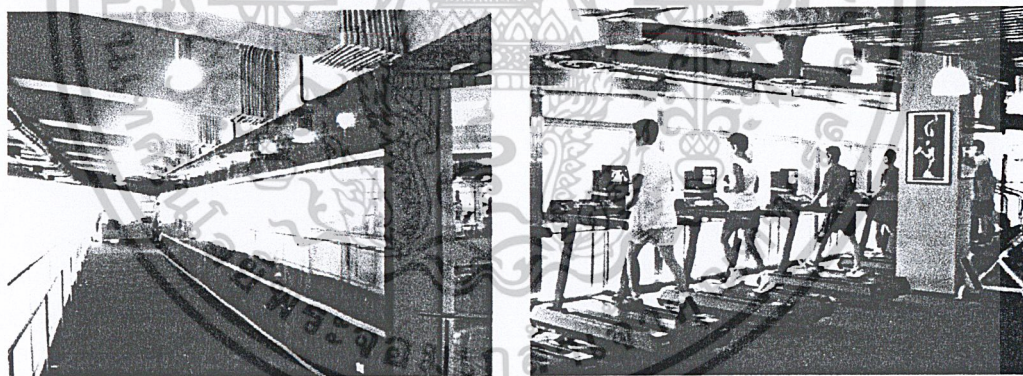
- พื้น ปูไม้ปาร์เก้ขัดมัน
 ผนัง ผนังปูนปิดทับด้วยกระจกเงารอบห้อง
 เพดาน ผนังปูนเรียบทาสีขาว
 แสงสว่าง ใช้ไฟแบบควาน์ไลท์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 2.5.8 แสดงบรรยากาศรอบๆสระว่ายน้ำ

พื้นที่ ปูแผ่นหินสกัดดีเทล
ผนัง เป็นผนังกระจก โครงเหล็กทาสีขาว
เพดาน เพดานปูนทาสีขาว แสดงโครงสร้างของคาน
แสงสว่าง ใช้โคมไฟสปอตไลท์แบบ High bay บริเวณรอบๆสระว่ายน้ำใช้ไฟแบบควาน์ไลท์
เครื่องเรือน เครื่องเรือนส่วนใหญ่ทำด้วยไม้ เบาะหุ้มด้วยผ้าฝ้ายสีขาว
สระว่ายน้ำปูกระเบื้องสีฟ้าอ่อน เคนลายเป็นเส้นด้วยกระเบื้องสีน้ำเงิน รอบๆตัวสระ
เป็นรางระบายน้ำ มีตระแกรงปิด



ภาพที่ 2.5.9 แสดงบรรยากาศทางเดินเข้าสู่ห้องออกกำลังกาย และบรรยากาศภายในห้องออกกำลังกาย

ทางเดินเข้าสู่ห้องออกกำลังกาย	ห้องออกกำลังกาย
พื้นที่ ปูพรมลายตารางสีน้ำตาล	พื้นที่ ปูพรมลายสีน้ำตาล
ผนัง กรูหินแกรนิตสีดำเดินขอบด้วยเส้นอลูมิเนียม	ผนัง เป็นผนังกระจกใส โครงเหล็ก บางผนังเป็นปูน
เพดาน เพดานปูนทาสีขาว แสดง โครงสร้างของคาน	เพดาน เพดานปูนปิดทับด้วยแผ่นยางสีดำ
แสงสว่าง ใช้โคมไฟชนิดส่องลง	แสงสว่าง ใช้โคมไฟชนิดส่องลง
	เครื่องเรือน เครื่องเรือนเป็นอุปกรณ์ออกกำลังกาย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สรุปข้อดี - ข้อเสียของอาทียม แอริเลทิก คลับ

- ข้อดี**
1. มีการแยกพื้นที่การใช้งานได้อย่างชัดเจน สะดวกต่อการใช้งาน ถือได้ว่าได้รับการออกแบบมาอย่างดี
 2. บรรยากาศมีความเป็นกันเอง อบอุ่น ทำให้ผู้ใช้บริการไม่รู้สึกขัดเงินต่อการเข้าใช้บริการ
 3. มีการให้แสงสว่างที่ทั่วถึงเนื่องจากกิจกรรมส่วนใหญ่เป็นการออกกำลังกายต้องมีการใช้สายตาตลอดเวลา
 4. มีการออกแบบให้น่าสนใจชมรมชาติเข้ามาใช้ และเปิดมุมมองให้เห็นวิวของเมือง เพื่อความผ่อนคลายให้แก่ผู้ใช้บริการ
 5. มีการออกแบบให้ทันสมัยเป็นเหมือนคอร์คกลางทำให้บรรยากาศภายในดูโปร่ง และผู้ที่ใช้บริการห้องออกกำลังกายสามารถมองเห็นกิจกรรมการเล่นกีฬาได้ เพื่อสร้างความเพลิดเพลิน
 6. มีการเลือกวัสดุที่เหมาะสม และให้ความรู้สึกที่ดูสวยงามและสร้างความรู้สึกเป็นกันเอง
- ข้อเสีย**
1. การจัดห้องแอโรบิก และห้องโยคะเป็นห้องเดียวกันทำให้เกิดปัญหาทางด้านเสียง วัสดุปูพื้น และการจัดเก็บอุปกรณ์ที่ไม่เป็นสัดส่วน
 2. บันไดทางขึ้นสู่ชั้นบนไม่ใหญ่และโคดเค้น ทำให้ผู้ที่ไม่เคยมาใช้บริการจะสับสน และสังเกตไม่เห็น
 3. ห้องออกกำลังกายมีขนาดเล็กไม่เพียงพอสำหรับผู้มาใช้บริการ จึงต้องมีการแก้ปัญหาโดยการจัดการวางเวลาผู้ใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ไซเบอร์ คาเฟ่ CYBER CAFÉ

ไซเบอร์ คาเฟ่ เป็นสถานที่ซึ่งให้ผู้ที่มีความสนใจกับการท่องเที่ยวในโลกของ อินเทอร์เน็ต ได้นั่งพักผ่อนไปกับการการดื่มกาแฟ หรือรับประทานอาหารว่างพร้อมๆกับการเดินทางอันไร้พรมแดนในโลกของอินเทอร์เน็ต ทั้งหมดนี้เป็นความต้องการและแนวความคิดของ Chonnanan Group

สถานที่ตั้ง บริเวณชั้น 2 อาคารเพลินิจิตเซ็นเตอร์

กลุ่มเป้าหมาย ชาวต่างประเทศ กลุ่มวัยรุ่น นักธุรกิจ

เวลาทำการ 10.00 – 21.00 น.

แนวความคิดในการออกแบบ

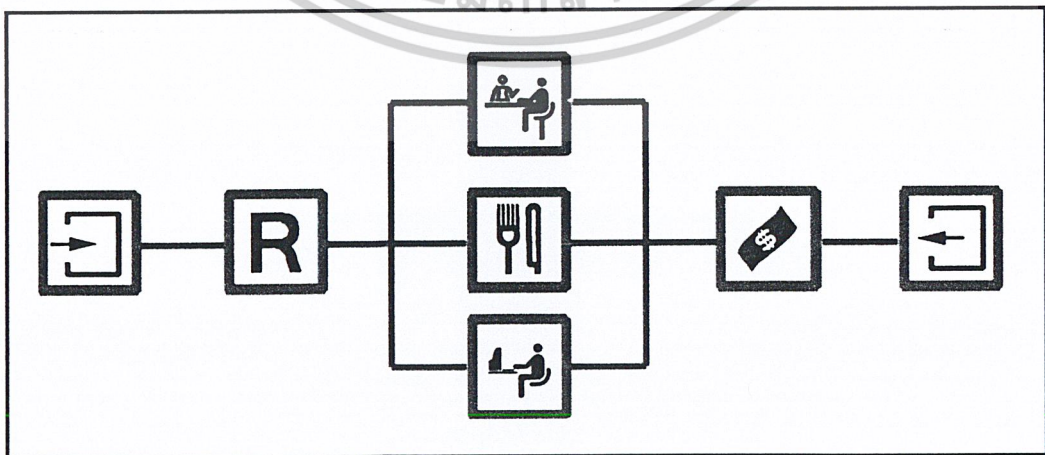
Cyber café' มีการออกแบบตกแต่งที่เน้นบรรยากาศของความเป็นบ้าน สร้างบรรยากาศที่อบอุ่น เป็นกันเอง เรียบง่าย สามารถนั่งพักผ่อนและ Surf Internet การเลือกใช้วัสดุส่วนใหญ่เน้นให้ดูเป็นธรรมชาติ เช่น ไม้ หินเป็นหลัก

ประเภทของการให้บริการ

การบริการของ Cyber café' แบ่งเป็นส่วนหลักๆ ได้ดังนี้

1. ส่วนต้อนรับ
2. ส่วนบริการ คอมพิวเตอร์ จำนวน 14 ที่นั่ง
3. ส่วนรับประทานอาหาร จำนวน 15 ที่นั่ง
4. ส่วนเคาน์เตอร์บริการอาหาร และเครื่องดื่ม จำนวน 3 ที่นั่ง

พฤติกรรมการใช้สถานที่



ภาพที่ 2.6.1 แสดงพฤติกรรมการใช้บริการของ Cyber café'

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่ 2.6.1 แสดงพฤติกรรมกรรมการเข้าใช้บริการของ Cyber café'

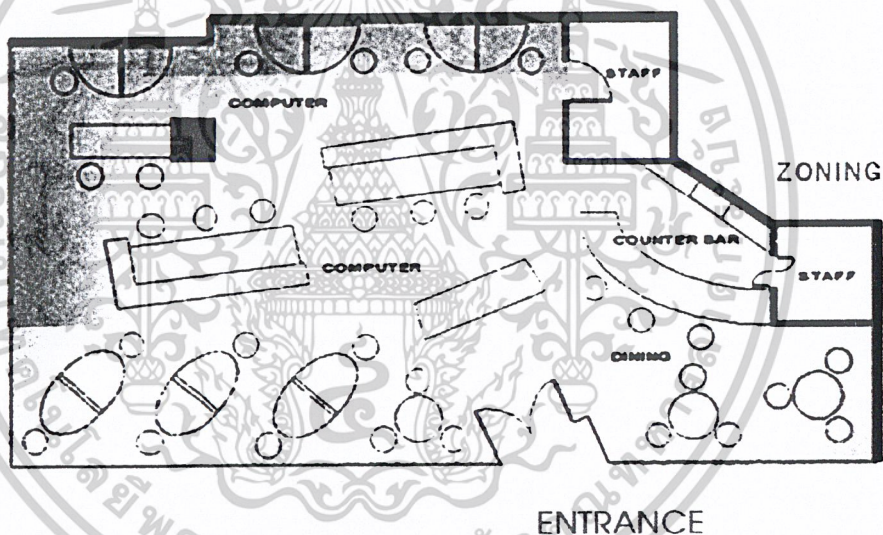
การวางแผนประโยชน์ใช้สอย และการเลือกใช้วัสดุ

การจัดผังประโยชน์ใช้สอยของ Cyber café' เป็นอย่างเรียบง่าย สามารถแบ่งเป็น 2 ส่วนหลัก ดังนี้ ส่วนบริการอาหารว่าง และเครื่องดื่ม

1. ส่วนต้อนรับ
2. ส่วนเคาน์เตอร์บริการอาหารว่าง และเครื่องดื่ม ถูกจัดวางไว้ด้านหน้าที่อยู่ร่วมกับ เคาน์เตอร์ต้อนรับ เนื่องจากมีจำนวนที่นั่งน้อย และเพื่อเป็นการดูแลได้ทั่วถึง
3. ส่วนรับประทานอาหาร ถูกจัดวางไว้ด้านหลังของตัวร้านเพราะเป็นส่วนที่ไม่ต้องการความเป็นส่วนตัวมากนัก

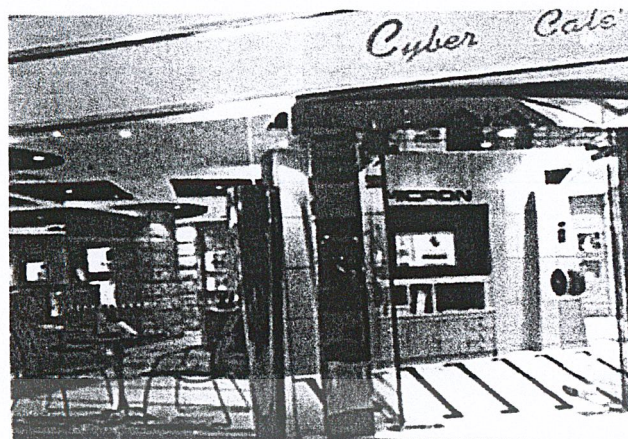
ส่วนบริการคอมพิวเตอร์

1. ส่วนบริการ คอมพิวเตอร์ ถูกจัดวางให้อยู่ทางด้านในของร้านเพื่อสร้างความ เป็นส่วนตัวให้แก่ผู้ใช้บริการ
2. ห้องพนักงาน



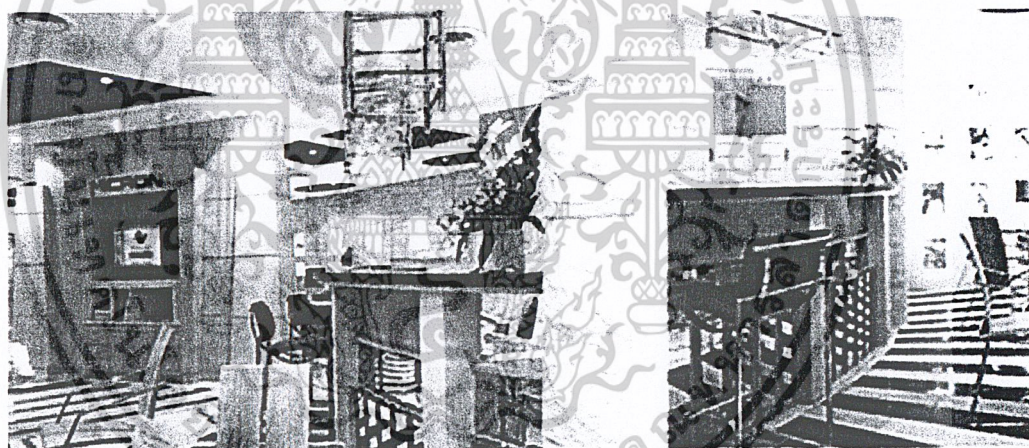
ภาพที่ 2.6.2 แสดงการจัดผังประโยชน์ใช้สอยของร้าน Cyber café'

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 2.6.3 แสดงบรรยากาศหน้าร้าน Cyber café'

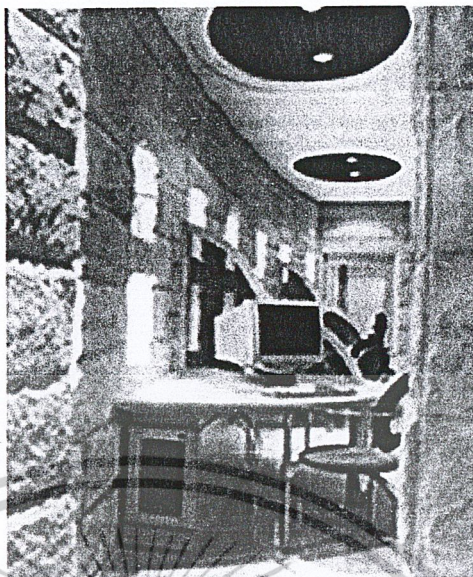
หน้าร้าน Cyber café' เป็นกระจกใสเพื่อให้สามารถมองเห็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายในให้ผู้เดินผ่านอยากที่จะเข้าไปใช้บริการ ชื่อของร้านเลือกใช้สีแดงเพื่อให้มองเห็นได้ชัดเจน



ภาพที่ 2.6.4 แสดงบรรยากาศส่วนเคาน์เตอร์บริการเครื่องดื่ม และส่วนรับประทานอาหารว่าง

ส่วนรับประทานอาหาร และเคาน์เตอร์บริการเครื่องดื่มเน้นเป็นบรรยากาศที่อบอุ่น ให้ความรู้สึกที่เป็นกันเอง มีการให้แสงจากดวงโคมความนำไลท์ที่เป็นแบบ Direct และ Indirect Light ชนิดฮาโลเจนที่สามารถปรับระดับความสว่างได้ เครื่องเรือนส่วนใหญ่เลือกใช้เป็นไม้ทำสีธรรมชาติ ผ่นตกแต่งด้วยหินสีกัด ส่วน Partition เลือกใช้วัสดุเป็นไม้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 2.6.5 แสดงบรรยากาศส่วนให้บริการ คอมพิวเตอร์

ส่วนให้บริการคอมพิวเตอร์ถูกจัดวางไว้ด้านในของตัวร้านเนื่องจากผู้ใช้บริการต้องการความเป็นส่วนตัว ผงักแต่งด้วยหินสก็ด มีการให้แสงสว่างแบบส่องเข้าผนังเพื่อไม่ให้รบกวนหน้าจอคอมพิวเตอร์ สายไฟ และเครื่อง CPU จะถูกซ่อนไว้ในตู้ได้โต๊ะไม้ปล่อยโชว์ให้ดูรก

ข้อดี – ข้อเสียของร้าน 'Cyber café'

- ข้อดี
1. มีการจัดและแบ่งส่วนของการให้บริการได้ดีเป็นส่วน
 2. มีการคิดแก้ปัญหาในเรื่องของสายไฟ และสายระบบต่างๆไว้อย่างดี ไม่ปล่อยให้ผู้รกรกสปรก
 3. ผู้ออกแบบได้คำนึงถึงการใช้แสงสว่างในส่วนของการบริการคอมพิวเตอร์ที่ไม่เป็นการรบกวนสายตาผู้ใช้
 4. สามารถสร้างบรรยากาศให้เป็นไปตาม Concept ที่ออกแบบ และเป็นกันเอง
- ข้อเสีย
1. ส่วนบริการคอมพิวเตอร์ ไม่สามารถบริการผู้มาใช้ได้เพียงพอ
 2. ส่วนเคาน์เตอร์ต้อนรับ และเคาน์เตอร์บริการเครื่องดื่มควรแยกกันอย่างชัดเจนเพื่อความสะดวกต่อผู้ใช้บริการในการเข้ามาติดต่อเช่าชั่วโมง อินเทอร์เน็ต

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ไซบีเรีย แบงคอก

Cyberia Bangkok

Cyberia Bangkok เป็นสาขาของ Cyberia ซึ่งมีอยู่หลายสาขาทั่วโลก โดยแรกเริ่มกำเนิดที่ประเทศอังกฤษ Cyberia Bangkok เกิดขึ้นจากความชอบและความสนใจหลงใหลในโลกของอินเทอร์เน็ต ของคุณ กุลเทพ นฤหล้า

สถานที่ตั้ง ห้างมุมชอยสุขุมวิท กรุงเทพฯ

กลุ่มเป้าหมาย ชาวต่างประเทศ นักศึกษา กลุ่มวัยรุ่น และนักธุรกิจ

เวลาทำการ 10.00 – 22.00 น.

แนวความคิดในการออกแบบ

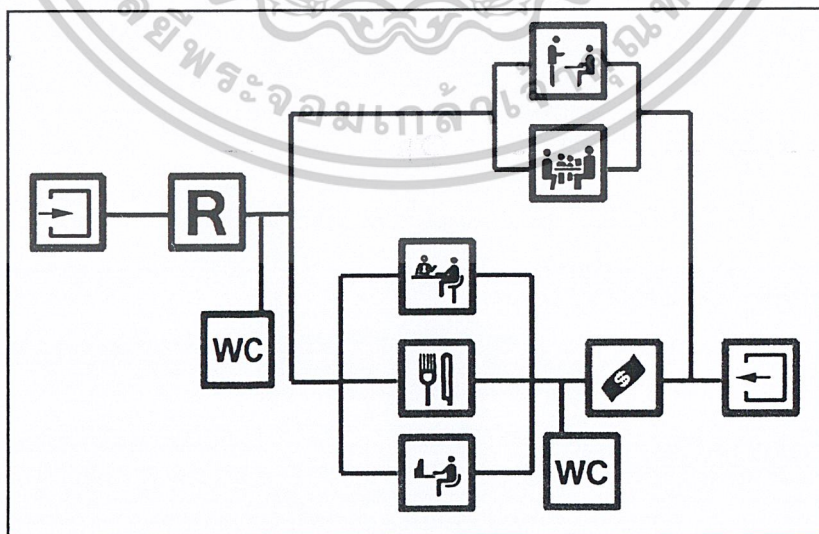
Cyberia Bangkok เน้นความทันสมัย โดดเด่น โปร่ง สะอาด และเลือกใช้วัสดุที่สร้างความรู้สึกละวางตา แปลกไม่เคยเห็น

ประเภทของการให้บริการ

การบริการของ Cyber café' แบ่งเป็นส่วนหลักๆ ได้ดังนี้

1. ส่วนเคาน์เตอร์บริการอาหาร และเครื่องดื่ม จำนวน 8 ที่นั่ง
2. ส่วนบริการ คอมพิวเตอร์ จำนวน 8 ที่นั่ง
3. ส่วนรับประทานอาหาร จำนวน 25 ที่นั่ง
4. ส่วนห้องประชุมและสัมมนา
5. ส่วนห้องสอนคอมพิวเตอร์

พฤติกรรมการใช้สถานที่



ภาพที่ 2.7.1 แสดงพฤติกรรมกรการใช้บริการของ Cyberia Bangkok

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้拿去ไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การวางแผนประโยชน์ใช้สอย และการเลือกวัสดุ

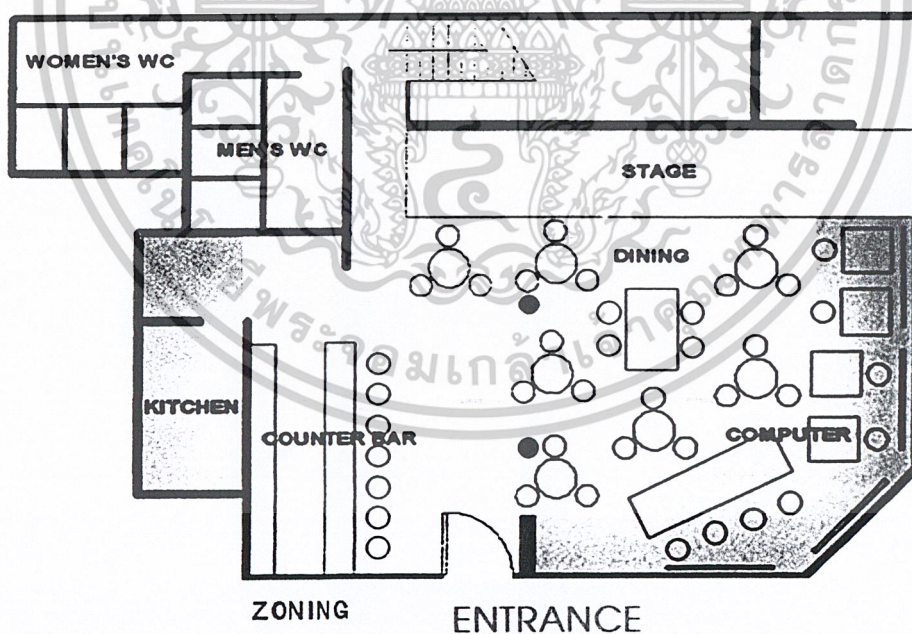
การจัดผังประโยชน์ใช้สอยของ Cyberia Bangkok เป็นอย่างเรียบง่าย สามารถแบ่งเป็น 2 ชั้นที่ประกอบด้วย ส่วนหลักๆ ดังนี้

ชั้นที่ 1

1. ส่วนเคาน์เตอร์บริการอาหาร และเครื่องคั้ม
2. ส่วนรับประทานอาหาร ถูกจัดวางไว้ตรงกลางของตัวร้านเพราะเป็นส่วนที่ไม่ต้องการความเป็นส่วนตัวที่มากนัก และทุกที่นั่งสามารถมองเห็นเวทีอย่างทั่วถึง
3. ส่วนบริการคอมพิวเตอร์ จัดวางอยู่รอบนอกติดผนังเพราะไม่ได้เกี่ยวกับการแสดงบนเวที
4. เวที และห้องหลังเวที
5. ครีว
6. ห้องน้ำ

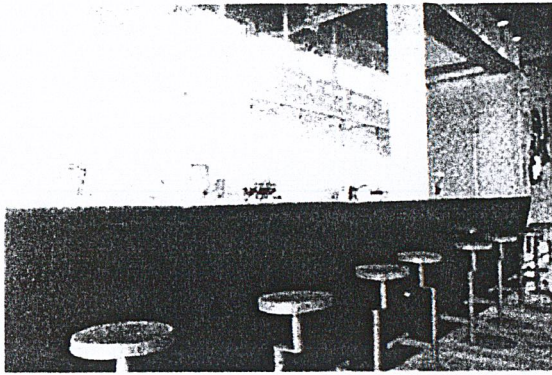
ชั้นที่ 2

1. ส่วนบริการคอมพิวเตอร์ ถูกจัดวางให้อยู่ชั้นที่ 2 เพื่อสร้างความ เป็นส่วนตัวให้แก่ผู้ให้บริการ
2. ห้องประชุม สัมมนาที่ต้องการความเป็นส่วนตัว
7. ห้องสอนคอมพิวเตอร์



ภาพที่ 2.7.2 แสดงการจัดผังประโยชน์ใช้สอยของร้าน Cyberia Bangkok

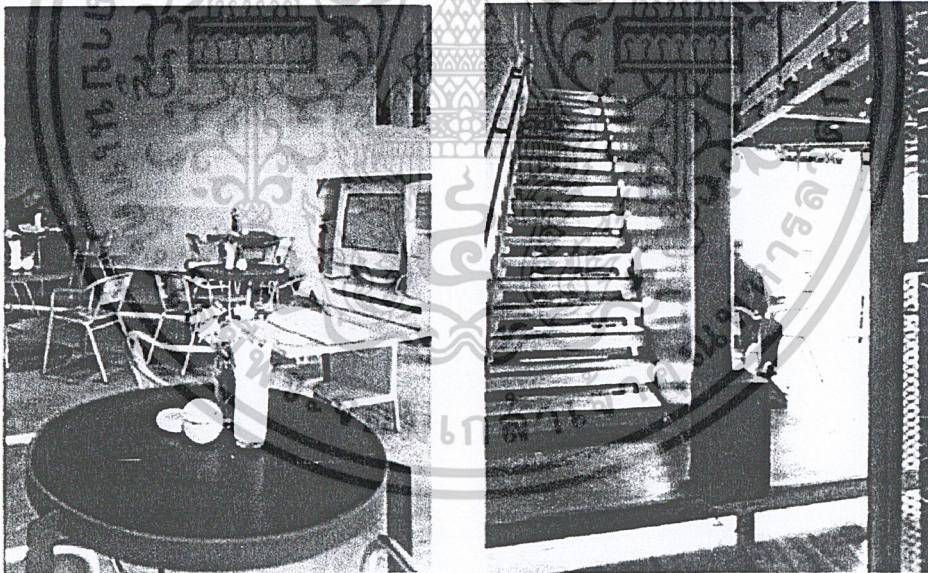
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 2.7.3 แสดงบรรยากาศหน้าเคาน์เตอร์บริการอาหาร และเครื่องดื่ม

เคาน์เตอร์บริการอยู่ใกล้ทางเข้าเพื่อสร้างบรรยากาศความเป็นกันเองให้กับลูกค้าก่อนที่จะเข้าไปเล่น Internet ภายในร้าน

บริเวณเคาน์เตอร์บริการอาหาร และเครื่องดื่มมีการเล่นแสงที่ซ่อนไว้ด้านหลัง Partition ใส สร้างความรู้สึกที่สวยงามแปลกตา วัสดุส่วนใหญ่เป็นไม้ทาสีดำ และแดง กับวัสดุที่มีความโปร่งใส และโปร่งแสงเกิดความสวยงามเมื่อใช้ไฟส่อง



ภาพที่ 2.7.4 แสดงบรรยากาศของส่วนรับประทานอาหาร และบรรยากาศของบันได

ลักษณะการวางผัง เน้นตาม Concept คือ Virtual & Cyber Space เน้นความโปร่งใสและการเชื่อมต่อ กิจกรรมภายนอกเข้าสู่ภายใน

บริเวณนุทบริการ Computer แบบที่นั่งเดี่ยว และโต๊ะรับประทานอาหารแบบ 3 ที่นั่ง

บริเวณบันไดขึ้นชั้น 2 มีการแก้ปัญหาพื้นที่แคบด้วยการซ่อนไฟตามขั้นบันได เพื่อให้รู้สึกบันไดกว้างขึ้น มีความสวยงามและแปลกตา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.3 รายละเอียดเกี่ยวกับโครงการ

2.3.1 กลุ่มเป้าหมาย และนโยบายของโครงการ

กลุ่มเป้าหมาย

สามารถให้บริการประชาชนทั่วไปใช้บริการได้ โดยจะเน้นหนักไปที่ผู้หญิงที่ต้องการพัฒนาบุคลิกภาพและสุขภาพ หรือกลุ่มนักศึกษาที่เล็งเห็นความสำคัญ

นโยบายในการให้บริการ

การให้บริการในส่วนของการบริการสาธารณะ จะเป็นการให้บริการโดยไม่มีคิดค่าใช้จ่ายเนื่องจากเป็นโครงการที่ต้องการส่งเสริมให้ประชาชนได้รับข้อมูลข่าวสารและความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ อาจมีการคิดค่าใช้จ่ายก็ต่อ เมื่อมีการจัดงานที่เป็นไปในลักษณะที่มีการอบรมสัมมนาพิเศษ

การให้บริการในส่วนของการสอนการอบรม จะเป็นการให้บริการเป็นหลัก สูตร หลักสูตรแต่ละหลักสูตรจะมีค่าใช้จ่ายที่แตกต่างกันออกไป ผู้ใช้บริการสามารถเลือกและลงทะเบียนได้ตามความต้องการ

การให้บริการในส่วนที่เป็นบริการแบบเลือก เช่น ร้านอาหาร อินเทอร์เน็ตคาเฟ่ ร้านขายผลิตภัณฑ์ดูแลร่างกาย สปา ฟิตเนส คลินิกรับคำปรึกษา จะมีการคิดค่าบริการตามที่กำหนด

เงินที่ได้จากการให้บริการ ส่วนหนึ่งแบ่งเป็นเงินบริจาคสำหรับการกุศล และที่เหลือจะเป็นค่าใช้จ่ายในการบริหารงานของศูนย์พัฒนาบุคลิกภาพและสุขภาพ คอสโมโพลิตัน

การให้บริการ เปิดทุกวัน ตั้งแต่เวลา 08.00-22.00 น. ไม่มีวันหยุด เช่นเดียวกับห้างสรรพสินค้า

2.3.2 ลักษณะการให้บริการของโครงการ

พื้นที่ส่วนต่างๆของโครงการศูนย์พัฒนาบุคลิกภาพและสุขภาพ คอสโมโพลิตัน แบ่งออกได้เป็น 4 ส่วนใหญ่ๆ โดยมีเวลาเปิดทำการและหน้าที่ใช้สอยของพื้นที่ ดังนี้

1. ส่วนสาธารณะ (Public Area)

- โถงต้อนรับ (Main Hall)

เวลาทำการ 08.00-22.00 น.

หน้าที่ เป็นพื้นที่รองรับผู้ใช้บริการส่วนแรก มีเคาท์เตอร์ประชาสัมพันธ์ พื้นที่สำหรับนั่งพักคอย พื้นที่สำหรับจัดนิทรรศการชั่วคราว โทรศัพทห้องน้ำ

- ห้องอเนกประสงค์ (Multi Purpose)

เวลาทำการ 08.00-22.00 น.

หน้าที่ เป็นห้องสำหรับจัดกิจกรรมต่างๆของโครงการ การอบรมแบบพิเศษ และยังเป็นสถานที่ให้เข้าในการจัดงานต่างๆ

- ร้านอาหาร (Restaurant)

เวลาทำการ 8.00-22.00 น.

หน้าที่ ให้บริการอาหารและเครื่องดื่มตามสั่ง โดยผู้ใช้บริการนั่งรับประทานอาหารอยู่ภายในบริเวณในร้านที่จัดไว้ให้

- ร้านอินเทอร์เน็ต คาเฟ่ (Internet Cafe)

เวลาทำการ 8.00-22.00 น.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- หน้าที่ ให้บริการอาหารและเครื่องดื่มแบบง่ายๆ พร้อมกับสามารถให้บริการอินเทอร์เน็ตเพื่อความบันเทิง หรือใช้บริการเว็บไซต์ที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพและความงามที่ทางโครงการเตรียมไว้ให้
- ร้านขายผลิตภัณฑ์ดูแลร่างกาย (Health & Spa Shop)
 - เวลาทำการ 8.00-22.00 น.
 - หน้าที่ ขายผลิตภัณฑ์ดูแลร่างกาย เช่น ครีมบำรุงผิว เกล็ดขัดผิว และผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวกับสปา สามารถนำกลับไปใช้เองที่บ้านได้
 - ส่วนต้อนรับและลงทะเบียน (Reception & Registration)
 - เวลาทำการ 8.00-22.00 น.
 - หน้าที่ ให้บริการสอบถามด้านข้อมูลของหลักสูตรต่างๆ และรับสมัครผู้ที่สนใจลงทะเบียนเรียน
 - ห้องเรียน (Lecture Room)
 - เวลาทำการ 8.00-22.00 น.
 - หน้าที่ เป็นห้องสำหรับผู้ฝึกอบรมในชั้นตอนภาคทฤษฎี
 - ห้องปฏิบัติการ (Work Shop)
 - เวลาทำการ 8.00-22.00 น.
 - หน้าที่ เป็นห้องสำหรับผู้ฝึกอบรมในชั้นตอนภาคปฏิบัติ
 - ห้องสัมมนา (Conference Room)
 - เวลาทำการ 8.00-22.00 น.
 - หน้าที่ เป็นห้องสำหรับการอบรมในหลักสูตรการเป็นผู้นำ
 - ส่วนปฏิบัติการความงาม (Beauty Center)
 - เวลาทำการ 8.00-22.00 น.
 - หน้าที่ เป็นส่วนที่ให้บริการ และสอนทักษะพื้นฐานของการดูแลผิว และการแต่งหน้าที่ถูกต้องตามประเภทของผิว จากผู้เชี่ยวชาญ
2. ส่วนกึ่งสาธารณะ (Semi Private Area)
- ห้องตรวจสุขภาพ (Fit Test)
 - เวลาทำการ 8.00-22.00 น.
 - หน้าที่ สำหรับให้แพทย์และพยาบาล สอบถามรายละเอียด ประวัติ และตรวจสุขภาพผู้ใช้บริการก่อนเข้าใช้บริการ เพื่อดูแลเรื่องความปลอดภัย และควบคุมการให้บริการในส่วนต่างๆ
 - ส่วนต้อนรับของฟิตเนส (Fitness Reception)
 - เวลาทำการ 8.00-22.00 น.
 - หน้าที่ ให้การต้อนรับและบริการผ้าขนหนูให้แก่ผู้ที่มาใช้บริการ
 - ห้องออกกำลังกาย (Gymnastic Room)
 - เวลาทำการ 8.00-22.00 น.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- หน้าที่ ให้บริการอุปกรณ์และเครื่องมือในการออกกำลังกายต่างๆ โดยมีผู้ควบคุมดูแลอย่างใกล้ชิด
- ห้องแอโรบิคแดนซ์ (Aerobic Room)
 - เวลาทำการ 8.00-22.00 น.
 - หน้าที่ เป็นสถานที่สำหรับฝึกสอนและปฏิบัติการเต้นแอโรบิค โดยผู้ฝึกสอนมีผู้ควบคุม
 - ห้องฝึกโยคะ (Yoga Room)
 - เวลาทำการ 8.00-22.00 น.
 - หน้าที่ เป็นสถานที่สำหรับฝึกสอนและปฏิบัติการโยคะ โดยมีผู้ควบคุม
 - เคาท์เตอร์อาหารว่าง และ เครื่องดื่ม (Snack & Juice Bar)
 - เวลาทำการ 8.00-22.00 น.
 - หน้าที่ ให้บริการอาหารว่าง และ เครื่องดื่ม แก่ผู้ใช้บริการในส่วนออกกำลังกายในพื้นที่จัดไว้
3. ส่วนเฉพาะบุคคล (Private Area)
- ส่วนต้อนรับของสปา (Spa Reception)
 - เวลาทำการ 8.00-22.00 น.
 - หน้าที่ ให้การต้อนรับและข้อมูลเกี่ยวกับประเภทการบริการให้แก่ผู้ที่มาใช้บริการ
 - ห้องนวดไทย (Thai Massage)
 - เวลาทำการ 8.00-22.00 น.
 - หน้าที่ ให้บริการนวดไทยโดยพนักงานเฉพาะทาง จะเป็นการนวดบนพูกที่วางอยู่บนพื้นห้อง หลังจากการเปลี่ยนเสื้อผ้า
 - ห้องนวดสวีเดน , นวดน้ำมัน , นวดหน้า
 - เวลาทำการ 8.00-22.00 น.
 - หน้าที่ ให้บริการนวดไทยโดยพนักงานเฉพาะทาง โดยทำการนวดบนเตียงที่จัดไว้ หลังจากการเปลี่ยนเสื้อผ้า ภายในห้องจะมีห้องอาบน้ำและอบไอน้ำไว้บริการ
3. ส่วนให้บริการ (Back of The House)
- ส่วนสำนักงาน (Office)
 - เวลาทำการ 8.00-22.00 น.
 - หน้าที่ เป็นส่วนทำงานของผู้บริหารและพนักงานในสำนักงาน และให้บุคคลภายนอกเข้ามาติดต่องาน
 - ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าพนักงาน (Staff Locker Room)
 - เวลาทำการ 8.00-22.00 น.
 - หน้าที่ สำหรับให้พนักงานเปลี่ยนเสื้อผ้า เก็บของใช้ส่วนตัว มีห้องน้ำและห้องส้วมแยกต่างหาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ห้องพักพนักงาน (Staff Room)
 - เวลาทำการ 8.00-22.00 น.
 - หน้าที่ สำหรับให้พนักงานนั่งพักคอย , พักผ่อน และเป็นห้องสำหรับรับประทานอาหารของพนักงาน
- ห้องพักครูฝึก (Instructor Room)
 - เวลาทำการ 8.00-22.00 น.
 - หน้าที่ ห้องสำหรับครูฝึกสอนในหน้าที่ต่างๆ ในการพักผ่อนเมื่อว่างจากการสอน และเป็นห้องสำหรับรับประทานอาหารของพนักงาน
- ห้องครัว (Kitchen)
 - เวลาทำการ ครัวจะเปิดทำการให้แก่ร้านอาหารเวลา 21.00 น .
 - หน้าที่ สำหรับประกอบอาหารและเครื่องดื่ม ที่บริการให้แก่ร้านอาหาร และอินเทอร์เน็ต คาเฟ่ มีส่วนที่เก็บอาหารเย็นและแห้งแยกเป็นสัดส่วน
- ห้องเก็บของ (Storage)
 - เวลาทำการ 8.00-22.00 น.
 - หน้าที่ สำหรับเก็บอุปกรณ์ เครื่องใช้ และเครื่องมือทำความสะอาด
- ห้องซักผ้า (Laundry)
 - เวลาทำการ 8.00-22.00 น.
 - หน้าที่ สำหรับซักผ้า , รีดผ้า และเก็บผ้าทั้งหมดที่ใช้ในโครงการ
- ห้องเครื่องไฟฟ้า (Electricity Unit)
 - เวลาทำการ 8.00-22.00 น.
 - หน้าที่ เป็นห้องควบคุมไฟฟ้าทั้งหมดของโครงการ รวมทั้งควบคุมเสียงเพลงที่ใช้ระหว่างโรงใหญ่ และทางเดิน
- ห้องเครื่องปรับอากาศ (AHU)
 - เวลาทำการ 8.00-22.00 น.
 - หน้าที่ เป็นห้องสำหรับควบคุมระบบปรับอากาศภายในทั้งหมด

2.3.3 สายการบริหาร หน่วยงาน และอัตรากำลัง

การดำเนินงานและการบริหารของโครงการ " ศูนย์พัฒนาบุคลิกภาพและสุขภาพ คอสโมโพลิตัน " เป็นโครงการที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ที่อยู่ภายใต้การดูแลของบริษัท แปซิฟิก เฮริสท์ จำกัด ได้มีการแบ่งสายงานการบริหาร ออกเป็นแผนกต่างๆทั้งหมด 4 แผนกโดยทุกแผนกจะขึ้นอยู่กับระดับผู้บริหารโครงการ คือ

1. ผู้อำนวยการ 1 ตำแหน่ง
- เลขานุการผู้อำนวยการ 1 ตำแหน่ง

ผู้บริหาร มีหน้าที่คือ เป็นผู้ที่ดูแลและรับผิดชอบการบริหารภายในโครงการ เป็นผู้กำหนดนโยบาย วางแผนการ จัดการด้านงบประมาณ และควบคุมการปฏิบัติงานให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ โดยจะต้องเป็นผู้ที่แสดงผลของการบริหารโครงการต่อคณะกรรมการผู้บริหารอีกต่อหนึ่ง

2. ผู้จัดการทั่วไป 1 ตำแหน่ง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เลขานุการผู้จัดการ	1 ตำแหน่ง
ช่วงเวลาการทำงาน	08.00-17.00 น.

ผู้จัดการ มีหน้าที่คือ เป็นผู้บริหารและรับผิดชอบการปฏิบัติงานทุกแผนก ให้เป็นไปตามกำหนดของนโยบาย ประสานแผนกต่างๆให้สอดคล้องและราบรื่น โดยรับผิดชอบรองลงมาโดยตรงจากผู้อำนวยการ เพื่อเป็นการกระจายอำนาจ

3. สายงานบริหาร และอัตรากำลังทั้ง 4 แผนกดังกล่าวประกอบด้วย

1. ฝ่ายบริหารงาน (Administration Department) โดยมีผู้ควบคุมและบริหารงานฝ่ายนี้ คือ

- Manager	1 ตำแหน่ง
- Assistant Manager	1 ตำแหน่ง
ช่วงเวลาการทำงาน	08.00-17.00 น.

ฝ่ายบริหารนี้จะแบ่งเป็นแผนกย่อยๆออกเป็น 7 แผนก คือ

1.1 ฝ่ายการตลาด (Marketing) รวมทั้งหมด 6 ตำแหน่ง ประกอบด้วย

- ผู้ดูแล (Supervisor)	1 ตำแหน่ง
- Member Sale	2 ตำแหน่ง
- PR	3 ตำแหน่ง
ช่วงเวลาการทำงาน	08.00-17.00 น.

1.2 ฝ่ายบัญชีและการเงิน (ACCT.& FIN) รวมทั้งหมด 7 ตำแหน่ง ประกอบด้วย

- ผู้ดูแล (Supervisor)	1 ตำแหน่ง
- พนักงานสำนักงาน (Officer)	4 ตำแหน่ง
- Monthly Statement	2 ตำแหน่ง
ช่วงเวลาการทำงาน	08.00-17.00 น.

1.3 ฝ่ายบุคคล (Personnel) รวมทั้งหมด 10 ตำแหน่ง ประกอบด้วย

- ผู้ดูแล (Supervisor)	1 ตำแหน่ง
- พนักงานสำนักงาน (Officer)	3 ตำแหน่ง
- Training	6 ตำแหน่ง
ช่วงเวลาการทำงาน	08.00-17.00 น.

1.4 ฝ่ายพัสดุ (Inventory) รวมทั้งหมด 5 ตำแหน่ง ประกอบด้วย

- ผู้ดูแล (Supervisor)	1 ตำแหน่ง
- พนักงานสำนักงาน (Officer)	2 ตำแหน่ง
- พนักงานจัดซื้อ	2 ตำแหน่ง
ช่วงเวลาการทำงาน	08.00-17.00 น.

1.5 ฝ่ายศิลป์ (Art) รวมทั้งหมด 3 ตำแหน่ง ประกอบด้วย

- ผู้ดูแล (Supervisor)	1 ตำแหน่ง
- พนักงานสำนักงาน (Officer)	2 ตำแหน่ง
ช่วงเวลาการทำงาน	08.00-17.00 น.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.6 ฝ่ายช่างเทคนิค (Technical)	รวมทั้งหมด 9 ตำแหน่ง	ประกอบด้วย
- ผู้ดูแล (Supervisor)	1 ตำแหน่ง	
- ช่างซ่อมบำรุง	2 ตำแหน่ง	
- ช่างไฟฟ้า	2 ตำแหน่ง	
- ช่างปะปา	2 ตำแหน่ง	
- คนสวน	2 ตำแหน่ง	
ช่วงเวลาการทำงาน	08.00-17.00 น.	

1.7 ฝ่ายดูแลรักษาความเรียบร้อย (House Keeping)	รวมทั้งหมด 10 ตำแหน่ง	ประกอบด้วย
- ผู้ดูแล (Supervisor)	1 ตำแหน่ง	
- พนักงานทำความสะอาดทั่วไป	6 ตำแหน่ง	
- พนักงานซักรีด	3 ตำแหน่ง	
ช่วงเวลาการทำงาน	08.00-17.00 น.	

2. ฝ่ายบริหารงานในส่วนสาธารณะ (Public Service Department) เป็นฝ่ายที่ทำหน้าที่ควบคุมและบริหารงานในส่วนต่างๆที่แบ่งแยกกันไป โดยมีผู้ควบคุมและบริหารงานฝ่ายนี้คือ

- Manager	1 ตำแหน่ง
- Assistant Manager	1 ตำแหน่ง
ช่วงเวลาการทำงาน	08.00-17.00 น.

ฝ่ายบริหารนี้จะแบ่งเป็นแผนกย่อยๆออกเป็น 4 แผนก คือ

2.1 ฝ่ายบริการสาธารณะ	รวมทั้งหมด 10 ตำแหน่ง	ประกอบด้วย
- Reception	2 ตำแหน่ง	
- Staff	3 ตำแหน่ง	
- ผู้ควบคุมระบบ แสง สี เสียง	5 ตำแหน่ง	
ช่วงเวลาการทำงาน	08.00-21.00 น.	

2.2 ฝ่ายร้านอาหาร (Restaurant)	รวมทั้งหมด 30 ตำแหน่ง	ประกอบด้วย
- ผู้จัดการฝ่าย	1 ตำแหน่ง	
- ผู้ช่วยผู้จัดการฝ่าย	1 ตำแหน่ง	
- กัปตัน	2 ตำแหน่ง	
- Reception	2 ตำแหน่ง	
- Cashier	2 ตำแหน่ง	
- Bar Man	2 ตำแหน่ง	
- พนักงานเสิร์ฟ	10 ตำแหน่ง	
- พนักงานในครัว	10 ตำแหน่ง	
ช่วงเวลาการทำงาน	08.00-21.00 น.	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.3 ฝ่ายร้านผลิตภัณฑ์ดูแลร่างกาย (Health & Spa Shop) รวมทั้งหมด 8 ตำแหน่ง ประกอบด้วย

- ผู้จัดการฝ่าย	1 ตำแหน่ง
- Reception	1 ตำแหน่ง
- BA	5 ตำแหน่ง
-Cashier	1 ตำแหน่ง
ช่วงเวลาการทำงาน	08.00-21.00 น.

2.4 ฝ่ายร้าน INTERNET CAFÉ' รวมทั้งหมด 15 ตำแหน่ง ประกอบด้วย

- ผู้จัดการฝ่าย	1 ตำแหน่ง
- Reception	2 ตำแหน่ง
- Computer Control	1 ตำแหน่ง
- Cashier	1 ตำแหน่ง
- Bar Man	2 ตำแหน่ง
- พนักงานเสิร์ฟ	3 ตำแหน่ง
- พนักงานในครัว	5 ตำแหน่ง
ช่วงเวลาการทำงาน	08.00-21.00 น.

3. ฝ่ายที่ทำหน้าที่ดูแลและบริหารงานด้านการสอนและการอบรมหลักสูตรต่างๆ (Training Department) โดยมีผู้ควบคุมและบริหารงานฝ่ายนี้คือ

- Manager	1 ตำแหน่ง
- Assistant Manager	1 ตำแหน่ง
ช่วงเวลาการทำงาน	08.00-17.00 น.

3.1 ฝ่ายฝึกอบรม (Training) รวมทั้งหมด 21 ตำแหน่ง ประกอบด้วย

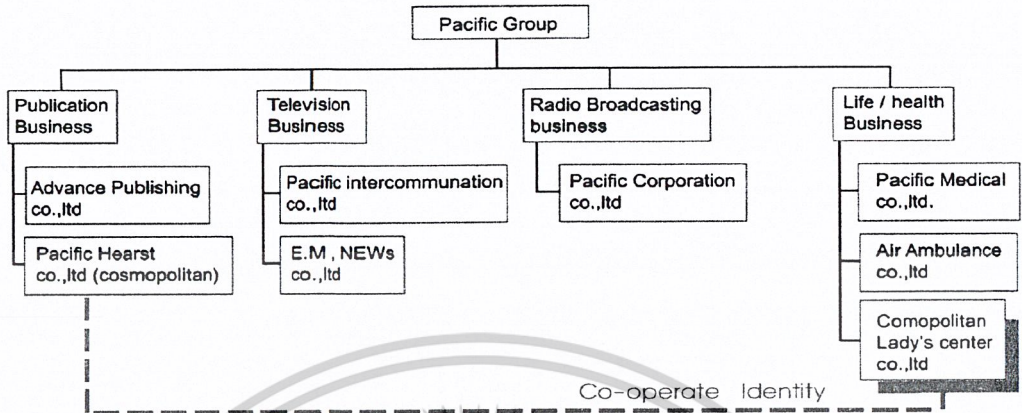
- ผู้จัดการฝ่าย	1 ตำแหน่ง
- ครูฝึกการเสริมสร้างบุคลิกภาพ	4 ตำแหน่ง
- ครูฝึกการแต่งหน้า	2 ตำแหน่ง
- ครูฝึกการแต่งตัว	2 ตำแหน่ง
- ผู้ช่วยครู	12 ตำแหน่ง
ช่วงเวลาการทำงาน	08.00-20.00 น.

3.2 ฝ่ายปฏิบัติการเสริมความงาม (Beauty Center)รวมทั้งหมด 8 ตำแหน่ง ประกอบด้วย

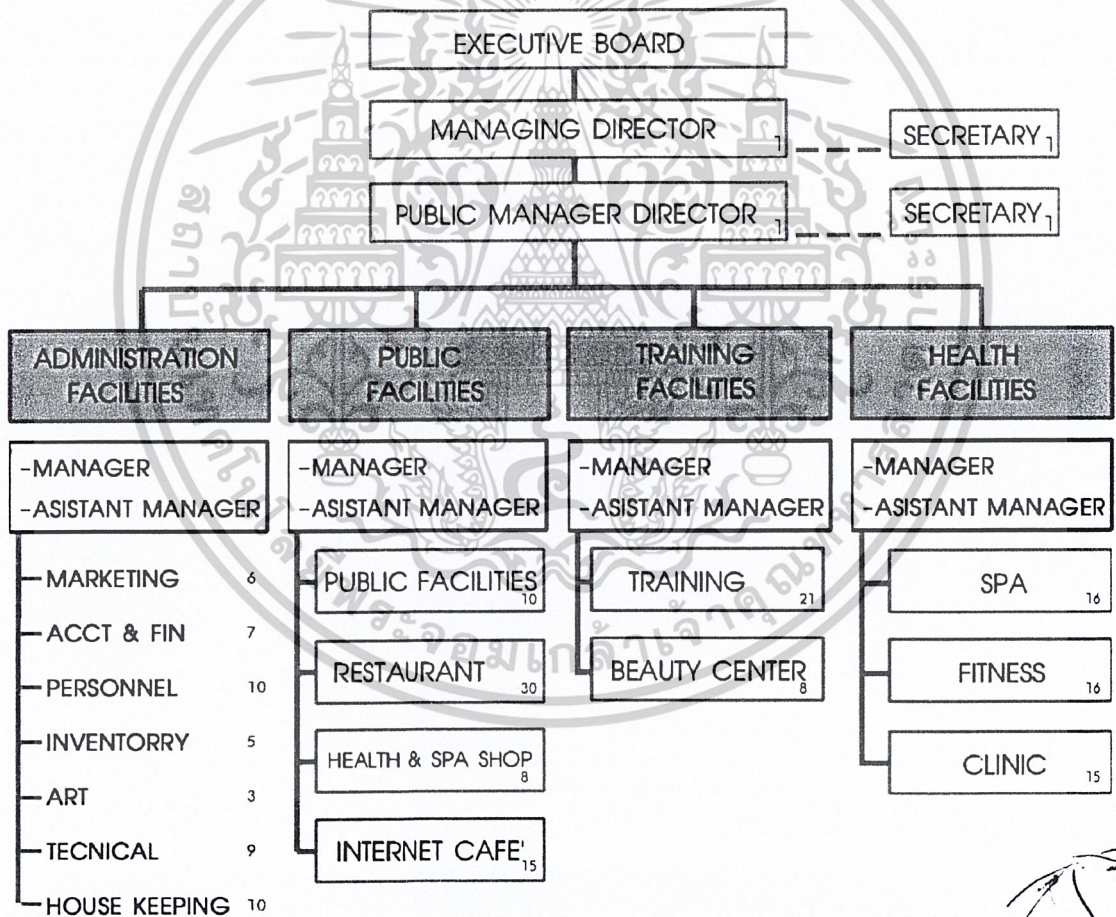
- ผู้จัดการฝ่าย	1 ตำแหน่ง
- Beauty Reception	2 ตำแหน่ง
- Instructor	4 ตำแหน่ง
- เจ้าหน้าที่วิเคราะห์ผิว	1 ตำแหน่ง
ช่วงเวลาการทำงาน	08.00-20.00 น.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

PACIFIC LINES



CLC ORGANIZATION



ภาพที่ 2.7 แสดงสายงานการบริหารและอัตรากำลังของ "ศูนย์พัฒนาบุคลิกภาพ และสุขภาพ คอสโมโพลิตัน "

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 3 พฤติกรรม และ พื้นที่ใช้สอย

3.1 พฤติกรรมการใช้พื้นที่ของผู้ใช้บริการ ผู้ให้บริการ และอุปกรณ์ประกอบพฤติกรรม

พฤติกรรมการใช้พื้นที่ของผู้ใช้บริการ และผู้ให้บริการ ของศูนย์พัฒนาบุคลากรคุณภาพ และสุขภาพ คอสมโพลิตัน สามารถแบ่งได้เป็น 4 ส่วนหลักๆ ดังต่อไปนี้

1. ส่วนสำนักงาน (Administration Facilities) ผู้ใช้บริการเป็นพนักงานในสำนักงาน

1.1 ระดับผู้บริหาร (Executive Manager)

- ผู้อำนวยการ

กิจกรรม	พฤติกรรม	อุปกรณ์ประกอบพฤติกรรม	ช่วงเวลาในการเข้าใช้
จอดรถ	-เมื่อมาถึงจะจอดรถที่ลานจอดรถของสำนักงานที่จัดไว้โดยเฉพาะ		08.00-9.00 น.
เข้าสำนักงาน	-เดินเข้าสู่สำนักงาน โดยใช้ทางเข้าหลักของสำนักงาน		
ทำงาน	-ทำงานประจำหน้าที่ของตนโดยจะทำงานอยู่แต่ภายในห้อง และมีการติดต่อกับเลขานุการ	โต๊ะทำงาน , เก้าอี้ ชุดโต๊ะประชุมขนาด 6 ที่นั่ง ชุดรับแขก , ตู้เก็บเอกสาร	08.00-17.00 น.
พักรับประทานอาหาร	-พักรับประทานอาหารเวลา 12.00 น. ที่ห้องอาหารสำหรับผู้บริหารระดับสูง	โต๊ะรับประทานอาหาร , เก้าอี้	12.00-13.30 น.
เลิกงาน	-ออกจากห้องทำงาน ไปยังลานจอดรถเพื่อขับรถกลับบ้าน		15.00-17.00 น.

- เลขานุการผู้อำนวยการ

กิจกรรม	พฤติกรรม	อุปกรณ์ประกอบพฤติกรรม	ช่วงเวลาในการเข้าใช้
เข้าสำนักงาน	-เดินเข้าสู่สำนักงาน โดยใช้ทางเข้าหลักของสำนักงาน แล้วไปตอกบัตรเวลาเช้าทำงาน	เครื่องบันทึกเวลาเช้า ทำงาน , กระดานเก็บบัตร	08.00-9.00 น.
ทำงาน	-ทำงานประจำหน้าที่ของตนโดยจะทำงานอยู่แต่ภายในห้อง และมีการติดต่อกับผู้อำนวยการ	โต๊ะทำงาน , เก้าอี้ , ตู้เก็บเอกสาร	08.00-17.00 น.
พักรับประทานอาหาร	-พักรับประทานอาหารเวลา 12.00 น. ที่ห้องอาหารสำหรับพนักงาน	โต๊ะรับประทานอาหาร , เก้าอี้	12.00-13.30 น.
เลิกงาน	-ออกจากห้องทำงาน ไปยังเครื่องตอกบัตรเพื่อบันทึกเวลา	เครื่องบันทึกเวลาเช้า ทำงาน , กระดานเก็บบัตร	16.00-17.00 น.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ผู้จัดการทั่วไป

กิจกรรม	พฤติกรรม	อุปกรณ์ประกอบพฤติกรรม	ช่วงเวลาในการเข้าใช้
จอดรถ	-เมื่อมาถึงจะจอดรถที่ลานจอดรถของสำนักงานที่จัดไว้โดยเฉพาะ		08.00-9.00 น.
เข้าสำนักงาน	-เดินเข้าสู่สำนักงาน โดยใช้ทางเข้าหลักของสำนักงาน		
ทำงาน	-ทำงานประจำหน้าที่ของตนโดยจะทำงานอยู่แต่ภายในห้อง และมีการติดต่อกับเลขานุการ	โต๊ะทำงาน , เก้าอี้ ชุดโต๊ะประชุมขนาด 6 ที่นั่ง ชุดรับแขก , ตู้เก็บเอกสาร	08.00-17.00 น.
พักรับ ประทาน อาหาร	-พักรับประทานอาหารเวลา 12.00 น. ที่ห้องอาหารสำหรับผู้บริหารระดับสูง	โต๊ะรับประทานอาหาร , เก้าอี้	12.00-13.30 น.
เลิกงาน	-ออกจากห้องทำงาน ไปยังลานจอดรถ เพื่อขับรถกลับบ้าน		15.00-17.00 น.

- เลขานุการผู้จัดการ

กิจกรรม	พฤติกรรม	อุปกรณ์ประกอบพฤติกรรม	ช่วงเวลาในการเข้าใช้
เข้าสำนักงาน	-เดินเข้าสู่สำนักงาน โดยใช้ทางเข้าหลักของสำนักงาน แล้วไปตอกบัตรเวลาเข้าทำงาน	เครื่องบันทึกเวลาเข้า ทำงาน , กระดานเก็บบัตร	08.00-9.00 น.
ทำงาน	-ทำงานประจำหน้าที่ของตนโดยจะทำงานอยู่แต่ภายในห้อง และมีการติดต่อกับผู้อำนวยการ	โต๊ะทำงาน , เก้าอี้ ตู้เก็บเอกสาร	08.00-17.00 น.
พักรับ ประทาน อาหาร	-พักรับประทานอาหารเวลา 12.00 น. ที่ห้องอาหารสำหรับพนักงาน	โต๊ะรับประทานอาหาร , เก้าอี้	12.00-13.30 น.
เลิกงาน	-ออกจากห้องทำงาน ไปยังเครื่องตอกบัตรเพื่อบันทึกเวลา	เครื่องบันทึกเวลาเข้า ทำงาน , กระดานเก็บบัตร	16.00-17.00 น.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- Manager
- Assistant Manager

กิจกรรม	พฤติกรรม	อุปกรณ์ประกอบพฤติกรรม	ช่วงเวลาในการเข้าใช้
จอดรถ	-เมื่อมาถึงจะจอดรถที่ลานจอดรถของสำนักงานที่จัดไว้โดยเฉพาะ		08.00-9.00 น.
เข้าสำนักงาน	-เดินเข้าสู่สำนักงาน โดยใช้ทางเข้าหลักของสำนักงาน		
ทำงาน	-ทำงานประจำหน้าที่ของตนโดยจะทำงานอยู่แต่ภายในห้อง และมีการติดต่อกันระหว่างผู้จัดการ-ผู้ช่วยผู้จัดการ	โต๊ะทำงาน , เก้าอี้ ชุดโต๊ะประชุมขนาด 6 ที่นั่ง ชุดรับแขก , ตู้เก็บเอกสาร	08.00-17.00 น.
พักรับประทานอาหาร	-พักรับประทานอาหารเวลา 12.00 น. ที่ห้องอาหารสำหรับผู้บริหารระดับสูง	โต๊ะรับประทานอาหาร , เก้าอี้	12.00-13.30 น.
เลิกงาน	-ออกจากห้องทำงาน ไปยังลานจอดรถเพื่อขับรถกลับบ้าน		15.00-17.00 น.

1.1 ฝ่ายการตลาด (Marketing)

- Supervisor
- Member Sale
- PR.

1.3 ฝ่ายบัญชีและการเงิน (ACCT.& FIN)

- Supervisor
- Officer
- Monthly Statement

1.4 ฝ่ายบุคคล (Personnel)

- Supervisor
- Officer
- Training

กิจกรรม	พฤติกรรม	อุปกรณ์ประกอบพฤติกรรม	ช่วงเวลาในการเข้าใช้
เข้าสำนักงาน	-เดินเข้าสู่สำนักงาน โดยใช้ทางเข้าหลักของสำนักงาน แล้วไปตอกบัตรเวลาเข้าทำงาน	เครื่องบันทึกเวลาเข้าทำงาน , กระดานเก็บบัตร	08.00-9.00 น.
ทำงาน	-ทำงานประจำหน้าที่ของตนโดยจะทำงานอยู่แต่ภายในห้อง และมีการติดต่อกันในแผนก	โต๊ะทำงาน , เก้าอี้ ตู้เก็บเอกสาร	08.00-17.00 น.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กิจกรรม	พฤติกรรม	อุปกรณ์ประกอบพฤติกรรม	ช่วงเวลาในการเข้าใช้
พักรับ ประทาน อาหาร	-พักรับประทานอาหารเวลา 12.00 น. ที่ห้อง อาหารสำหรับพนักงาน	โต๊ะรับประทานอาหาร , เก้าอี้	12.00-13.30 น.
เลิกงาน	-ออกจากห้องทำงาน ไปยังเครื่องตอกบัตร เพื่อบันทึกเวลา	เครื่องบันทึกเวลาเข้า ทำงาน , กระจกบานเก็บบัตร	16.00-17.00 น.

1.4 ฝ่ายพัสดุ (Inventory)

- Supervisor 1 ตำแหน่ง
- Officer 2 ตำแหน่ง
- พนักงานจัดซื้อ 2 ตำแหน่ง

กิจกรรม	พฤติกรรม	อุปกรณ์ประกอบพฤติกรรม	ช่วงเวลาในการเข้าใช้
เข้าสำนักงาน	-เดินเข้าสู่สำนักงาน โดยใช้ทางเข้าหลักของ สำนักงาน แล้วไปตอกบัตรเวลาเข้าทำงาน	เครื่องบันทึกเวลาเข้า ทำงาน , กระจกบานเก็บบัตร	08.00-9.00 น.
ทำงาน	-ทำงานประจำหน้าที่ของตนโดยจะทำงาน อยู่แต่ภายในห้อง และมีการติดต่อระหว่าง กันในแผนกและแผนกอื่นๆ	โต๊ะทำงาน , เก้าอี้ ตู้เก็บเอกสาร , เคาน์เตอร์ รับพัสดุหรือของที่สั่งซื้อ	08.00-17.00 น.
พักรับ ประทาน อาหาร	-พักรับประทานอาหารเวลา 12.00 น. ที่ห้อง อาหารสำหรับพนักงาน	โต๊ะรับประทานอาหาร , เก้าอี้	12.00-13.30 น.
เลิกงาน	-ออกจากห้องทำงาน ไปยังเครื่องตอกบัตร เพื่อบันทึกเวลา	เครื่องบันทึกเวลาเข้า ทำงาน , กระจกบานเก็บบัตร	16.00-17.00 น.

1.5 ฝ่ายศิลป์ (Art)

- Supervisor 1 ตำแหน่ง
- Officer 2 ตำแหน่ง

กิจกรรม	พฤติกรรม	อุปกรณ์ประกอบพฤติกรรม	ช่วงเวลาในการเข้าใช้
เข้าสำนักงาน	-เดินเข้าสู่สำนักงาน โดยใช้ทางเข้าหลักของ สำนักงาน แล้วไปตอกบัตรเวลาเข้าทำงาน	เครื่องบันทึกเวลาเข้า ทำงาน , กระจกบานเก็บบัตร	08.00-9.00 น.
ทำงาน	-ทำงานประจำหน้าที่ของตนโดยจะทำงาน อยู่แต่ภายในห้อง และมีการติดต่อระหว่าง กันในแผนก -ไปทำการเบิกวัสดุอุปกรณ์จากฝ่ายพัสดุ	โต๊ะทำงาน , เก้าอี้ , โต๊ะ เขียนแบบ , ตู้เก็บเอกสาร , ชั้นเก็บอุปกรณ์	08.00-17.00 น.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กิจกรรม	พฤติกรรม	อุปกรณ์ประกอบพฤติกรรม	ช่วงเวลาในการเข้าใช้
พักรับ ประทาน อาหาร	-พักรับประทานอาหารเวลา 12.00 น. ที่ห้อง อาหารสำหรับพนักงาน	โต๊ะรับประทานอาหาร , เก้าอี้	12.00-13.30 น.
เลิกงาน	-ออกจากห้องทำงาน ไปยังเครื่องตอกบัตร เพื่อบันทึกเวลา	เครื่องบันทึกเวลาเข้า ทำงาน , กระจกเก็บบัตร	16.00-17.00 น.

1.6 ฝ่ายช่างเทคนิค (Technical)

- Supervisor 1 ตำแหน่ง
- ช่างซ่อมบำรุง 2 ตำแหน่ง
- ช่างไฟฟ้า 2 ตำแหน่ง
- ช่างปะปา 2 ตำแหน่ง
- คนสวน 2 ตำแหน่ง

กิจกรรม	พฤติกรรม	อุปกรณ์ประกอบพฤติกรรม	ช่วงเวลาในการเข้าใช้
เข้าสำนักงาน	-เดินเข้าสู่สำนักงาน โดยให้ทางเข้าหลักของ สำนักงาน แล้วไปตอกบัตรเวลาเข้าทำงาน	เครื่องบันทึกเวลาเข้า ทำงาน , กระจกเก็บบัตร	08.00-9.00 น.
ทำงาน	-ทำงานประจำหน้าที่ของตนโดยจะทำงาน อยู่แต่ภายในห้อง และมีการติดต่อระหว่าง กันในแผนกและแผนกพัสดุ -ไปทำการเบิกวัสดุอุปกรณ์จากฝ่ายพัสดุ -ไปทำการตรวจตราตามสถานที่ต่างๆใน โครงการ	โต๊ะทำงาน , เก้าอี้ ตู้เก็บเอกสาร , ชั้นเก็บ อุปกรณ์และเครื่องมือ	08.00-17.00 น.
พักรับ ประทาน อาหาร	-พักรับประทานอาหารเวลา 12.00 น. ที่ห้อง อาหารสำหรับพนักงาน	โต๊ะรับประทานอาหาร , เก้าอี้	12.00-13.30 น.
เลิกงาน	-ออกจากห้องทำงาน ไปยังเครื่องตอกบัตร เพื่อบันทึกเวลา	เครื่องบันทึกเวลาเข้า ทำงาน , กระจกเก็บบัตร	16.00-17.00 น.

1.7 ฝ่ายดูแลรักษาความเรียบร้อย (House Keeping)

- Supervisor 1 ตำแหน่ง
- พนักงานทำความสะอาดทั่วไป 6 ตำแหน่ง
- พนักงานซักรีด 3 ตำแหน่ง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กิจกรรม	พฤติกรรม	อุปกรณ์ประกอบพฤติกรรม	ช่วงเวลาในการเข้าใช้
เข้าสำนักงาน	-เดินเข้าสู่สำนักงาน โดยใช้ทางเข้าหลักของสำนักงาน แล้วไปตอกบัตรเวลาเข้าทำงาน	เครื่องบันทึกเวลาเข้าทำงาน , กระดานเก็บบัตร	ตามกะของเวลาที่กำหนด
เปลี่ยนเสื้อผ้า	-เปลี่ยนเสื้อผ้าเป็นชุดฟอร์ม	Locker , กระจก	
ทำงาน	-ทำงานประจำหน้าที่ของตนโดยจะทำงานอยู่แต่ภายในห้อง และมีการติดต่อกันในแผนกและแผนกพัสดุ -ไปทำการเบิกวัสดุอุปกรณ์จากฝ่ายพัสดุ -ไปทำการตรวจตราตามสถานที่ต่างๆในโครงการ	โต๊ะทำงาน , เก้าอี้ , ตู้เก็บเอกสาร , ชั้นเก็บอุปกรณ์และเครื่องมือ	08.00-17.00 น.
พักรับประทานอาหาร	-พักรับประทานอาหารเวลา 12.00 น. ที่ห้องอาหารสำหรับพนักงาน	โต๊ะรับประทานอาหาร , เก้าอี้	12.00-13.30 น.
เลิกงาน	-ออกจากห้องทำงาน ไปยังเครื่องตอกบัตรเพื่อบันทึกเวลา	เครื่องบันทึกเวลาเข้าทำงาน , กระดานเก็บบัตร	16.00-17.00 น.

2. Public Service Facilities เป็นส่วนที่มีทั้งผู้ใช้บริการและผู้ให้บริการ

- ผู้ใช้บริการ (ลูกค้า) และ ผู้ให้บริการ (พนักงาน) ในส่วน Main Hall

กิจกรรม	พฤติกรรม	อุปกรณ์ประกอบพฤติกรรม	ช่วงเวลาในการเข้าใช้
ติดต่อสอบถาม	-ผู้รับบริการมาขึ้นสอบถามถึงการให้บริการในส่วนนี้และส่วนต่างๆ -อาจมีการลงทะเบียนในงานที่จัดขึ้น -แล้วเดินไปใช้บริการในส่วนอื่นๆ	เคาน์เตอร์ ติดต่อสอบถาม	8.00-21.00 น.
	-พนักงานต้อนรับนั่งประจำที่หน้าเคาน์เตอร์พร้อมให้บริการกับผู้มาติดต่อโดยตรง และทางโทรศัพท์	เคาน์เตอร์ ติดต่อสอบถาม, เก้าอี้	
นั่งพักคอย	-ผู้รับบริการนั่งรอเวลาการจัดกิจกรรม หรือรอผู้ที่นั่งดหมายไว้	ม้านั่งสำหรับนั่งพักคอย	8.00-21.00 น.
ชมนิทรรศการชั่วคราว	-ระหว่างการรอเวลาผู้บริการอาจเดินชมนิทรรศการในบริเวณ HALL ได้	แท่น, บอร์ด แสดงงานนิทรรศการ	8.00-21.00 น.
เข้าห้องน้ำ	-ผู้ใช้บริการสามารถเข้าห้องน้ำได้ตามสะดวก	เคาน์เตอร์อ่างล้างมือ , ที่ใส่ครีมล้างมือ, ห้องน้ำ , ที่ใส่กระดาษชำระ	8.00-21.00 น.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กิจกรรม	พฤติกรรม	อุปกรณ์ประกอบพฤติกรรม	ช่วงเวลาในการเข้าใช้
	-พนักงานทำความสะอาดจะมาทำงานตามกำหนดเวลาในตาราง	ห้องเก็บอุปกรณ์และเครื่องมือ	
โทรศัพท์	-ผู้ใช้บริการสามารถใช้ได้ตามความสะดวก	เคาน์เตอร์ตู้โทรศัพท์	8.00-21.00 น.

- ผู้ใช้บริการ (ลูกค้า) และ ผู้ให้บริการ (พนักงาน) ในส่วน Restaurant

กิจกรรม	พฤติกรรม	อุปกรณ์ประกอบพฤติกรรม	ช่วงเวลาในการเข้าใช้
ติดต่อสอบถาม	-ผู้รับบริการมาขึ้นสอบถามถึงการที่นั่ง	เคาน์เตอร์ ติดต่อสอบถาม	8.00-21.00 น.
	-พนักงานต้อนรับยืนคอยต้อนรับและทำการสอบถามถึงจำนวนผู้มาใช้บริการ -พาไปยังโต๊ะรับประทานอาหาร	เคาน์เตอร์ ติดต่อสอบถาม, เก้าอี้	
นั่งพักคอย	-ในกรณีที่ต้องใช้เวลาในการทำความสะอาดโต๊ะผู้รับบริการจะนั่งรอเวลา หรือ รอผู้ที่นั่งหมายไว้	ชุดโซฟาสำหรับนั่งพักคอย	8.00-21.00 น.
	-พนักงานพาไปยังโต๊ะรับประทานอาหาร		
รับประทานอาหาร	-สั่งอาหารโดยเลือกรายการอาหารจากเมนู -รับประทานอาหาร -เมื่อรับประทานอาหารเสร็จจะเรียกพนักงานเก็บเงิน	โต๊ะรับประทานอาหาร , เก้าอี้, เมนูอาหาร	8.00-21.00 น.
	-พนักงานเสิร์ฟเข้ามารับรายการอาหารที่สั่ง -ไปยื่นรายการอาหารที่เคาน์เตอร์เซอร์วิส รวมทั้งรับเครื่องดื่มมาบริการ -พนักงานเสิร์ฟอาหารตามโต๊ะ และเก็บจาน -เก็บเงินเมื่อลูกค้าเรียก -เก็บโต๊ะ ทำความสะอาด จัดวางจาน ช้อน ส้อม และแก้วน้ำ ไว้บนโต๊ะให้เรียบร้อย	เคาน์เตอร์เซอร์วิส, ตู้น้ำแข็ง, ตู้เก็บของ เคาน์เตอร์แคชเชียร์, ช่องเก็บรายการสั่งอาหาร เซอร์วิสสเตชัน, รถเข็น	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ผู้ใช้บริการ (ลูกค้า) และ ผู้ให้บริการ (พนักงาน) ในส่วน Health & Spa Shop

กิจกรรม	พฤติกรรม	อุปกรณ์ประกอบพฤติกรรม	ช่วงเวลาในการเข้าใช้
เลือกซื้อสินค้า	-ผู้ให้บริการเดินเข้ามาในร้าน -เดินชมผลิตภัณฑ์และทดลอง -สอบถามถึงผลิตภัณฑ์ -ซื้อสินค้า และจ่ายเงิน	เคาน์เตอร์ ติดต่อสอบถาม , เคาน์เตอร์แคชเชียร์ , เคาน์เตอร์ทดลองและ สาธิตผลิตภัณฑ์ , ชั้นโชว์ ผลิตภัณฑ์ , อ่างล้างมือ และหน้า , เก้าอี้ , ชุดนั่งเล่น	8.00-21.00 น.
	-พนักงานต้อนรับยืนคอยต้อนรับและทำการ สอบถามถึงความต้องการผู้มาใช้บริการ -พาเดินชมผลิตภัณฑ์ และให้คำแนะนำ -สาธิตและสอนขั้นตอนการใช้ผลิตภัณฑ์ -นำผลิตภัณฑ์ไปบรรจุหีบห่อ และคิดราคา	เคาน์เตอร์ ติดต่อสอบถาม , เคาน์เตอร์แคชเชียร์ , เคาน์เตอร์ทดลองและ สาธิตผลิตภัณฑ์ , ชั้นโชว์ ผลิตภัณฑ์ , อ่างล้างมือ และหน้า , เก้าอี้ , ชุดนั่งเล่น	

- ผู้ใช้บริการ (ลูกค้า) และ ผู้ให้บริการ (พนักงาน) ในส่วน INTERNET CAFÉ

กิจกรรม	พฤติกรรม	อุปกรณ์ประกอบพฤติกรรม	ช่วงเวลาในการเข้าใช้
ติดต่อสอบถาม	-ผู้รับบริการมายื่นสอบถามถึงการการใช้ บริการในส่วนอินเทอร์เน็ต และการรับ ประทานอาหาร	เคาน์เตอร์ ติดต่อสอบถาม	8.00-21.00 น.
	-พนักงานต้อนรับยืนคอยต้อนรับและทำการ สอบถามถึงจำนวนผู้มาใช้บริการ -พาไปยังโต๊ะรับประทานหรือ โต๊ะ คอมพิวเตอร์ที่อยู่อินเทอร์เน็ตโซน -นำไปบันทึกเวลาการเข้าใช้ ไปยังเคาน์เตอร์ เซอร์วิส	เคาน์เตอร์ ติดต่อสอบถาม, เก้าอี้ , เคาน์เตอร์ เซอร์วิส	
นั่งพักคอย	-ในกรณีที่ต้องใช้เวลาในการทำความสะดวก โต๊ะผู้รับบริการจะนั่งรอเวลา หรือ รอผู้ที่นั่ง หมายไว้	ชุดโซฟาสำหรับนั่งพักคอย	8.00-21.00 น.
	-พนักงานพาไปยังโต๊ะรับประทานหรือ โต๊ะคอมพิวเตอร์ที่อยู่อินเทอร์เน็ตโซน		

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กิจกรรม	พฤติกรรม	อุปกรณ์ประกอบพฤติกรรม	ช่วงเวลาในการเข้าใช้
รับประทานอาหาร	-สั่งอาหารโดยเลือกรายการอาหารจากเมนู -รับประทานอาหาร -เมื่อรับประทานอาหารเสร็จจะเรียกพนักงานเก็บเงิน	โต๊ะรับประทานอาหาร , เก้าอี้ ,เมนูอาหาร	8.00-21.00 น.
	-ผู้ให้บริการในอินเทอร์เน็ต โชน สามารถนั่ง รับประทานอาหารไปพร้อมกับการใช้อินเทอร์เน็ต โดยสั่งอาหารโดยเลือกรายการอาหารจากเมนู -เมื่อรับประทานอาหารเสร็จจะเรียกพนักงานเก็บเงินค่าอาหารและอินเทอร์เน็ต	โต๊ะรับประทานอาหาร , เก้าอี้ ,เมนูอาหาร , เครื่องคอมพิวเตอร์ , กระดาษ , ปากกา	8.00-21.00 น.
	-พนักงานเสิร์ฟเข้ามาับรายการอาหารที่สั่ง -ไปยื่นรายการอาหาร และใบบันทึกเวลาที่เคาน์เตอร์เซอร์วิสรวมทั้งรับเครื่องดื่มมาบริการ -พนักงานเสิร์ฟอาหารตามโต๊ะ และเก็บงาน -เก็บเงินเมื่อลูกค้าเรียก -เก็บโต๊ะ ทำความสะอาด จัดวางจาน ช้อน ส้อม และแก้วน้ำ ไว้บนโต๊ะให้เรียบร้อย	เคาน์เตอร์เซอร์วิส , ตู้น้ำ แข็ง , ตู้เก็บของ เคาน์เตอร์แคชเชียร์ , ช่อง เก็บรายการสั่งอาหาร เซอร์วิสเดสก์ , รถเข็น	

3. Training Facilities เป็นส่วนที่มีทั้งผู้ให้บริการและผู้ให้บริการ

- ผู้ให้บริการ (ลูกค้า) และ ผู้ให้บริการ (พนักงาน) ในส่วน Lecture Room

กิจกรรม	พฤติกรรม	อุปกรณ์ประกอบพฤติกรรม	ช่วงเวลาในการเข้าใช้
ติดต่อสอบถามและลงทะเบียน	-ผู้รับบริการสอบถามถึงหลักสูตรการอบรม	เคาน์เตอร์ ติดต่อสอบถาม	8.00-21.00 น.
	-พนักงานต้อนรับคอยต้อนรับและทำการให้ข้อมูลหลักสูตรการอบรมแก่ผู้มาใช้บริการทั้งผู้ที่มาติดต่อโดยตรง และทางโทรศัพท์ -รับลงทะเบียน -สอบถามประวัติ , ข้อมูลของผู้ใช้บริการ	เคาน์เตอร์ ติดต่อสอบถาม ถาม,เก้าอี้ , ตู้เก็บเอกสาร	
นั่งพักคอย	-ผู้รับบริการที่รอเวลาการเข้าอบรมสามารถนั่งพักคอยในส่วนนี้ได้	ม้านั่งสำหรับนั่งพักคอย	8.00-21.00 น.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กิจกรรม	พฤติกรรม	อุปกรณ์ประกอบพฤติกรรม	ช่วงเวลาในการเข้าใช้
เข้ารับการอบรมในห้อง LECTURE	-เดินเข้าไปนั่งที่โต๊ะ LECTURE ที่จัดเตรียมไว้ภายในห้อง เป็นการเรียนภาคทฤษฎี -เลิกการอบรม ผู้ใช้บริการเดินออกจากห้อง	โต๊ะ LECTURE	8.00-21.00 น.
	-ผู้สอนเข้ามาทำการสอนเมื่อถึงเวลาที่กำหนดโดยยืนบนเวที -เลิกการอบรม ผู้สอนเดินออกจากห้อง	โพเดียมผู้สอน ,ตู้อุปกรณ์ประกอบการเรียนการสอน	

- ผู้ใช้บริการ (ลูกค้ำ) และ ผู้ให้บริการ (พนักงาน) ในส่วน Workshop Room

กิจกรรม	พฤติกรรม	อุปกรณ์ประกอบพฤติกรรม	ช่วงเวลาในการเข้าใช้
นั่งพักคอย	-ผู้รับบริการที่รอเวลาการเข้าอบรมสามารถนั่งพักคอยในส่วน Prefunction	ม้านั่งสำหรับนั่งพักคอย	8.00-21.00 น.
เข้ารับการอบรมในห้อง WORKSHOP	-เดินเข้าไปนั่งที่โต๊ะ ที่จัดเตรียมไว้ภายในห้อง WORKSHOP เป็นการเรียนภาคปฏิบัติ -เลิกการอบรม ผู้ใช้บริการเดินออกจากห้อง	โต๊ะ WORKSHOP , เก้าอี้	8.00-21.00 น.
	-ผู้สอนเข้ามาทำการสอนเมื่อถึงเวลาที่กำหนดโดยยืนบนเวที -ผู้ช่วยผู้อบรมจะคอยดูแลและสอนอย่างใกล้ชิดให้แก่ผู้ให้บริการ -เลิกการอบรม ผู้สอนและผู้ช่วยเดินออกจากห้อง	โพเดียมผู้สอน ,ตู้อุปกรณ์ประกอบการเรียนการสอน	

- ผู้ใช้บริการ (ลูกค้ำ) และ ผู้ให้บริการ (พนักงาน) ในส่วน Conference Room

กิจกรรม	พฤติกรรม	อุปกรณ์ประกอบพฤติกรรม	ช่วงเวลาในการเข้าใช้
นั่งพักคอย	-ผู้รับบริการที่รอเวลาการเข้าอบรมสามารถนั่งพักคอยในส่วน Prefunction	ม้านั่งสำหรับนั่งพักคอย	8.00-21.00 น.
เข้ารับการอบรมในห้อง CONFERENCE	-เดินเข้าไปนั่งที่โต๊ะ ที่จัดเตรียมไว้ภายในห้อง CONFERENCE เป็นการเรียนภาคปฏิบัติ -เลิกการอบรม ผู้ใช้บริการเดินออกจากห้อง	โต๊ะประชุม , เก้าอี้	8.00-21.00 น.
	-ผู้สอนเข้ามาทำการสอนเมื่อถึงเวลาที่กำหนดโดยยืนบนเวที -ผู้ช่วยผู้อบรมจะคอยดูแลและสอนอย่างใกล้ชิดให้แก่ผู้ให้บริการ	ตู้อุปกรณ์ประกอบเรียนการสอน ,ฉาก ,เครื่องโปรเจคเตอร์	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

	-พนักงานที่ควบคุมเครื่องเสียง และเครื่องโปรเจคเตอร์ ในห้องควบคุม -เลิกการอบรม ผู้สอนและผู้ช่วยเดินออกจากห้อง		
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

- ผู้ใช้บริการ (ลูกค้า) และ ผู้ให้บริการ (พนักงาน) ในส่วน Multi Purpose Room

กิจกรรม	พฤติกรรม	อุปกรณ์ประกอบพฤติกรรม	ช่วงเวลาในการเข้าใช้
นั่งพักคอย	-ผู้รับบริการที่รอเวลาการเข้าอบรมสามารถนั่งพักคอยในส่วน Prefunction	ม้านั่งสำหรับนั่งพักคอย	8.00-21.00 น.
เข้ารับการอบรมในห้อง MULTI PURPOSE	-เดินเข้าไปนั่งที่ที่นั่ง ที่จัดเตรียมไว้ภายในห้อง MULTI PURPOSE เป็นการเรียนภาคปฏิบัติแบบพิเศษ -เลิกการอบรม ผู้ใช้บริการเดินออกจากห้อง	โต๊ะ, เก้าอี้	8.00-21.00 น.
	-ถ้าเป็นการจัดกิจกรรมอื่น ก็จะเปลี่ยนการใช้งานของห้องไปในแบบต่างๆ	เปลี่ยนแปลงไปตามการจัดกิจกรรม	
	-ผู้สอนเข้ามาทำการสอนเมื่อถึงเวลาที่กำหนดโดยยืนบนเวที -ผู้ช่วยผู้อบรมจะคอยดูแลและสอนอย่างใกล้ชิดให้แก่ผู้ให้บริการ -พนักงานที่ควบคุมเครื่องเสียง และเครื่องโปรเจคเตอร์ ในห้องควบคุม -เลิกการอบรม ผู้สอนและผู้ช่วยเดินออกจากห้อง	ตู้อุปกรณ์ประกอบการเรียนการสอน , ฉาก , เวที , ห้องควบคุมแสง สี เสียง , ห้องแต่งตัวด้านหลังเวที , ห้องพักนักแสดง	

- ผู้ใช้บริการ (ลูกค้า) และ ผู้ให้บริการ (พนักงาน) ในส่วน Beauty Center

กิจกรรม	พฤติกรรม	อุปกรณ์ประกอบพฤติกรรม	ช่วงเวลาในการเข้าใช้
ต้อนรับและติดต่อสอบถาม	-ผู้รับบริการสอบถามเกี่ยวกับการบริการ	เคาน์เตอร์ ติดต่อสอบถาม	8.00-21.00 น.
	-พนักงานต้อนรับคอยต้อนรับและทำการให้ข้อมูลแก่ผู้มาใช้บริการประเภทใดที่ผู้มาติดต่อโดยตรง และทางโทรศัพท์ -สอบถามประวัติ , ข้อมูลของผู้ใช้บริการ	เคาน์เตอร์ ติดต่อสอบถาม, เก้าอี้ , ตู้เก็บเอกสาร	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กิจกรรม	พฤติกรรม	อุปกรณ์ประกอบพฤติกรรม	ช่วงเวลาในการเข้าใช้
นั่งพักคอย	-ผู้รับบริการที่รอเวลาการเข้าใช้สถานที่สามารถนั่งพักคอยในส่วนพักคอย	ชุดโซฟาสำหรับนั่งพักคอย	8.00-21.00 น.
เข้าใช้บริการ	-เริ่มด้วยการวิเคราะห์ผิวหน้าและตรวจสภาพผิวอย่างละเอียด -ถ้ามาใช้บริการประเภท Skin care จะได้รับการแนะนำ และทดสอบประเภทต่างๆที่เคาน์เตอร์ Skin care -ถ้ามาใช้บริการประเภท Make-up จะได้รับการแนะนำ และทดสอบประเภทต่างๆที่เคาน์เตอร์ Make-up	เตียง , เครื่องมือวิเคราะห์ผิว เคาน์เตอร์วางและเก็บ อุปกรณ์ต่างๆ , เคาน์เตอร์ Skin care , เคาน์เตอร์ Make-up , ตะกร้าสำหรับ ทิ้งสำลีและกระดาษชำระ	08.00-12.00 น. 13.00-16.00 น. 17.00-21.00 น.
	-ผู้ให้คำปรึกษาเข้ามาประจำการเมื่อถึงเวลาที่กำหนด -ทำการให้คำแนะนำและสอนวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมกับแต่ละบุคคล		

4. Health Department เป็นส่วนที่มีทั้งผู้ใช้บริการและผู้ให้บริการ

- ผู้ใช้บริการ (ลูกค้า) และ ผู้ให้บริการ (พนักงาน) ในส่วนฟิตเนส (Fitness)

กิจกรรม	พฤติกรรม	อุปกรณ์ประกอบพฤติกรรม	ช่วงเวลาในการเข้าใช้
ติดต่อสอบถาม	-ผู้รับบริการเข้ามาติดต่อ หรือลงเวลาของเขาได้และรับผ้าขนหนู และกุญแจลิคเกอร์ -สำหรับสมาชิกใหม่ต้องสมัครสมาชิก กรอกประวัติ และตรวจสุขภาพก่อน จึงสามารถใช้บริการได้	เคาน์เตอร์ต้อนรับ , เก้าอี้ , ชุดโซฟาสำหรับพักคอย	8.00-21.00 น.
	-พนักงานต้อนรับนั่งประจำที่พร้อมให้การต้อนรับผู้ที่มาติดต่อโดยตรง และทางโทรศัพท์ -แจกผ้าขนหนู และกุญแจลิคเกอร์	เคาน์เตอร์ต้อนรับ , เก้าอี้ , ตู้เก็บผ้าขนหนู , ตู้เก็บเอกสาร , คอมพิวเตอร์ , โทรศัพท์	
ตรวจสุขภาพ	-หลังจากติดต่อเคาน์เตอร์ต้อนรับแล้วผู้ใช้บริการจะเดินไปที่ห้องตรวจเอง -ทำการตรวจวัดน้ำหนัก , ส่วนสูง , ความดัน รวมทั้งสอบถามประวัติการรักษาโรค และโรคประจำตัว พร้อมทั้งรับคำแนะนำการใช้บริการ		8.00-21.00 น.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

	-เมื่อตรวจเสร็จพยาบาลเดินไปส่งที่ส่วนต้อนรับเพื่อรับผ้าขนหนู และกุญแจล็อกเกอร์		
	-แพทย์และพยาบาลประจำโต๊ะทำการตรวจและให้คำแนะนำการใช้บริการ -พยาบาลเดินไปส่งผู้ให้บริการ ยื่นผลสรุปการตรวจ		
เปลี่ยนเสื้อผ้า	-เปลี่ยนเสื้อผ้าในห้อง โดยยืนเปลี่ยนหน้าล็อกเกอร์ เก็บเสื้อผ้าและรองเท้าในล็อกเกอร์ เก็บกุญแจไว้กับตัว -นำผ้าขนหนูติดตัวไปใช้บริการต่างๆ	ตู้ล็อกเกอร์, ผ้าเช็ดตัว, ห้องอาบน้ำ, ห้องส้วม, อ่างล้างมือ	08.00-21.00 น.
บาสเกตบอล, แบดมินตัน	-เข้าใช้บริการในสนาม พร้อมกับอุปกรณ์ประกอบการเล่น -นั่งพักริมสนาม -เสร็จแล้วเดินไปอาบน้ำ และเปลี่ยนเสื้อผ้า	เล็คเก็ต, ลูกขนไก่, ผ้าขนหนู, ลูกบาสเกตบอล, ม้านั่งยาว	08.00-21.00 น.
ห้องแอโรบิค	-วอร์มร่างกายระหว่างการรอผู้ให้บริการอื่นๆ -เดินตามจังหวะโดยอาศัยเสียงเพลง หรือภาพจากวิดีโอ -เสร็จแล้วเดินไปอาบน้ำ และเปลี่ยนเสื้อผ้า	เครื่องเสียง, ลำโพง, โทรทัศน์, ชั้นวาง, แท่นสำหรับเดินแอโรบิค (Step Aerobic), ตู้เก็บอุปกรณ์, ราวแขวนผ้าขนหนู, กระจกเงา	08.00-21.00 น.
	-ครูฝึกสอนเดินแอโรบิคเปิดเพลงจากเครื่องเสียง หรือเปิดวิดีโอ เพื่อประกอบการเดิน		
ว่ายน้ำ	-อาบน้ำ และเปลี่ยนเสื้อผ้า โดยใส่เสื้อคลุมเดินไปยังสระ -ว่ายน้ำ -หลังว่ายน้ำ เดินไปอาบน้ำ และเปลี่ยนเสื้อผ้า	ห้องอาบน้ำ, ล็อกเกอร์, ผ้าขนหนู, เสื้อคลุม	08.00-21.00 น.
	-ผู้ควบคุมสระนั่งประจำที่ และปฏิบัติหน้าที่ของตน	เก้าอี้นั่งร้าน, เครื่องกระจายเสียง	
เซาน่า	-ผู้รับบริการนุ่งผ้าเช็ดตัวเข้าห้องเซาน่า ถอดรองเท้าไว้หน้าห้อง -ตักน้ำจากถังน้ำมาลงบนหินบนเครื่องทำความร้อน -เลือกที่นั่ง หรืออนนเหยียด -อบเซาน่า 10-15 นาทีออกมาเช็ดตัวที่สระน้ำ	ถังน้ำ, กระบวยตักน้ำ, เครื่องทำความร้อนเซาน่า, นาฬิกาบอกเวลา	08.00-21.00 น.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กิจกรรม	พฤติกรรม	อุปกรณ์ประกอบพฤติกรรม	ช่วงเวลาในการเข้าใช้
	ประมาณ 3-5 นาที หรืออาบน้ำเย็นในห้อง อาบน้ำ 3-5 นาที แล้วเข้าเขาน้ำอีกครั้ง 10- 15 นาที แล้วออกมาแช่น้ำเย็นที่สระ หรือ อาบน้ำเย็นอีกครั้ง -เสร็จแล้วเดินไปอาบน้ำ และเปลี่ยนเสื้อผ้า -เลือกที่จะใช้บริการอย่างอื่นได้ตามความ ต้องการ เช่น มุมอาหารเพื่อสุขภาพ หรือ สปา	สระว่ายน้ำ, ห้องอาบน้ำ, ตะกร้าใส่ผ้าที่แห้งแล้ว	
ทานอาหาร ว่างและ เครื่องดื่มเพื่อ สุขภาพ	-ผู้รับบริการเดินเข้ามาเลือกที่นั่ง และอาหาร ได้จากเมนูที่วางอยู่บนโต๊ะ -รับประทานอาหาร และเครื่องดื่ม -สามารถสั่งอาหารไปนั่งทานที่ริมสระว่ายน้ำ ได้ด้วย -จ่ายเงินที่เคาน์เตอร์ต้อนรับเมื่อเลิกใช้บริการ	โต๊ะ และเก้าอี้ ,เมนู	08.00-21.00 น.
	-พนักงานรับรายการอาหารไปยื่นให้ Service Counter -พนักงานเสิร์ฟอาหารและเครื่องดื่มตามโต๊ะ เก็บจาน และทำความสะอาดโต๊ะ -พนักงานนำบิลค่าอาหารไปยื่นที่เคาน์เตอร์ ต้อนรับ	ตู้น้ำแข็ง ,เคาน์เตอร์บริการ เครื่องดื่ม, Cashier Counter, Service Station	

- ผู้ใช้บริการ (ลูกค้า) และ ผู้ให้บริการ (พนักงาน) ในส่วนสปา (Spa)

กิจกรรม	พฤติกรรม	อุปกรณ์ประกอบพฤติกรรม	ช่วงเวลาในการเข้าใช้
ติดต่อสอบถาม	-ผู้ให้บริการติดต่อสอบถามเพื่อเลือกประเภท การบริการ ของห้อง และเวลา -นั่งพักคอยพนักงานนัดมาพาไปห้องนวด	เคาน์เตอร์ต้อนรับ,เก้าอี้, ชุดโซฟาสำหรับนั่งพักคอย	08.00-21.00 น.
	-พนักงานต้อนรับนั่งประจำที่พร้อมให้การ ต้อนรับผู้ที่มาติดต่อโดยตรง และทาง โทรศัพท์ -พนักงานต้อนรับบริการเครื่องดื่มร้อนเพื่อสุขภาพ -พนักงานนวดจัดเตรียมส่วนผสมต่างๆที่ห้อง แล้วจึงมาเชิญผู้ให้บริการไปยังห้องนวด	เคาน์เตอร์ต้อนรับ,เก้าอี้,ตู้ เก็บเอกสาร,คอมพิวเตอร์, โทรศัพท์	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กิจกรรม	พฤติกรรม	อุปกรณ์ประกอบพฤติกรรม	ช่วงเวลาในการเข้าใช้
นวดหน้า	-ผู้ให้บริการเปลี่ยนเสื้อผ้า และเก็บเสื้อผ้า รองเท้าในตู้ภายในห้องนวด ก่อนขึ้นนอนบน เตียง -ระหว่างการทำ Treatment จะมีการอบไอน้ำ นวดน้ำมัน นวดสมุนไพร ฯลฯ ตามสูตรที่ เลือกไว้ -หลังรับบริการบริการ เปลี่ยนเสื้อผ้า แต่งตัว แล้วเดินไปยังส่วนพักผ่อน -จ่ายเงินค่าบริการ	ตู้เสื้อผ้า, บริเวณสำหรับ แต่งตัว และหน้า เครื่องอบไอน้ำ	08.00-21.00 น.
	-พนักงานล้างมือ จัดเตรียมอุปกรณ์วางบน โต๊ะ ก่อนเริ่มให้บริการ -ก่อน และหลังให้บริการเสร็จพนักงานออก มารอนอกห้องเพื่อให้ผู้บริการแต่งตัว -พนักงานพาผู้ให้บริการมาที่ส่วนพักผ่อน	โต๊ะ, ชามส่วนผสมต่างๆ, เตียง ,อ่างล้างมือ, แก้วอิมิ ลือเลื่อน ,เครื่องอบผ้า	
นวดอโรม่า นวดน้ำมัน และนวดสวี ดิช	-ผู้ให้บริการเปลี่ยนเสื้อผ้า และเก็บเสื้อผ้า รองเท้าในตู้ภายในห้องนวด ก่อนขึ้นนอนบน เตียง -ถอดเสื้อคลุมขึ้นนอนหงายบนเตียง -เริ่มทำการนวด ระหว่างการนวดต้องมีการ อาบน้ำบางครั้ง เช็ดตัวแล้วขึ้นมานอนบน เตียงอีกครั้ง -ระหว่างการนวดอาจมีการอบไอน้ำตัว หรือ แช่อ่างน้ำวน -หลังทำการนวดเสร็จเปลี่ยนกลับมาใส่เสื้อ คลุม อาบน้ำ แต่งตัวแล้วเดินไปยังส่วนพัก คอย -จ่ายเงินค่าบริการ	ตู้เสื้อผ้า, บริเวณสำหรับ แต่งตัว และหน้า, ตู้เก็บผ้า ขนหนู, ห้องอาบน้ำ, ที่ แขวนผ้าเช็ดตัว และเสื้อ คลุม, ตะกร้าใส่ผ้า ห้องอาบน้ำที่มีเครื่องอบไอน้ำ ในตัว, อ่างน้ำวน	08.00-21.00 น.
	-พนักงานล้างมือ จัดเตรียมอุปกรณ์วางบน โต๊ะ ก่อนเริ่มให้บริการ -ก่อน และหลังให้บริการเสร็จพนักงานออก มารอนอกห้องเพื่อให้ผู้บริการแต่งตัว -พนักงานพาผู้ให้บริการมาที่ส่วนพักผ่อน -พนักงานทำความสะอาดและเปลี่ยนผ้าปู เตียง	โต๊ะ, ชามส่วนผสมต่างๆ, เตียง ,อ่างล้างมือ,เครื่องอบ ผ้า,ตู้เก็บผ้าขนหนู รถเก็บผ้าปูเตียง,ตะกร้าใส่ ผ้าใช้แล้ว	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กิจกรรม	พฤติกรรม	อุปกรณ์ประกอบพฤติกรรม	ช่วงเวลาในการเข้าใช้
นวดไทย	<ul style="list-style-type: none"> -ผู้ให้บริการเปลี่ยนเสื้อผ้าเป็นชุดนวดไทย และเก็บเสื้อผ้า รองเท้าในตู้ภายในห้องนวด ก่อนขึ้นนอนบนฟูก -ทำการนวดแบบไทย -หลังทำการนวดเสร็จ อาบน้ำ แต่งตัวแล้ว เดินไปยังส่วนพักผ่อน -จ่ายเงินค่าบริการ 	ฟูก, ตู้เสื้อผ้า, บริเวณ สำหรับแต่งตัว และหน้า, ตู้เก็บผ้าขนหนู, ห้องอาบน้ำ, ที่แขวนผ้าเช็ดตัว และเสื้อคลุม, ตะกร้าใส่ผ้า	08.00-21.00 น.
	<ul style="list-style-type: none"> -พนักงานหยิบชุดนวดไทยมาให้ -ก่อน และหลังให้บริการเสร็จพนักงานออกมา รอนอกห้องเพื่อให้ผู้บริการแต่งตัว -พนักงานทำการนวดแบบไทย การนวดแบบ กดจุด และดัดลำตัว -พนักงานพาผู้ให้บริการมาที่ส่วนพักผ่อน -พนักงานทำความสะอาดและเปลี่ยนผ้าปูเตียง 	ตู้เก็บชุดนวดไทย, อ่างล้างมือ, เครื่องอบผ้า, ตู้เก็บผ้าขนหนู รถเก็บผ้าปูเตียง, ตะกร้าใส่ผ้าใช้แล้ว	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.2 วิเคราะห์พื้นที่ใช้สอย และตารางสรุปพื้นที่ใช้สอยส่วนต่างๆ

ในการวิเคราะห์หาพื้นที่ใช้สอยของส่วนต่างๆ จะต้องทราบถึงจำนวนผู้เข้าใช้บริการทั้งหมด โดยในที่นี้หมายถึงถึงจำนวนผู้เข้าใช้บริการในส่วน Public Service Facilities, Training Facilities, Health Facilities ไม่รวมส่วนที่เป็นสำนักงาน

สามารถวิเคราะห์พื้นที่ใช้สอยของโครงการในส่วนต่างๆ ได้ดังนี้

1. ส่วนบริการสาธารณะ (Public Service Facilities)

1.1 โถงต้อนรับ (Main Hall)

ผู้เข้าใช้บริการมักจะเป็นกลุ่มโดยเฉลี่ย 3-4 คน และมักมาใช้บริการในช่วงเวลา 10.00 น.-12.00 น. และ 15.00 น.-18.00 น. รวมแล้วเป็น 70% ของผู้เข้าใช้บริการ และใช้เวลาอยู่ในบริเวณนี้ประมาณ 15-20 นาที มีผู้เข้าใช้ส่วนนี้สูงสุด 100 คน

องค์ประกอบพื้นที่	พื้นที่ / หน่วย	จำนวน	รวม	หมายเหตุ
1. Hall	0.64	100	64.00	0.64 พื้นที่มาตรฐานคนยืน
2. Information	2.64	1	2.64	
3. Waiting Area	1.20	20	24.00	
4. Telephone	0.64	3	1.92	
5. W.C.	6.75	2	13.50	
6. Circulation 30%			31.80	
		TOTAL	137.83	

1.2 หอประชุมอเนกประสงค์ (Multi Purpose Room)

ผู้เข้าใช้จะใช้เวลาประมาณรอบละ 2 ชั่วโมง ผลัดเปลี่ยนกันไปตามตาราง และหมายกำหนดการ โดยสามารถรองรับคนได้สูงสุด 200-220 คน

องค์ประกอบพื้นที่	พื้นที่ / หน่วย	จำนวน	รวม	หมายเหตุ
1. Seating Area	0.50	200	100.00	
2. Area หน้าเวที			20.83	
3. Stage			90.00	
4. Ticket	2.60	1	2.60	
5.W.C.			18.20	
Back Stage				
6.Dressing Room (M),(W)		4	62.24	
7.Staff Room	5.82	3	17.46	
8. W.C. (M)			5.72	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

องค์ประกอบพื้นที่	พื้นที่ / หน่วย	จำนวน	รวม	หมายเหตุ
9. W.C. (W)			4.36	
10.Storage ทำฉาก			15.00	
11.Pantry			6.00	
12.Control Room			25.00	
13.Circulation 30%			110.22	
		TOTAL	477.00	

1.3 ร้านอาหาร (Restaurant)

ผู้เข้าใช้บริการทั้งหมดในสวนร้านอาหารนี้ 60 คน โดยคิดคำนวณจาก 30 % ของผู้เข้าใช้
บริการโครงการทั้งหมด

องค์ประกอบพื้นที่	พื้นที่ / หน่วย	จำนวน	รวม	หมายเหตุ
1. Dining Area	1.20	60	72.00	
2. Ent Foyer	0.56	6	3.60	
3. Reception Stand	2.25	1	2.25	
4. Waiting Area	5.00	1	5.00	
5. Counter Bar	21.00	1	21.00	
6. Service Station	0.50	3	1.50	
7. Cashier	4.60	1	4.60	
8. Pantry for Swrvice	5.00	1	5.00	
9. Kitchen	21.60	1	21.60	
10. Dry Storage	3.24	1	3.24	15 % of Kitchen
11. Music Area For GranD Piano	12.54	1	12.57	
12. Circulation 30%			45.64	
		TOTAL	197.75	

1.4 ร้านอินเทอร์เน็ตคาเฟ่ (Internet café)

องค์ประกอบพื้นที่	พื้นที่ / หน่วย	จำนวน	รวม	หมายเหตุ
1. Dining Area	1.20	15	18.00	
2. Computer Area	2.10	11	23.10	
3. Ent Foyer	0.56	4	2.24	
4. Reception Stand and Cashier	2.50	1	2.50	
5. Waiting Area	5.00	1	5.00	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

องค์ประกอบพื้นที่	พื้นที่ / หน่วย	จำนวน	รวม	หมายเหตุ
6. Counter Bar	0.42	8	3.36	
7. Service Station	0.50	1	0.50	
8. Computer control	2.00	1	2.00	
9. Pantry for Service	5.00	1	5.00	
10. Dry Storage	3.24	1	3.24	
11. Circulation 30%			19.48	
		TOTAL	84.42	

1.5 ร้านขายผลิตภัณฑ์ดูแลร่างกาย และสปา (Health And Spa Shop)

องค์ประกอบพื้นที่	พื้นที่ / หน่วย	จำนวน	รวม	หมายเหตุ
1. Reception	0.88	1	0.88	
2. Display	4.50	1	4.50	
3. Cashier & Wrap	1.80	1	1.80	
4. shelving	10.00	1	10.00	
5. Test Counter	4.00	1	4.00	
6. Waiting Area	3.61	1	3.61	
7. Circulation 30%			7.44	
		TOTAL	32.28	

2. ส่วนฝึกอบรมและปฏิบัติการ (Training Facilities)

2.1 ห้องเรียน (Lecture Room) จากโครงการศึกษาเปรียบเทียบผู้เข้ารับฟังการบรรยายเต็มที่ไม่ควรเกิน 15 คนเนื่องจากการควบคุมมาตรฐาน และการซักถามให้เกิดความรู้ความเข้าใจอย่างทั่วถึง

องค์ประกอบพื้นที่	พื้นที่ / หน่วย	จำนวน	รวม	หมายเหตุ
1. Lecture table	1.20	15	18.00	
2. Stage	4.20	1	4.20	
3. ชั้นวาง วีดีโอ	0.70	1	0.70	
4. เครื่องฉายสไลด์	0.16	1	0.16	
5. Circulation 30%			6.92	
		TOTAL	29.98	

1 ห้องใช้พื้นที่ 29.98 ในโครงการมีทั้งหมด 4 ห้อง ดังนั้นใช้พื้นที่ทั้งหมด $29.98 \times 4 = 119.91$ ตร.ม.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.2 ห้องปฏิบัติการ (Workshop Room) แบ่งเป็น 2 ประเภทดังนี้

-ห้องเรียนแต่งหน้า

องค์ประกอบพื้นที่	พื้นที่ / หน่วย	จำนวน	รวม	หมายเหตุ
1. โต๊ะ ,เก้าอี้	1.20	15	18.00	
2. Stage	4.20	1	4.20	
3. ชั้นวาง วีดีโอ	0.70	1	0.70	
4. เครื่องฉายสไลด์	0.16	1	0.16	
5. Circulation 30%			6.92	
		TOTAL	29.98	

1 ห้องใช้พื้นที่ 29.98 ในโครงการมีทั้งหมด 2 ห้อง ดังนั้นใช้พื้นที่ทั้งหมด $29.98 \times 2 = 59.96$ ตร.ม.

-ห้องเรียนแต่งตัว

องค์ประกอบพื้นที่	พื้นที่ / หน่วย	จำนวน	รวม	หมายเหตุ
1. บริเวณสำหรับแต่งตัว	3.24	15	48.6	
2. Stage	4.20	1	4.20	
3. ชั้นวาง วีดีโอ	0.70	1	0.70	
4. เครื่องฉายสไลด์	0.16	1	0.16	
5. Circulation 30%			16.10	
		TOTAL	69.76	

1 ห้องใช้พื้นที่ 69.76 ในโครงการมีทั้งหมด 2 ห้อง ดังนั้นใช้พื้นที่ทั้งหมด $69.76 \times 2 = 139.52$ ตร.ม.

2.3 ประชุม (Conference Room) เป็นห้องประชุมที่สามารถรองรับผู้ให้บริการได้สูง

สุด 20 คน : 1 ห้อง

องค์ประกอบพื้นที่	พื้นที่ / หน่วย	จำนวน	รวม	หมายเหตุ
1. โต๊ะ ,เก้าอี้	1.20	20	24.00	
2. Front Area	4.20	1	4.20	
3. ชั้นวาง วีดีโอ	0.70	1	0.70	
4. เครื่องฉายสไลด์	0.16	1	0.16	
5. Circulation 30%			8.72	
		TOTAL	37.78	

1 ห้องใช้พื้นที่ 37.78 ในโครงการมีทั้งหมด 2 ห้อง ดังนั้นใช้พื้นที่ทั้งหมด $37.78 \times 2 = 75.56$ ตร.ม.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.4 ส่วนลงทะเบียน และนั่งพักคอย (Registration & Waiting Area)

องค์ประกอบพื้นที่	พื้นที่ / หน่วย	จำนวน	รวม	หมายเหตุ
1. Registration	2.64	1	2.14	
2. Waiting Area	0.64	18	11.52	
3. Circulation 30%			4.10	
		TOTAL	17.76	

3. ส่วนบริการด้านสุขภาพ (Health Facilities)

3.1 ฟิตเนส (fitness)

องค์ประกอบพื้นที่	พื้นที่ / หน่วย	จำนวน	รวม	หมายเหตุ
1. Fitness Reception	2.00	1	2.00	
2. ตู้เก็บผ้าขนหนู และ เสื้อคลุม	1.9	1	1.9	
3. Waiting Area	6.25	2	12.5	
4. Ent Foyer	0.56	4	2.24	
5. Changing Room				
Male				
-Locker	0.56	20	11.20	มาตรฐานคนยืน 1 คน
-Dressing Area	1.50	2	3.00	1.5 ตร.ม. / 10 คน
-Urinal	0.56	2	3.12	
-W.C.	1.56	2	3.21	
-Lavatory	1.00	2	2.00	
-Shower Room	1.50	4	6.00	
-Sauna	6.48	1	6.48	
-บ่อน้ำเย็น	6.25	1	6.25	
-Bench	1.00	1	1.00	
Female				
-Locker	0.56	30	16.80	มาตรฐานคนยืน 1 คน
-Dressing Area	1.50	3	4.50	1.5 ตร.ม. / 10 คน
-บริเวณแต่งหน้า	0.64	4	2.64	
-W.C.	1.56	3	4.68	
-Lavatory	1.00	3	3.00	
-Shower Room	1.50	5	7.5	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

-Sauna	6.48	1	6.48	
-บ่อน้ำเย็น	6.25	1	6.25	
-Bench	1.00	1	1.00	รวมพื้นที่ใช้งาน 95.11
6. Gymnastic Room			84.87	เครื่องออกกำลังกาย 22 เครื่อง
7. Aerobic Room	3.50	21	73.5	
8. Yoga Room	3.50	16	56.00	
9. Snack & Juice Bar	1.20	20	24.00	
10. Service Station	0.50	1	0.50	
11. Pantry for Service	2.00	1	2.00	
12. Dry Storage	4.00	1	4.00	
13. Circulation 30%			107.5	
		TOTAL	466.21	

3.2 สวนสปา (Spa)

องค์ประกอบพื้นที่	พื้นที่ / หน่วย	จำนวน	รวม	หมายเหตุ
1. Spa Reception	2.00	1	2.00	
2. Waiting Area	6.25	2	12.50	
3. Thai Massage Room				
-1 Bed	9.00	2	18.00	
- 2 Bed	10.44	1	10.44	
4. Oil Massage Room				
-1 Bed	9.53	2	19.06	
-1 Bed & Jacuzzi	16.35	1	16.53	
-2 Bed	10.97	1	10.97	
-2 Bed & Jacuzzi	17.97	1	17.97	
5. Pantry for Service	2.00	1	2.00	
6. Circulation 30%			32.24	
		TOTAL	139.71	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.3 ส่วนคลินิก (Clinic)

องค์ประกอบพื้นที่	พื้นที่ / หน่วย	จำนวน	รวม	หมายเหตุ
1. Clinic Reception	2.00	1	2.00	
2. Waiting Area -Examining Table -Desk & 2-3Chairs -Storage -Medical Equipment -Lavatory -Utility for Equipment -Internal Circulation	6.25	2	12.50	
3. Sex Clinic -Examining Table -Desk & 2-3Chairs -Storage -Medical Equipment -Lavatory -Utility for Equipment -Internal Circulation	15.00	1	15.00	
4. Beast Clinic	15.00	2	30.00	
5. Circulation 30%			17.85	
		TOTAL	77.35	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 4

ระบบประกอบโครงการ

4.1 ระบบประกอบโครงการโดยรวม

- 4.1.1 ระบบน้ำใช้ภายในอาคาร ระบบน้ำที่ใช้ภายในอาคารแบ่งออกได้เป็น 5 ชนิด คือ
1. น้ำอุณหภูมิต่ำ เป็นน้ำที่ใช้ในโครงการทั่วไป
 2. น้ำอ่อน เป็นน้ำที่ควบคุมสารละลายหินปูน ใช้กับอุปกรณ์ที่ไม่ต้องการให้มีตะกอนและตะกรันจับ เช่น ใช้กับห้องซักล้าง เครื่องต้มน้ำ เป็นต้น
 3. น้ำร้อน ใช้ในแผนกโภชนาการ ห้องเสาน้ำ ส่วนสปา ทั้งนี้ใช้ระบบทำน้ำร้อนรวมจากห้องทำน้ำร้อน
 4. น้ำสำรองดับไฟ โดยใช้น้ำจากสระว่ายน้ำเป็นระบบสำรองน้ำ
 5. น้ำเพื่อการเปลี่ยนถ่ายน้ำในสระว่ายน้ำ ควบคุมคุณภาพของน้ำ

4.1.2 ระบบไฟฟ้า และแสงสว่าง ระบบไฟฟ้าภายในอาคารจะต้องคำนึงถึงความปลอดภัย และประสิทธิภาพในการใช้งาน สามารถทำให้โครงการมีไฟฟ้าใช้ตลอด 24 ชั่วโมง

ประเภทของระบบไฟฟ้าในโครงการ

1. ระบบไฟฟ้าทั่วไป ระบบไฟฟ้าทั่วไปจะรับมาจากการไฟฟ้านครหลวง โดยภายในโครงการจะแบ่งพื้นที่การใช้ไฟฟ้าออกเป็นส่วนๆ แต่ละส่วนจะมีสถานีไฟฟ้าย่อยจ่ายไปยังอาคารต่างๆที่อยู่ในบริเวณควบคุม
2. ระบบจ่ายกระแสไฟฟ้าฉุกเฉิน ในกรณีที่กระแสไฟฟ้าขัดข้อง ทางโครงการได้จัดเตรียมเครื่องไฟฟ้าปั่นไฟฟ้าสำรองไว้ 1 เครื่อง

สำหรับแสงสว่างภายในอาคารนั้น จะพยายามนำแสงธรรมชาติเข้ามาใช้ให้มากที่สุดในส่วนที่เป็น Public Space แต่สำหรับการเลือกใช้แสงสว่างในส่วนนวดและส่วนสปา ควรเลือกใช้ไฟให้แสงสว่างแบบ Indirect Light และไม่ให้แสงจ้าจนเกินไปเพื่อไม่ให้สะท้อนเข้าสายตา และสร้างบรรยากาศที่มีความเป็นส่วนตัว

4.1.3 ระบบปรับอากาศภายในอาคาร ระบบปรับอากาศของโครงการใช้ระบบ Air Cooled Package โดยจะส่งท่อจ่ายให้ทั่วถึงทั้งอาคาร สำหรับท่อจะแบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ ส่วนของพื้นที่อาคารทั่วไป กับส่วนสปา และส่วนนวด โดยไม่ให้อากาศที่หมุนเวียนนั้นปะปนกันเพื่อป้องกันอากาศชั้นที่เกิขึ้นจากการใช้งานส่วนสปาและส่วนนวด

4.1.4 ระบบรักษาความปลอดภัย เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยจะทำหน้าที่ดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สินของผู้เข้าใช้โครงการจากคนภายนอก ภายใน และสิ่งของต่างๆที่เข้าออกภายในโครงการ

4.1.5 ระบบดับเพลิง เพื่อความปลอดภัยของชีวิตและทรัพย์สินของโครงการดังนั้นระบบดับเพลิงในโครงการจึงจำเป็นต้องจัดเตรียมขึ้นอย่างสมบูรณ์ ระบบดับเพลิงของอาคารทั่วไปประกอบด้วย 2 ระบบคือ

1. ระบบดับเพลิงอัตโนมัติ มีอยู่ 2 ประเภทแบ่งตามชนิดสารดับเพลิง ระบบนี้ประกอบด้วยท่อฉีดน้ำซึ่งจัดวางเป็นแนวนอนเป็นชุดๆใกล้เพดาน ท่อเหล่านี้มีหัวฉีดน้ำซึ่งเมื่ออุณหภูมิสูงถึง 135-160 องศาฟาเรนไฮต์ ท่อนี้จะเริ่มทำงานโดยฉีดน้ำหรือสารเคมีเป็นละอองฝอยออกมา
2. ระบบท่อเย็นและสายฉีด ประกอบด้วยถังเก็บน้ำสำรองสำหรับดับเพลิง และทั้ง 2 ชั้นของอาคารจะมีหัวจ่ายน้ำสำหรับสายสูบบดับเพลิงเตรียมไว้

สำหรับโครงการ Cosmopolitan Lady's Center แห่งนี้เป็นอาคารที่มีความสูงเพียง 2 เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ชั้น ดังนั้นระบบดับเพลิงอัตโนมัติจึงไม่มีความจำเป็นและเป็นระบบที่ยุ่งยากเกินไป ประกอบกับทำให้มีค่าใช้จ่ายในการลงทุนสูงทั้งในการเดินท่อและ ผังห้วจัด โครงการนี้จึงเลือกระบบท่อเย็นและสายฉีดที่มีความเหมาะสมกว่า เพราะลักษณะของอาคารเป็นแบบแผ่กระจายมากกว่าชั้นในทางตั้ง

4.2 ระบบประกอบโครงการพิเศษ

4.2.1 หลักการออกแบบห้องซาวน่า (Sauna)

“ ซาวน่า ” เป็นวิธีการอบตัวเพื่อสุขภาพพลานามัยโดยการใช้ความร้อนแห้ง (Dry Heat Bathing) ซึ่งได้รับความร้อนที่เกิดจากหินเผาไฟที่กระจายออกมา ความร้อนแห้งนี้จะมีอุณหภูมิสูงกว่าความร้อนในห้องอบไอน้ำชนิดชื้นที่เรียกว่า “ เตะกริชบาร ” (Turkish Bath) อุณหภูมิภายในห้องซาวน่าจะสูงถึง 200 องศาฟาเรนไฮต์ แต่อุณหภูมิในห้องอบไอน้ำจะสูงเพียง 149-159 องศาฟาเรนไฮต์ การอบตัวแบบซาวน่าจะทำให้เหงื่อออกมากกว่าการอบตัววิธีอื่นๆ เพราะความร้อนแห้งซึ่งมีอุณหภูมิสูงจะทำให้รูขุมขนของผิวหนังเปิดกว้างมากที่สุด และช่วยขับสารพิษที่สะสมอยู่ในร่างกายคนเราออกได้อย่างรวดเร็ว วิธีการอบซาวน่าเป็นวิธีการให้ความร้อนแก่ร่างกาย สลับกับการอาบน้ำเย็นโดยทันที

ลักษณะการออกแบบห้องซาวน่า โดยทั่วไปจะมีลักษณะเป็นห้องสี่เหลี่ยมผืนผ้า จัดรับเป็นกล่อง ส่วนการตกแต่งโครงสร้างด้านนอกก็อาจมีรูปทรงที่แตกต่างกันออกไปแล้วแต่การออกแบบ โครงสร้างของห้องซาวน่าส่วนใหญ่ทำด้วยไม้เนื้ออ่อนมีกลิ่นหอม มีความทนทานต่อความร้อนสูงใช้ไม้สนในประเทศฟินแลนด์ ใช้ไม้แอคไพน์ในการทำที่นั่ง ผืนห้องติดของระบายอากาศเข้า-ออก ผืนห้องเป็นผืนสองชั้น ระบายชั้นกันด้วยวัสดุฉนวนกันความร้อนรั่วออกสู่ภายนอก มีเตาเผาแกรไนต์เพื่อให้ความร้อนแก่ห้อง

ขนาด และรูปร่างของห้องซาวน่า ขนาดของห้องซาวน่าที่เล็กที่สุดมีความกว้าง ยาว สูงเป็น 0.90*0.90*2.10 ลบ.ม. ขนาดใหญ่มีขนาดเป็น 3.60*4.90*2.70ลบ.ม. การสร้างห้องต้องคำนึงถึง

1. จำนวนคนที่มากที่สุดที่เข้าใช้ในเวลาเดียวกัน มีมาตรฐานกำหนดไว้ว่า หนึ่งคนจะต้องใช้พื้นที่ประมาณ 1.755 ลบ.ม.
2. ความต้องการที่จะจัดให้มีสวน ของห้องอาบน้ำ แต่งตัว อยู่ในพื้นที่เดียวกันหรือไม่
3. การจัดวางที่นั่งในรูปแบบใด ในกรณีจักเป็นแนวยึดผนังด้านเดียว ความยาวของที่นั่งต้องไม่น้อยกว่า 1.80 ม. เพื่อให้สามารถนอนเหยียดได้อย่างสบาย
4. ต้องคำนึงถึงขนาดของเตาที่สามารถให้ความร้อนแก่ห้องได้ รวมทั้งงบประมาณของผู้สร้างได้

โครงสร้างของห้องซาวน่า โครงสร้างของห้องซาวน่า ก็มีส่วนที่สำคัญดังนี้

1. โครงสร้างของรากฐาน ต้องคำนึงถึงเรื่องการรับน้ำหนักให้เหมาะสมโดย
 - พื้นที่เดิม ในกรณีที่เป็นห้องซาวน่าแบบภายในอาคาร พื้นห้องคือพื้นดินเดิม ส่วนห้องซาวน่าแบบภายนอก จำเป็นต้องรากฐานแบบคดกรัด หรือมีการทำเสาเข็มก่อน
 - พื้นแผ่นฐานวัสดุทำความร้อน ต้องมีโครงกรอบวางบนฐานพื้นล่างก่อนแล้วกรุแผ่นฉนวนทับ
 - หลังจากกรุแผ่นฉนวนเรียบร้อยแล้ว นำแผ่นไม้อัดมาปิดทับเพื่อเป็นฐาน สะดวกในการวางโครงสร้างของพื้นจริง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. **โครงสร้างของพื้นห้อง** พื้นในห้องขาวน่าเป็นส่วนที่ได้รับความร้อนน้อยที่สุด จะมีอุณหภูมิ 80-100 องศาฟาเรนไฮต์ การใช้วัสดุในการทำพื้น อาจใช้เป็นไฟเบอร์กลาสด้านหรือวัสดุเคลือบที่ ไม่มีรอยต่อ สามารถกันน้ำได้ และไม่ลื่น กระเบื้องเคลือบเซรามิกจัดได้ว่าเป็นพื้นที่ดี การใช้พื้นไม้ก็เป็นที่ยอมรับแต่เมื่อเปียกน้ำจะลื่น เป็นตัวเก็บกลิ่นได้เร็วและนาน ยากต่อการทำความสะอาด ภายในห้องขาวน่าจะมีพื้นไม้อีกแผ่นหนึ่งทำหน้าที่เป็นตัวรับและกระจายความร้อนไปสู่ส่วนต่างๆ ของห้อง โครงสร้างดีเป็นช่องไม้ระแนง วางไว้บนพื้นห้องบริเวณที่มีความร้อนจากเตาไฟจะมากระทบได้

3. **โครงสร้างของห้อง และการเดินท่อสายไฟกับฉนวนความร้อน** การวางโครงผนังห้องจะ เริ่มทำเมื่อวางแผ่นไม้ชั้น Sub Floor โดยมีการวางโครงไม้ทางแนวนอน และแนวตั้ง ช่องว่างห่าง กันกว้างช่องละ 0.40-0.60 ม. จากจุดศูนย์กลางของไม้ การทำโครงห้องจะมีการจัดแบ่งช่อง ระบายอากาศเข้า-ออกได้ด้วย

ฉนวนกันความร้อน ฉนวนกันความร้อนที่ดีต้องมีความสามารถในการกันความร้อนรั่วออก สู่อากาศภายนอกได้ วัสดุที่ทำฉนวนกันความร้อนมี 2 ชนิด คือ ไฟเบอร์กลาสทำจากใยแก้วฝอย และ แผ่น Rock Wool ทำจากเศษหินเล็กๆนำมาบดรวมกันเป็นแผ่นใหญ่ ที่มีความอ่อนตัวและนุ่มกว่า การติดตั้งแผ่นฉนวนนี้จะแตกต่างกันไปตามแต่ละด้านของผนังห้อง ขึ้นกับสภาพแวดล้อม

4. **โครงสร้างของประตู และหน้าต่าง** ประตูห้องขาวน่าจะเป็นช่องระบายอากาศของห้อง เมื่อมีการเปิด ประตูที่ดีต้องเปิดง่าย และปิดสนิท การติดตั้งประตูต้องคำนึงถึงการขยายตัวเมื่อ โดนความร้อน ขนาดประตูสูง 1.80-2.00 ม. กว้างอย่างน้อย 0.60 ม. โครงสร้างบานประตูมี 2 ชั้น เป็นบานประตูเปิดออกมีที่จับทั้ง 2 ด้าน บานประตูติดกับโครงห้องโดยใช้จุดหมุนด้านบน

หน้าต่างในห้องขาวน่า หมายถึง บานกระจกที่สามารถมองออกไปภายนอกได้ ส่วนมากจะ เจาะช่องที่บานประตู มีขนาดเล็ก รูปสี่เหลี่ยมผืนผ้าเป็นกระจกสองชั้นติดตายที่ทนต่ออุณหภูมิสูง เป็นพวกกระจกเคลือบเงาที่มีความอ่อนตัว

5. **ผนังด้านใน และด้านนอก** การคัดเลือกไม้ที่มีคุณภาพดี ทนทานต่อความร้อนสูง ไม่บิด โค้งง่าย ต้องผ่านการอบแห้งที่เรียบร้อยแล้ว ไม้มีคุณสมบัติในการดูดซับความร้อนไว้ได้ช้ากว่าวัสดุ อื่น ให้การสัมผัสที่ไม่ทำอันตรายต่อผิวหนัง ไม้ที่เลือกใช้ควรเป็นไม้เนื้ออ่อน มีความหนาแน่น น้อย เพราะสามารถดูดซับความร้อนได้น้อย แต่ทนทานความร้อนสูง เช่น ไม้แดง ไม้ซีดาร์แดง และ เหลือง ไม้สน ไม้ไพน์ ไม้เฟอร์

6. **ที่นั่งภายในห้องขาวน่า** ที่นั่งทำด้วยไม้ ไม้ที่ยอมรับใช้คือ ไม้ไพน์ขาว ไม้พ็อพลาร์ ไม้ซี ดาร์ การจัดวางที่นั่งจัดวางเป็นรูปตัว L วางซ้อนกัน 2-3 ชั้น ความกว้างของที่นั่ง 0.45-0.60 ซม. เป็นการจัดที่สนองประโยชน์ใช้สอยมากที่สุด สำหรับห้องที่มีขนาดใหญ่มากจัดเป็นรูปตัว U ห้อง ที่มีขนาดเล็กอาจจัดติดผนังตรงข้ามกับเตา

ชนิดของห้องขาวน่า ชนิดของห้องขาวน่าแบ่งได้ดังนี้

1. **แบ่งตามลักษณะที่ตั้ง** จัดออกเป็น 2 ประเภท คือ แบบภายนอก และแบบภายใน
 - แบบภายนอก (Oot Door) เป็นห้องขาวน่าที่สร้างอยู่นอกบ้าน เพื่อต้องการสัมผัสธรรมชาติ ต้องมีบริเวณใกล้กับห้องอาบน้ำ และส่วนแต่งตัว ต้องมีหลังคาเพิ่มเติม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- แบบภายใน (In Door) เป็นห้องซาวน่าที่สร้างขึ้นภายในบ้าน ควรอยู่ใกล้ห้องอาบน้ำ และ ส่วนแต่งตัว การสร้างห้องซาวน่าแบบภายในจะประหยัดกว่า เนื่องจากไม่ต้องสร้างรากบาน และหลังคาเพิ่ม
2. แบ่งตามลักษณะการสร้างห้อง จัดออกเป็น 3 ประเภทคือ
- แบบ Prefabricated or Modular เป็นห้องซาวน่าที่มีโครงสร้างห้องเป็นชุดสำเร็จรูป จะมี ส่วนประกอบ ผนวกันความร้อน เพดาน ผนัง ที่นั่ง ประตู และเตาเผาหิน
 - แบบ Precut Saunas เป็นชนิดที่สร้างขึ้นตามความต้องการของห้องที่มีอยู่แล้ว จัดทำขึ้น เป็นชิ้นส่วนประกอบตามขนาดที่ต้องการ
 - แบบ Custom Built Saunas เป็นการสร้างห้องซาวน่าในลักษณะที่คล้ายกระท่อมไม้ซุงของ ชาวฟินแลนด์โบราณ
3. แบ่งตามลักษณะการให้ความร้อน จัดออกเป็น 4 ประเภท คือ
- Smoke Saunas เตาเผาหินให้ความร้อนที่ได้จากการเผาไหม้ เริ่มเผาไหม้ เปิดประตูได้ ควันออกจากห้อง เผาหินจนกระทั่งร้อนแดงจึงนำไฟออก ปิดประตูเมื่อไล่ควันออกจากห้อง ตัก น้ำรดบนก้อนหินที่ร้อนแดง
 - Fume Saunas เป็นการให้ความร้อนแก่ก้อนหินที่อุณหภูมิ 500 องศาเซลเซียส จะทำให้ ความชื้นภายในห้องหมดไป และอุณหภูมิห้องสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ก่อนการเข้าซาวน่าควรเปิด ประตูห้องระบายอากาศออก ในระหว่างการซาวน่าใช้น้ำราดลงบนก้อนหิน
 - Stove Saunas ด้านบนของเตาชนิดนี้ทำด้วยหิน หรือ โลหะ ครอบให้ควันลอยออกไป ตามปล่องระบายอากาศ เมื่อก้อนหินมีความร้อนพอจึงปิดช่องไฟนั้น และราดน้ำลงบนก้อนหิน
 - Town Saunas เป็นการให้ความร้อนแก่หินโดยใช้เตาไฟฟ้า ภายในเตาจะมีขดลวดเพื่อให้ความร้อนแก่ก้อนหิน

4.2.2 การจัดห้องฟิตเนส

ลักษณะของห้อง ห้องบริหารร่างกายส่วนใหญ่จะเป็นห้องโล่งกว้าง มีส่วนบริหารร่างกายเดี่ยว และส่วนรวม ภายในจัดวางเครื่องมือ อุปกรณ์บริหารร่างกายไว้ติดผนัง ผนังติดกระจกเงารอบด้านเพื่อให้เห็นท่า ประกอบการบริหาร

บรรยากาศ เน้นความโล่งกว้าง ลักษณะเป็นโรงยิม สนามกีฬาในร่ม

สี เน้นโทนอบอุ่น และให้ดูสดใส เช่น น้ำตาล ฟ้าอ่อน เหลือง

พื้น มักใช้ผิวอ่อนนุ่ม เช่น พรม พรมอัด หรือแผ่นยางไวนิลเพื่อป้องกันการเกิดเสียงดัง และไม่

เก็บฝุ่น

ผนัง ส่วนใหญ่ใช้กระจกเงา เพื่อการมองเห็นท่าการบริหาร

เพดาน ควรมีแสงสว่างเพียงพอ มักใช้แสง Day Light หรือ Fluorescent

อุณหภูมิ ควรมีการปรับอากาศ และระบายอากาศที่ดี

อุปกรณ์ต่างๆ มักใช้เครื่องมือที่มีมาตรฐานสากล โดยทั่วไป เช่น เครื่องวิ่ง กรรเชียงบก เวชชียก

น้ำหนัก เป็นต้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.2.3 โยคะ

อาสนะ มาจากรากศัพท์ภาษาสันสกฤตว่า อาส ซึ่งหมายถึง มีอยู่ อาศัยอยู่ใน นิ่งเงียบๆ พำนัก ตามศัพท์ อาสนะ หมายถึงการนั่ง หรือการนั่งในท่าใดท่าหนึ่ง ในเรื่องโยคะ อาสนะหมายถึงท่าและตำแหน่งต่างๆ ในการฝึกโยคะ เช่นการยืนด้วยศีรษะ ท่าดอกบัว ฯลฯ

อาสนะ นับเป็นหนึ่งในแปดแขนงของโยคะแบบดั้งเดิม ในตำราโยคะสูตรให้คำจำกัดความอาสนะด้วยคำ 2 คำคือ เสถียร และสุขุม เสถียรหมายถึงความมั่นคง ความคงที่ ความแน่วแน่ สุขุมหมายถึง การผ่อนคลาย สบาย ความสุข เมื่อจิตของกายอยู่ในสภาวะตรงข้ามกับเสถียร และสุขุม กล่าวคืออยู่ในสภาวะที่ไม่คงที่ ร้อนรน และไม่มีสมาธิ จะทำให้เรามีแนวโน้มที่จะใช้ชีวิตอย่างยากลำบาก ซัดแย้ง เครียด และขาดความสุข การฝึกโยคะช่วยสร้าง ความคงที่และผ่อนคลาย ที่สัมผัสได้ผ่านจิตใจ อันจะก่อประโยชน์ทางด้านสมาธิ และชีวิตประจำวันโดยทั่วไป

การฝึกโยคะนั้นแตกต่างจากการออกกำลังกายแบบอื่นๆ ที่เป็นที่ยอมรับกันเช่น แอโรบิค ยกน้ำหนัก หรือวิ่งอย่างลื่นเชิง จุดประสงค์ของการฝึกอาสนะไม่ใช่การพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หรือความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจ แต่มีจุดประสงค์เพื่อฟื้นฟูจิตใจของกายให้กลับมาสู่สภาวะความเป็นอยู่ที่ดี ผ่อนคลาย และตื่นตัวอยู่เสมอ

เวลา และสถานที่ เวลา และสถานที่ที่เหมาะสมในการฝึกทำโยคะนั้นสำคัญพอๆกับทัศนคติ วิธี และเทคนิคอันเหมาะสม โดยมีข้อความจากหัตถโยคะต่อไปนี้

โยคะดีควนฝึกหัตถโยคะในห้องเล็กๆ

ในสถานที่อันสันโดษ ห้องนั้นอาจกว้าง

เพียง 4 ตารางเมตร ปราศจากก้อนหิน

ไฟ น้ำ และสิ่งรบกวนทุกชนิด สถานที่นี้

ควรอยู่ในเขตที่ปกครองด้วยความยุติธรรม

มีประชากรที่ดี และอุดมสมบูรณ์

ดังนั้นการสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมที่สุดในการฝึกโยคะจึงเป็นเรื่องสำคัญมาก สถานที่ควรเป็นส่วนตัว ไม่มีสิ่งรบกวนและทำลายสมาธิ เวลาในการฝึกที่เหมาะสมที่สุด เชื่อว่าช่วงเช้ามีดตอนพระอาทิตย์ขึ้น หรือช่วงตอนเย็นพระอาทิตย์ตก หากไม่สะดวก ให้เลือกโยคะก่อนการปฏิบัติภารกิจประจำวัน และหากเป็นไปได้ ให้ฝึกอีกครั้งในช่วงหัวค่ำ

บทที่ 5

ภาคออกแบบ

5.1 การวิเคราะห์ และแนวความคิดสู่การออกแบบ

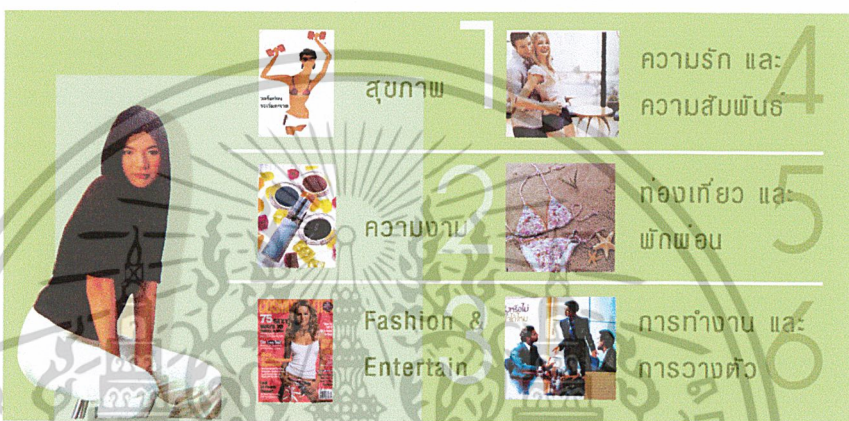
COSMOPOLITAN LADY'S CENTER

Introduction : Background

๓ 01

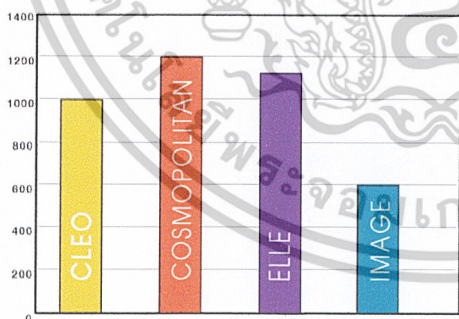
ความเป็นมาของโครงการ

ในปัจจุบันผู้หญิงไทยมีความกระตือรือร้นในเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับตนเองมากขึ้นโดยการได้มาซึ่งข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ นั้นส่วนหนึ่งมาจากการบริโภคสื่อที่เรียกกันว่า "หนังสือผู้หญิง" ที่มีเรื่องราวทั่วไปและเจาะลึกมีความน่าสนใจตามทันเหตุการณ์



ในการนำเสนอข้อมูลที่น่าสนใจ แต่ละแบรนด์ก็มีรูปแบบเฉพาะตัวในสไตล์ของตน การสร้างภาพลักษณ์ของหนังสือให้สื่อลักษณะที่โดดเด่นจะเป็นการดึงดูดผู้บริโภคเดิมให้คงอยู่และเป็นการสร้างให้เพิ่มมากขึ้น การทำไดเจิ้นนี้จึงถือได้ว่าเป็นการประสบความสำเร็จแต่วิธีการเพียงเท่านี้ไม่อาจเพียงพอต่อการแข่งขัน จึงต้องมีกลยุทธ์ใหม่ๆ ที่เป็นการดึงดูดผู้บริโภคไว้ด้วยการจัดกิจกรรมต่างๆ รอบรอบๆ ที่มีลักษณะเดียวกันไว้ เพื่อเป็นการนำผู้บริโภคเดิมที่มีส่วนร่วมมากขึ้นเป็นการเข้าถึงผู้อ่านเพื่อประชาสัมพันธ์ของต่อสาธารณชนและรักษาลูกค้าที่เป็นกลุ่มเป้าหมายของตนไว้

TOP FOUR MONTHLY MAGAZINE



Survey based on 7-day sales major newsstands.



COSMOPOLITAN LADY'S CENTER

KING MONKUT'S INSTITUE OF TECHNOLOGY LADKRABANG
INTERIOR ARCHITECTURE NUNGRUTAI TONGREUNGROJ 41025246



ภาพที่ 6.1.1 แสดงความเป็นมาของโครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

PURPOSE



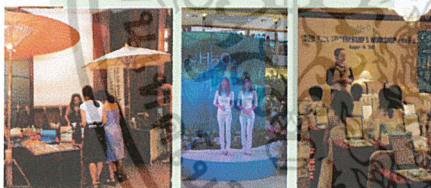
-ส่งเสริมการตลาดของหนังสือ COSMOPOLITAN และสร้างภาพลักษณ์ของแบรนด์ให้โดดเด่นมากขึ้น



-เป็นศูนย์กลางให้ข้อมูลข่าวสาร และประชาสัมพันธ์ให้ผู้ที่สนใจได้รับรู้



-สนับสนุน ส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพ ความสัมพันธ์ ความงาม บุคลิกภาพ จิตใจและอาชีพ



-เพื่อสร้างสรรค์สถานที่ที่สามารถรองรับลักษณะของกิจกรรมใหม่ที่จะเกิดให้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

COSMOPOLITAN LADY'S CENTER

KING MONKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG
INTERIOR ARCHITECTURE NUNGTRUAI TONGREUNGROJ 41025246



ภาพที่ 6.1.2 แสดงวัตถุประสงค์ของโครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

PROBLEM

- COSMO ขนาดการเข้าถึงผู้อ่าน เช่นการจัดกิจกรรมต่างๆ
 - การจัดกิจกรรม Workshop
 - การจัดการประกวดต่างๆ เช่น เปรี้ยวซูเปอร์โมเดล

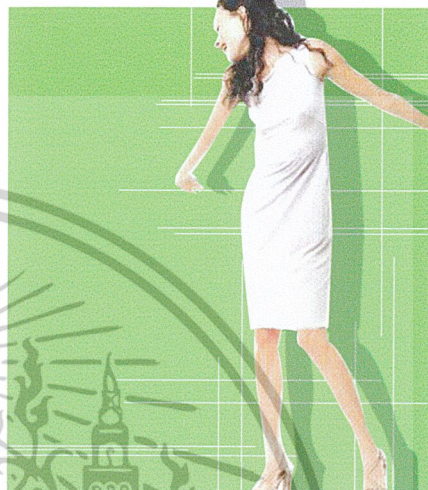
- COSMO ขนาดการโฆษณาและ Present องค์กรของตนเอง

- COSMO มีการให้ข้อมูลข่าวสารในเล่มไม่เพียงพอ ด้วยข้อจำกัดเรื่องงบประมาณ ต้องการหาเผยแพร่ข่าวสารต่างๆให้มากขึ้น

- COSMO ขนาดเนื้อที่ใช้สอย และหน่วยงานรับผิดชอบต่อหน้าที่ส่งเสริมองค์กรและสร้างภาพพจน์ให้เด่นชัด

- COSMO มีอัตราค่าสิ่งและสายงานบริหารที่ไม่รองรับต่อการเจริญเติบโตในอนาคต

- COSMO สำนักงานของ Cosmo อยู่ในอาคารทรงโทกที่มี Character ไม่เข้ากับ Character ของหนังสือ Cosmo ที่ดูปราดเปรี้ยว ทันสมัยและอยู่ในขอยสภักดิ์ต่อการประชาสัมพันธ์กับสาธารณชน



EXISTING CONDITION



COSMOPOLITAN LADY'S CENTER






KING MONKUT'S INSTITUE OF TECHNOLOGY LADKRABANG
INTERIOR ARCHITECTURE NUNGRTAI TONGREUNGROJ 41025246



ภาพที่ 6.1.3 แสดงปัญหา และสภาพปัจจุบันของโครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

VIVAL STUDY

Promotion		COSMO POLITAN	CLEO	ELLE	IMAGE	เปรี้ยว
OLD	ตอบคำถาม ชิงรางวัล	●	 ●	●	●	●
	Bauty Workshop		●	●		
	Career Workshop			●		
	การประกวด		●			●
NEW	Spa					●
	การวาง ห้องเที่ยว					●
	หนังสือ				●	

COSMOPOLITAN LADY'S CENTER

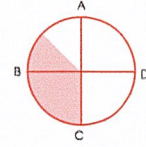
KING MONKUT INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG
INTERIOR ARCHITECTURE NUNGRUTAI TONGREUNGROJ 41025246








ภาพที่ 6.1.4 แสดงการเปรียบเทียบกลยุทธ์ของสื่อประเภทต่างๆ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

TARGET GROUP เน้นกลุ่มผู้ใช้บริการ เพศหญิง 80% เพศชาย 20% สถานภาพทางเศรษฐกิจ



- สาววัยทำงาน 41% (Working Women) 
- นักศึกษา 19% (Student) 
- ประชาชนทั่วไป 11% (Housewife) 
- ผู้ชายวัยทำงาน และมักรอครัว (Man) 12% 
- ชาวต่างประเทศ 17% (visitor) 



ผลที่คาดว่าจะได้รับ



- มีบุคลิกภาพที่ดี มีความมั่นใจในตนเอง
- รู้จักการวางตัว ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆได้
- มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องสุขภาพ
- เกิดสถานที่ๆเป็นแหล่งทำกิจกรรมยามว่าง

COSMOPOLITAN LADY'S CENTER

KING MONGKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG
INTERIOR ARCHITECTURE NUNGRUTAI TONGREUNGROJ 41025246



ภาพที่ 6.1.5 แสดงกลุ่มเป้าหมาย และผลที่คาดว่าจะได้รับ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

COSMOPOLITAN LADY'S CENTER

introduction : Scope of Design

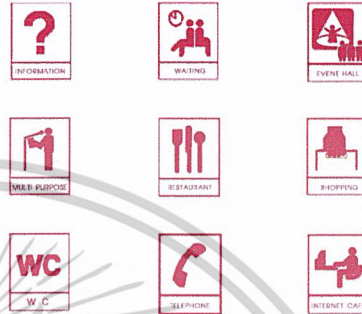
a 07

SCOPE OF WORK

Public Facility	Information Service Waiting area WC & Telephon Event hall Auditorium Restaurent Retail Shop It Library
Training Facility	Workshop Room Lecture Room
Health Facility	Fitness Spa Clinic Beauty Center
Service Facility	Back of The House
Office Facility	Office Area

SCOPE OF DESIGN

Public Facility



Training Facility



Health Facility



SHISEIDO BEAUTY CENTER

Public Facility



Sami-Public Facility



Private Facility



COSMOPOLITAN LADY'S CENTER

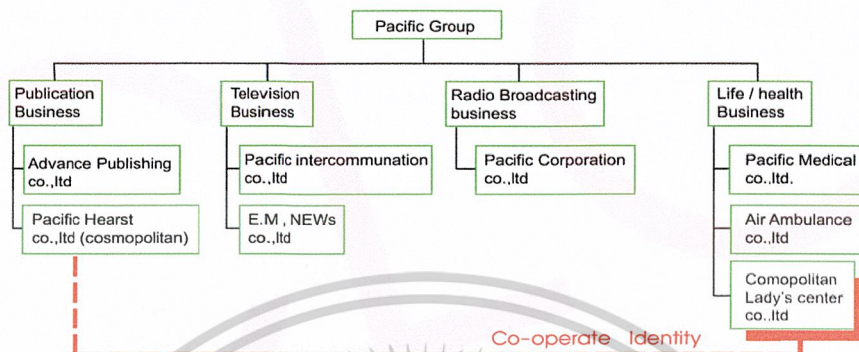
KING MONGKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG
INTERIOR ARCHITECTURE NUNGRUTAI TONGREUNGROJ 41025246



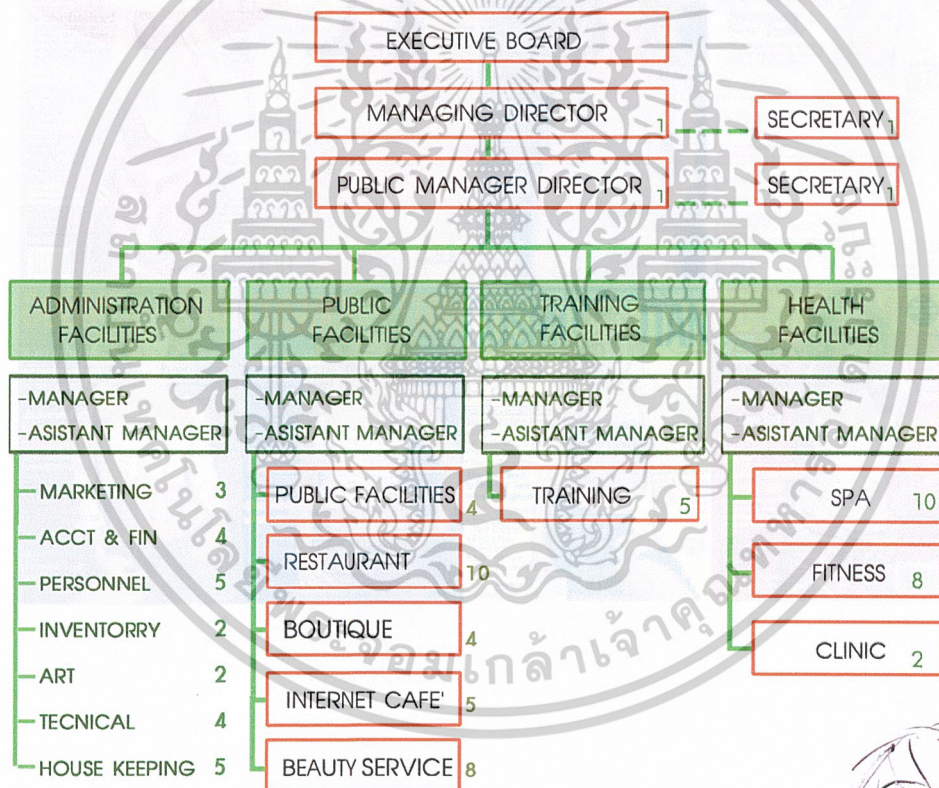
ภาพที่ 6.1.6 แสดงขอบข่าย และขอบเขตของวิทยานิพนธ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

PACIFIC LINES



CLC ORGANIZATION



COSMOPOLITAN LADY'S CENTER

KING MONKUT'S INSTITUE OF TECHNOLOGY LADKRABANG
 INTERIOR ARCHITECTURE NUNGRUTAI TONGREUNGROJ 41025246



ภาพที่ 6.1.7 แสดงอัตรากำลัง และสายการบริหารของโครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

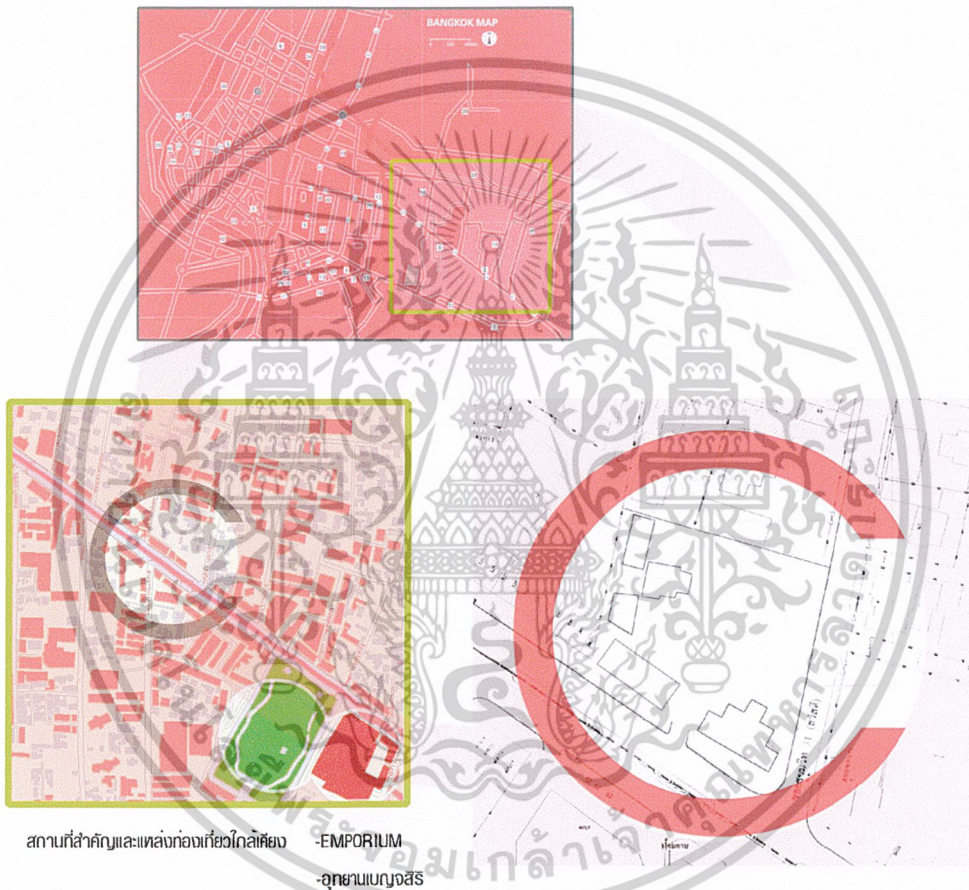
COSMOPOLITAN LADY'S CENTER

site location : ที่ตั้งโครงการ / พื้นที่โครงการ

b 01

SITE LOCATION

- ที่ตั้งโครงการ** : ริมถนนสุขุมวิท พื้นที่ของโครงการครอบคลุม
พื้นที่ด้านหน้า ระหว่างซอยสุขุมวิท 29และ31
- : โดยเลือกใช้กึ่งที่ตั้งโครงการ รถมกึ่งอาคารที่มีอยู่เดิม
อาจต้องมีการตัดถนน หรือสร้างเพิ่มเติมตาม Programming ของโครงการ
- พื้นที่ของโครงการ** : กึ่งตั้งโครงการมีพื้นที่ทั้งหมด 2ไร่ 3งาน 21วา ประมาณ 3,751.25 ตร.ม.



COSMOPOLITAN LADY'S CENTER

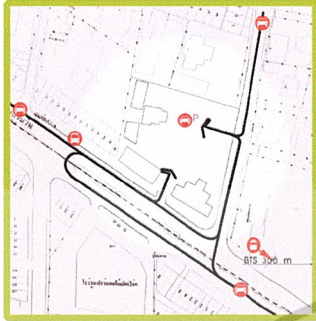
KING MONKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG
INTERIOR ARCHITECTURE NUNGTRAI TONGREUNGROJ 41025246



ภาพที่ 6.1.8 แสดงสถานที่ตั้งของโครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

SITE ANALYSIS



การเข้าถึงพื้นที่ site ที่เลือกมีข้อได้เปรียบทางการเข้าถึงเนื่องจากอยู่ริมถนน สุขุมวิท มีการคมนาคมหลายประเภทให้เลือกใช้

มุมมอง Site ที่เลือกมีข้อได้เปรียบด้านมุมมองเช่นกันเนื่องจาก Site อยู่ใกล้ถนนสุขุมวิท สามารถสังเกตเห็นได้ง่าย และบริเวณรอบๆ ไม่มีอาคารสูงมาบดบังทัศนียภาพของโครงการ



มีรถโดยสารประจำทางผ่านหลายสาย ตำแหน่งของป้ายรถโดยสารอยู่ทาง
ด้านซ้าย ประมาณ 50 เมตร
ด้านขวา ประมาณ 200 เมตร



มีรถไฟฟ้า BTS โดยสายผ่าน
สถานีรถไฟฟ้าสนามกีฬา อู่ทองด้านซ้าย
ประมาณ 300 เมตร
สถานีรถไฟฟ้าพร้อมพงษ์ อยู่ทางด้านขวา
ประมาณ 200 เมตร

มองเห็นทางด้านหน้าของ Site ได้สะดวกชัดเจน



เมื่อมองมาจาก BTS จะเห็น Site ในมุมมองได้ดีและชัดเจน



มาจากสยาม จะตรงมาทางถนนสุขุมวิท สามารถเลี้ยวเข้า
ซอยสุขุมวิท 31 เพื่อเข้า ทางด้านข้างของ site

ด้านหน้าของ Site เป็นถนนสุขุมวิทมีการจราจรคับคั่ง มีทั้งรถขอสต๊อป หรือติดไฟแดง ทำให้ผู้ที่เดินทางผ่านมองเห็นโครงการได้ดี และเป็นประโยชน์ในการประชาสัมพันธ์โครงการได้



มาจากอโณนบุรี จะต้องกลับรถเพื่อเลี้ยวขวาตรงสามแยกเข้า
ซอยสุขุมวิท 31 เพื่อเข้าด้านข้างของ Site

ด้านข้างของ Site เนื่องจากซอยสุขุมวิท 31 ถนนมีขนาดเล็กแต่มีการจราจรคับคั่ง และระยะห่างของถนนกับขอบเขตโครงการแคบทำให้มีระยะการมองเห็นที่กระชั้นเกินไป อาจสร้างความไม่เป็นส่วนตัวให้แก่ผู้ใช้โครงการ

COSMOPOLITAN LADY'S CENTER

KING MONKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG
INTERIOR ARCHITECTURE NUNGTRUAI TONGREUNGROJ 41025246



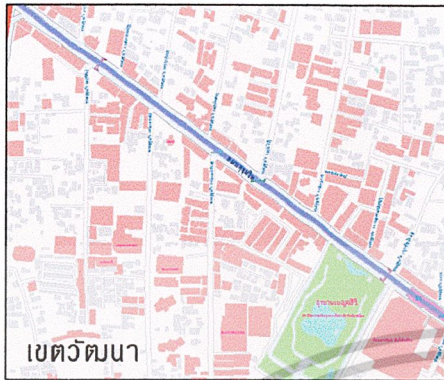
ภาพที่ 6.1.9 แสดงการวิเคราะห์สถานที่ตั้งโครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

COSMOPOLITAN LADY'S CENTER

site location : เหตุผลการเลือกที่ตั้งโครงการ / อาณาเขตติดต่อ

b 03

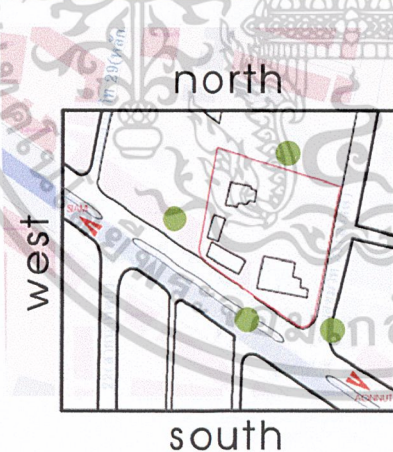
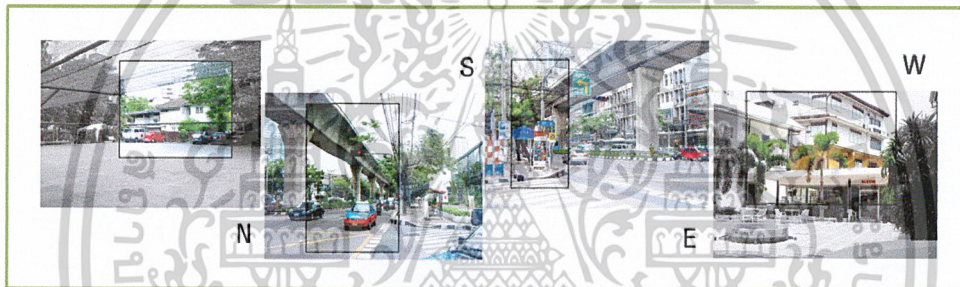


เหตุผลในการเลือก SITE

พิจารณาจากปัจจัยที่มีผลกระทบต่อโครงการ

1. อยู่ในย่านธุรกิจที่สามารถรองรับพฤติกรรมและความต้องการของผู้เข้าใช้
2. การคมนาคมสะดวกสบาย
3. อยู่ในย่านบริษัท สำนักงาน และบ้านพักอาศัย ซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมาย
4. อยู่ริมถนนสามารถเข้าถึงได้ง่าย เดินจัดเป็นทัศนียภาพที่รื่นรมย์ไปมา และสามารถสื่อสาร ประชาสัมพันธ์ต่อสาธารณชนได้ง่ายและได้ผลดี
5. มีพื้นที่ด้านข้างสามารถทำการขยายโครงการได้ง่ายในอนาคต

อาคารเพื่อการพาณิชย์
อาคารพักอาศัย
สวนเบจ-จสร
ถนนสุขุมวิท



- ทิศเหนือ ตึกบ้านพักอาศัย
- ทิศใต้ ตึกริมถนนสุขุมวิท
- ทิศตะวันออก ตึกถนนสุขุมวิทซอย 31
- ทิศตะวันตก อาคารพาณิชย์

COSMOPOLITAN LADY'S CENTER

KING MONKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG
INTERIOR ARCHITECTURE NUNGRUTAI TONGREUNGROJ 41025246

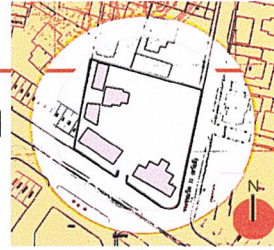


ภาพที่ 6.1.10 แสดงการวิเคราะห์สถานที่ตั้งโครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

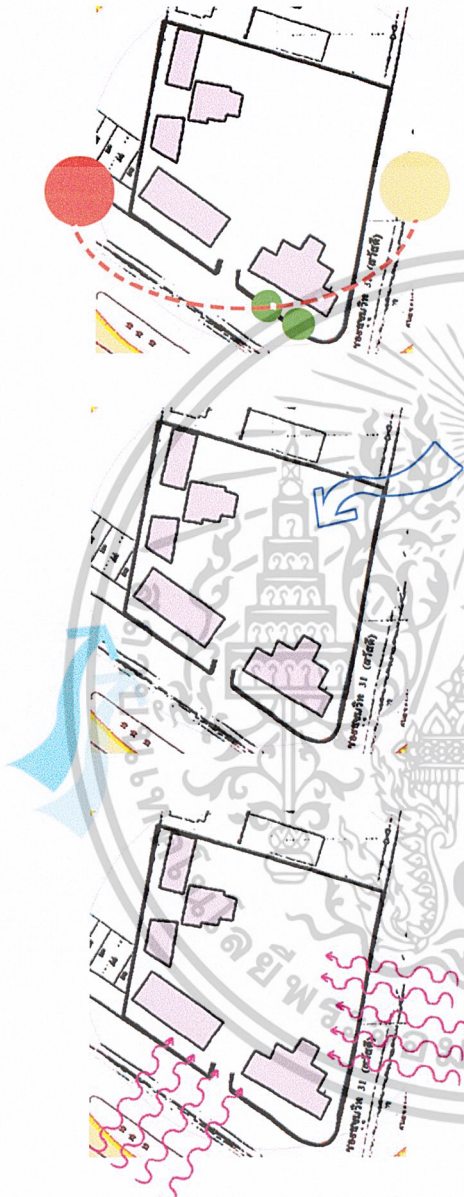
COSMOPOLITAN LADY'S CENTER

site location : Orientation



b 04

ORIENTATION



- ดวงอาทิตย์อ้อมใต้ผ่านด้านหน้าโครงการ ถนนสุขุมวิท
- พื้นที่โครงการเป็นพื้นที่โล่ง อาคารแนวราบวางตัวเกาะกลุ่ม เกิดพื้นที่ลานโล่งรับแสงแดดตลอดทั้งวัน
- อาคารของโครงการเป็นอาคาร 2 ชั้น ไม่สามารถสร้างร่มเงาให้แก่พื้นที่โครงการเอง
- ด้านหน้าโครงการมีต้นไม้ และรางรถไฟ BTS ที่สามารถให้ร่มเงาแก่พื้นที่โครงการเพียงเล็กน้อย

- อยู่ภายใต้ลมมรสุมตะวันออกเฉียงใต้ 9 เดือน และตะวันออกเฉียงเหนือ 3 เดือน
- ลมตะวันออกเฉียงใต้พัดเข้าทางด้านหน้าของโครงการ แต่เนื่องจากด้านหน้าของโครงการมีอาคารพาณิชย์สูงบังทิศทางลม
- ลมตะวันออกเฉียงเหนือพัดเข้าทางด้านหลังของพื้นที่โครงการที่เป็นพื้นที่โล่ง และเป็นแนวบ้านพักอาศัยที่ไม่สูง ทำให้พื้นที่ของโครงการรับลมจากทิศทางนี้ได้ดีกว่า

- ด้านหน้าของโครงการ ถูกรบกวนจากฝุ่นควันและเสียงจากการจราจรที่หนาแน่น โดยเฉพาะเวลาเร่งด่วนเช้า-เย็น
- ทางด้านข้างของโครงการ ซอยสุขุมวิท 31 ถนนแคบมีการจราจรหนาแน่นได้รับผลกระทบจากฝุ่นควันและเสียงเช่นกัน

COSMOPOLITAN LADY'S CENTER

KING MONGKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG
INTERIOR ARCHITECTURE NUNGRUTAI TONGREUNGROJ 41025246



ภาพที่ 6.1.11 แสดงการวิเคราะห์สถานที่ตั้งโครงการ

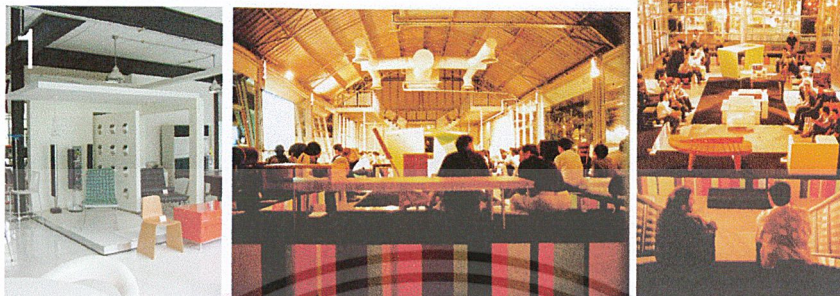
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

COSMOPOLITAN LADY'S CENTER

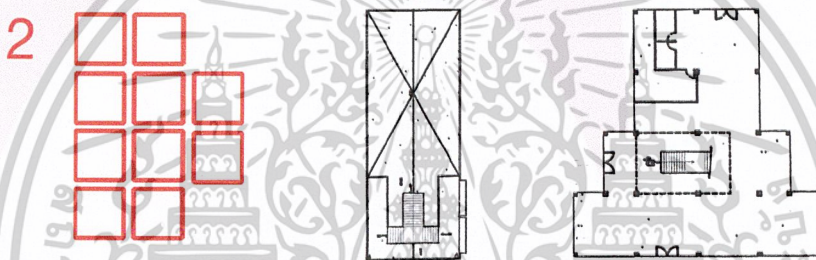
site analysis : เหตุผลในการเลือกอาคาร

b 05

เหตุผลในการเลือกใช้อาคาร



วัตถุประสงค์เดิมในการใช้งานของโครงการคือ เป็น อาคารใช้เพื่อการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลต่างๆ



มีโครงสร้างทางสถาปัตยกรรมที่สามารถขยายเพิ่มเติมได้โดยไม่ต้องยุ่งยาก



ภาพลักษณ์ของอาคารมีรูปแบบที่ทันสมัย โฉนด เปิดเผย เหมาะสมกับภาพลักษณ์ของโครงการ

COSMOPOLITAN LADY'S CENTER

KING MONGKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG
INTERIOR ARCHITECTURE NUNGTRUAI TONGREUNGROJ 41025246



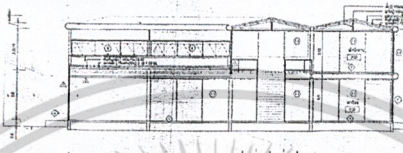
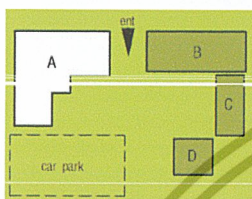
ภาพที่ 6.1.12 แสดงการวิเคราะห์อาคารของโครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

COSMOPOLITAN LADY'S CENTER

site analysis : A building

b 06



- บริเวณอาคารใช้เป็น show room แสดง furniture
- โครงสร้างเป็นระบบเสาและคาน
- วัสดุเป็น I-Beam วางพื้นด้วยแผ่นซีเมนต์
- วัสดุ I-Beam ทาสีขาวและคานอลูมิเนียม กระดาษ ยิปซัม
- ภาพลักษณ์ Modern โล่ง เปิดเผยเปลือย



COSMOPOLITAN LADY'S CENTER

KING MONKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG
 INTERIOR ARCHITECTURE NUNGRTAI TONGREUNGROJ 41025246



ภาพที่ 6.1.13 แสดงการวิเคราะห์อาคารของโครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

COSMOPOLITAN LADY'S CENTER

site analysis : B building

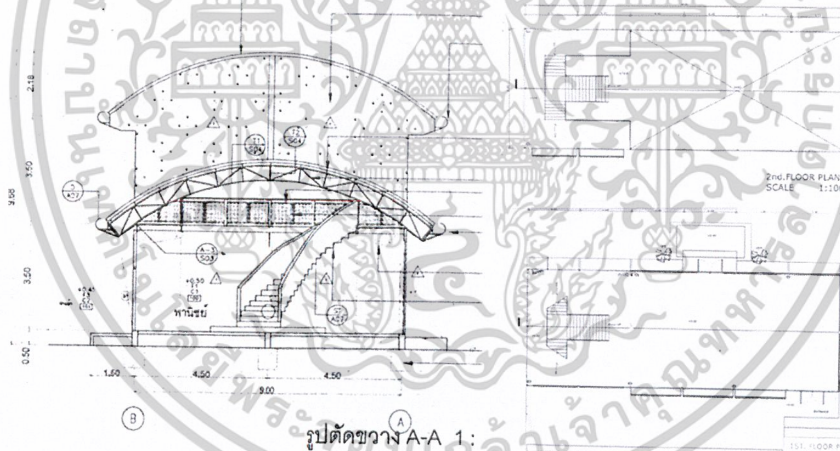
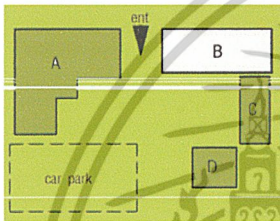
b 07



event hall & exhibition

255.5 m²

- ปัจจุบันอาคารใช้ในการจัดแสดง furniture และเป็นพื้นที่เช่าจัดงาน Event ต่างๆด้วย
- โครงสร้างใช้เสาและคาน I-Beam และโครง Truss เพื่อรับน้ำหนักหลังคา
- วัสดุ I-Beam ทาสีขาว กรงก ยิปซั่ม
- ภาพลักษณ์ Modern โล่ง สอาด เปิดเพย เปลือย



COSMOPOLITAN LADY'S CENTER

KING MONKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG
INTERIOR ARCHITECTURE NUNGRUTAI TONGREUNGROJ 41025246



ภาพที่ 6.1.14 แสดงการวิเคราะห์อาคารของโครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

COSMOPOLITAN LADY'S CENTER

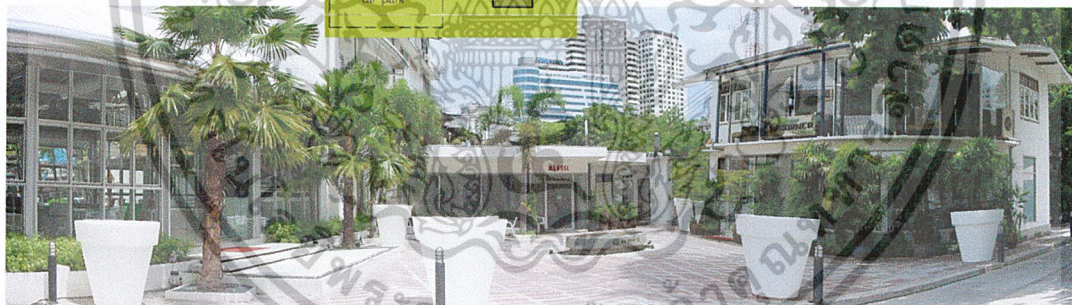
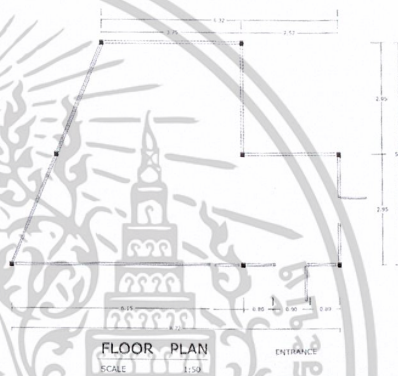
site analysis : C building

b 08



GIFT SHOP
control room
36.58 m²

- เดิมเป็นร้านขายของ Gift Shop ปัจจุบันไม่ได้ใช้ทำอะไร เป็นที่ออกบัตรพนักงาน และห้องควบคุมระบบไฟฟ้าทั้งหมด
- โครงสร้างเป็นเสาและคานปูน
- วัสดุ ปูน ไม้ กระดาษ
- ภาพลักษณ์ ขำๆ ดูสนุกสนาน เพราะมีการเขียนภาพ Graphic



ลานกิจกรรมที่เกิดจากการวางตัวอาคารปิดล้อมพื้นที่ สร้างความร่มรื่นของกลุ่มอาคาร

COSMOPOLITAN LADY'S CENTER

KING MONGKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG
INTERIOR ARCHITECTURE NUNGRTAI TONGREUNGROJ 41025246



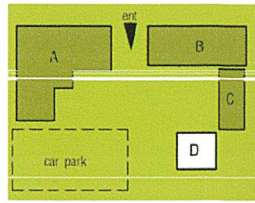
ภาพที่ 6.1.15 แสดงการวิเคราะห์อาคารของโครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

COSMOPOLITAN LADY'S CENTER

site analysis : D building

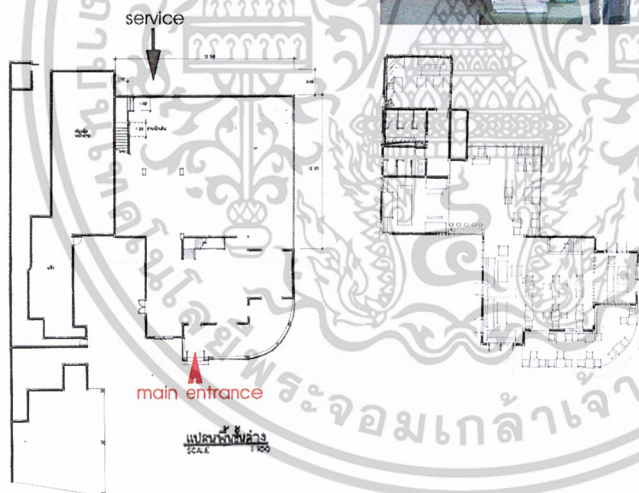
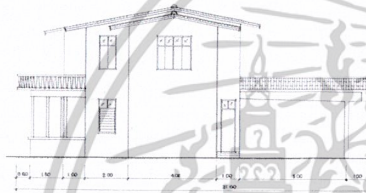
b 09



@ conner
japanese restaurant

448.39 m²

- ร้านอาหาร @conner เดิมเป็นบ้านพักอาศัยปัจจุบันเป็นร้านอาหารญี่ปุ่น มีการต่อเติมแก้ไขบางส่วน
- โครงสร้างเสาและคานปูน เพื่อก่ออิฐ
- วัสดุ ปูน ไม้ อิฐและกระจก
- ภาพลักษณ์ อบอุ่น เป็นกันเอง



COSMOPOLITAN LADY'S CENTER

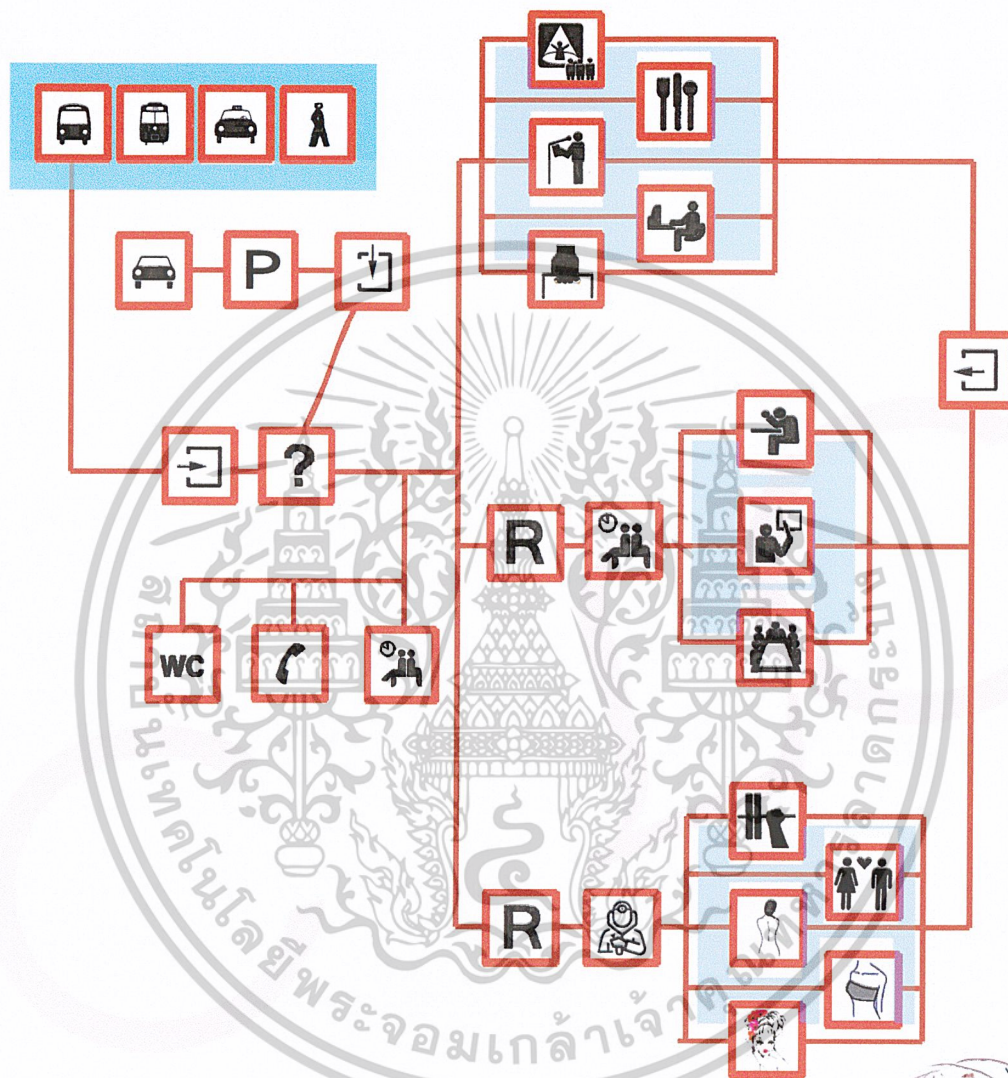
KING MONKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG
INTERIOR ARCHITECTURE NUNGRTAI TONGREUNGROJ 41025246



ภาพที่ 6.1.16 แสดงการวิเคราะห์อาคารของโครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

USER ACTIVITIES



COSMOPOLITAN LADY'S CENTER

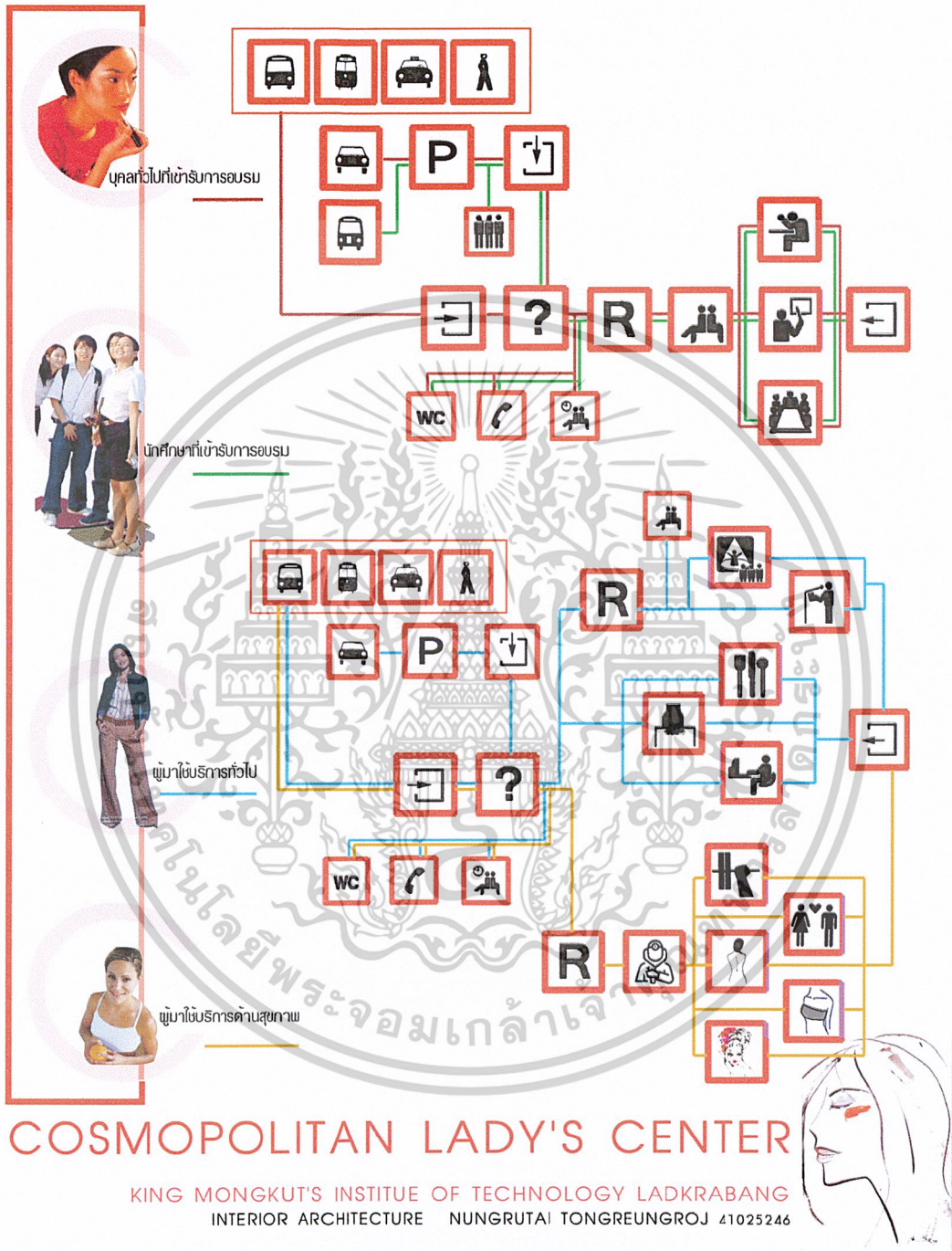
KING MONGKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG
 INTERIOR ARCHITECTURE NUNGRTAI TONGREUNGROJ 41025246



ภาพที่ 6.1.17 แสดงพฤติกรรมผู้ใช้โครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

USER BEHAVIOR



COSMOPOLITAN LADY'S CENTER

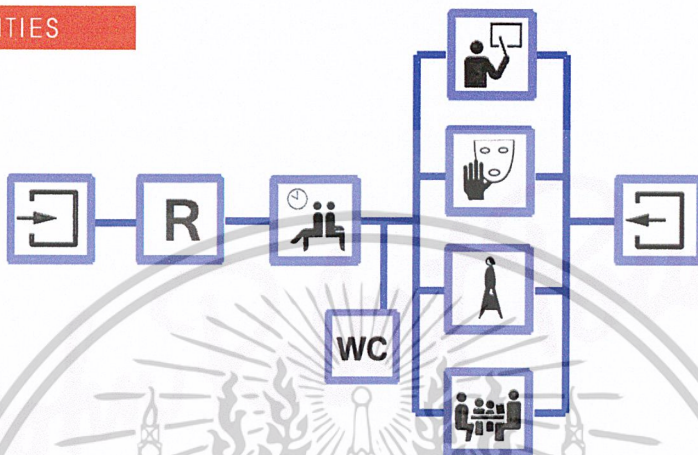
KING MONGKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG
INTERIOR ARCHITECTURE NUNGRUTAI TONGREUNGROJ 41025246

ภาพที่ 6.1.18 แสดงประเภทของผู้ใช้บริการ และพฤติกรรมผู้เข้าใช้โครงการ

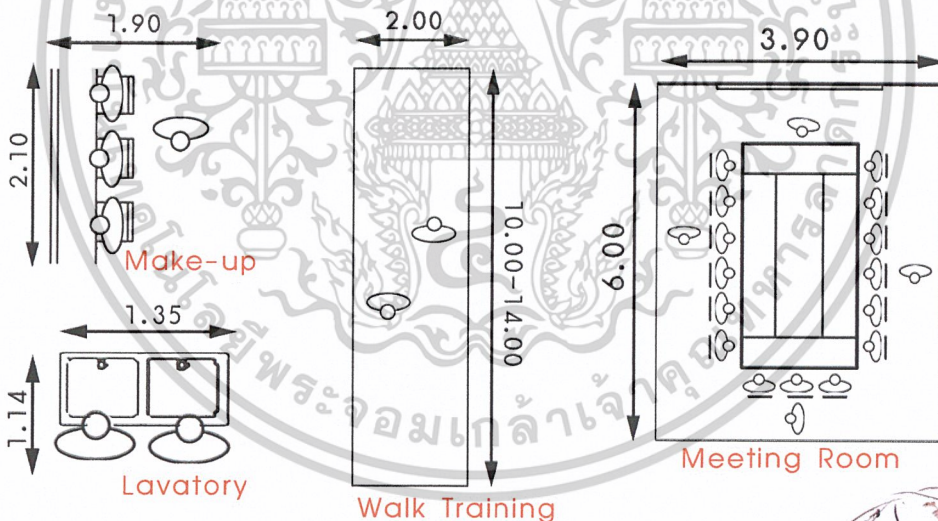
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

FACILITIES : PERSONAL DEVELOPMENT SCHOOL USER

ACTIVITIES



AREA REQUIREMENT



COSMOPOLITAN LADY'S CENTER

KING MONKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG
INTERIOR ARCHITECTURE NUNGRUTAI TONGREUNGROJ 41025246



ภาพที่ 6.1.19 แสดงพฤติกรรม และพื้นที่ใช้สอยประกอบพฤติกรรมส่วนโรงเรียนพัฒนาบุคลิกภาพ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

COSMOPOLITAN LADY'S CENTER

Cosmo Project : Spa Activities / Area Requirement

C 06

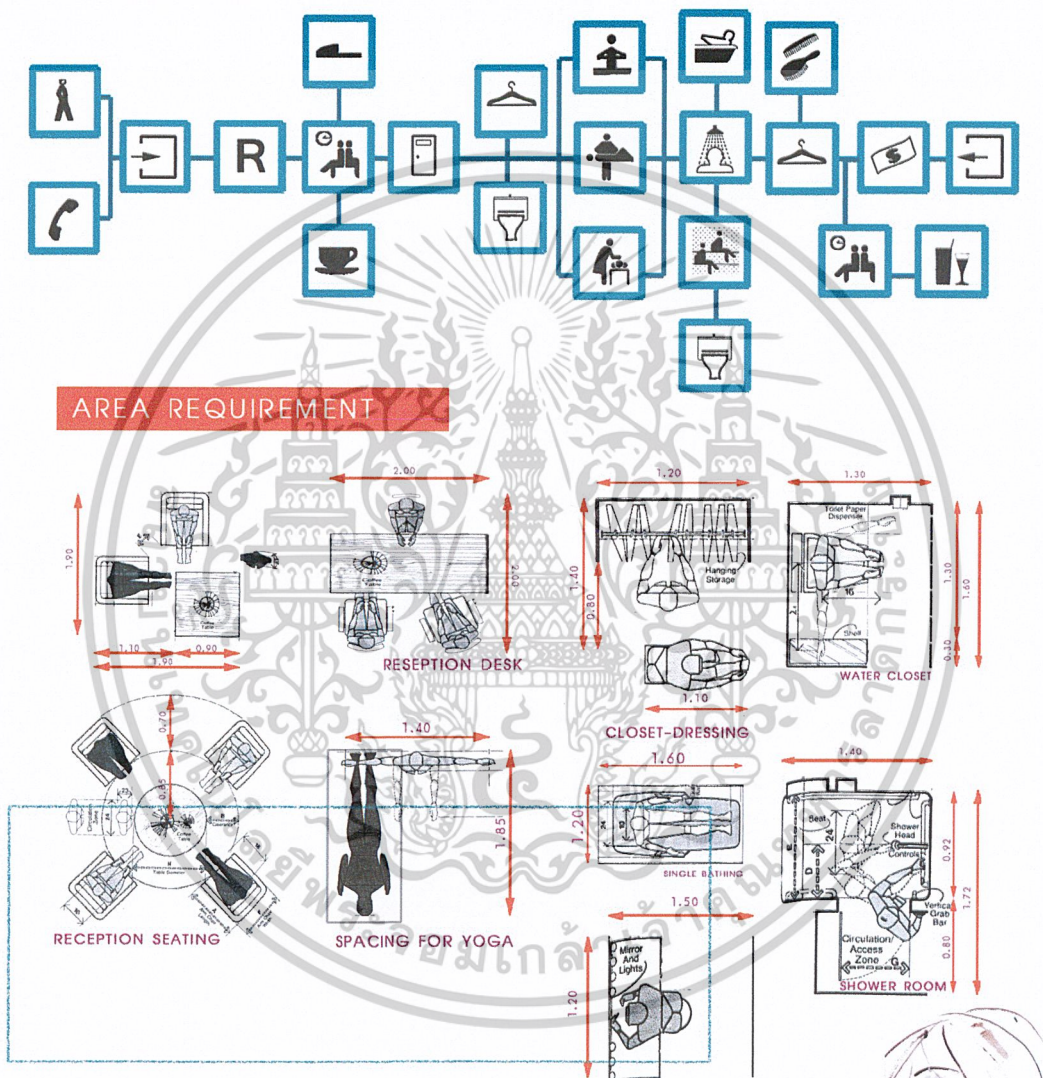
FACILITIES : SPA

USER

SERVICE : Traditional Thai Massag : Swedish Massage : Aromatic Massage

ACTIVITIES

: Facial Treatments : Beauty Treatments : Body Treatments



COSMOPOLITAN LADY'S CENTER

KING MONGKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG
 INTERIOR ARCHITECTURE NUNGRUTAI TONGREUNGROJ 41025246



ภาพที่ 6.1.20 แสดงพฤติกรรม และพื้นที่ใช้สอยประกอบพฤติกรรมส่วนสปา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

COSMOPOLITAN LADY'S CENTER

Cosmo Project : Fitness Activities / Area Requirement

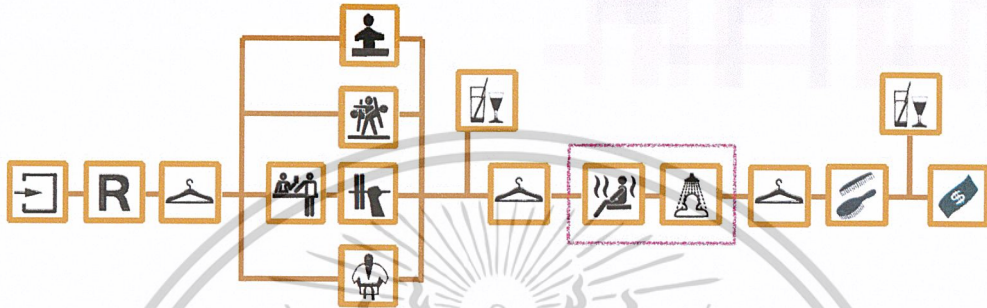
C 10

FACILITIES 2 : FITNESS

USER

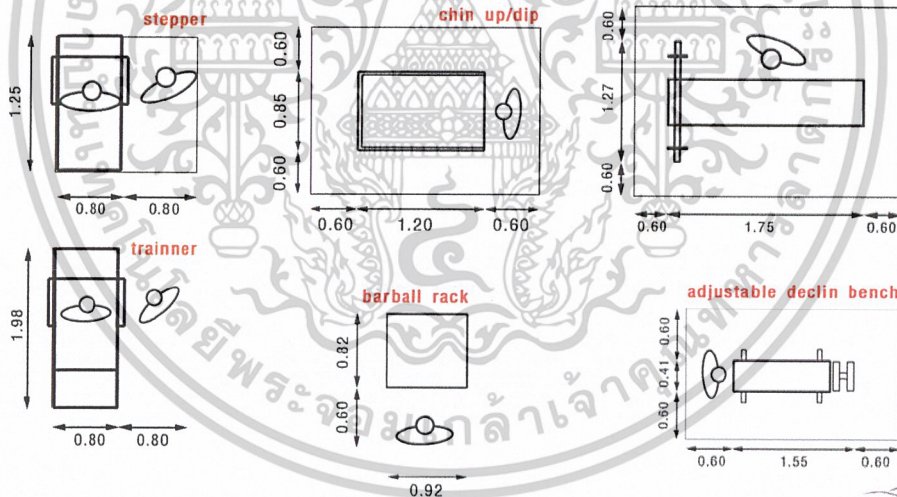
ACTIVITIES

SERVICE : FITNESS : YOGA : JUICE BAR
: AEROBIC : FIGHTING : SAUNA



AREA REQUIREMENT

เครื่องบริหารร่างกาย



COSMOPOLITAN LADY'S CENTER

KING MONGKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG
INTERIOR ARCHITECTURE NUNGRTAI TONGREUNGROJ 41025246



ภาพที่ 6.1.21 แสดงพฤติกรรม และพื้นที่ใช้สอยประกอบพฤติกรรมส่วนฟิตเนส

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

FITNESS area requirement = 84.87 ตร.ม.

circulation 30% = 25.46 ตร.ม.

รวมพื้นที่ = 110.33 ตร.ม.

เครื่องบริหารร่างกาย

องค์ประกอบ	พื้นที่ต่อหน่วย	จำนวน	พื้นที่รวม
cardio vascula			
stepper	1.60 x 1.25 = 2.00 ตร.ม.	2	4.00 ตร.ม.
treadmill	2.00 x 1.70 = 3.40 ตร.ม.	2	6.80 ตร.ม.
cross trainer	1.98 x 1.60 = 3.16 ตร.ม.	3	9.48 ตร.ม.
cycle [upright]	1.40 x 1.30 = 1.82 ตร.ม.	2	3.64 ตร.ม.
cycle [reclimbent]	1.42 x 1.30 = 1.85 ตร.ม.	2	3.70 ตร.ม.
resist			
chest press	2.52 x 2.22 = 5.60 ตร.ม.	1	5.60 ตร.ม.
fly	2.75 x 1.97 = 5.42 ตร.ม.	1	5.42 ตร.ม.
seat leg press	2.32 x 2.93 = 6.80 ตร.ม.	1	6.80 ตร.ม.
leg extension	2.17 x 2.58 = 5.60 ตร.ม.	1	5.60 ตร.ม.
prong leg curl	2.14 x 3.03 = 6.50 ตร.ม.	1	6.50 ตร.ม.
free weight			
flat bench	1.77 x 2.50 = 4.50 ตร.ม.	1	4.50 ตร.ม.
adjust incline bench	1.79 x 2.39 = 4.28 ตร.ม.	1	8.56 ตร.ม.
adjust decline bench	2.14 x 2.75 = 5.90 ตร.ม.	1	5.90 ตร.ม.
leg raise /dip	1.97 x 2.42 = 4.76 ตร.ม.	1	4.76 ตร.ม.
twin tier	1.19 x 2.29 = 2.28 ตร.ม.	1	2.28 ตร.ม.
barbell rack	1.42 x 0.92 = 1.30 ตร.ม.	1	1.30 ตร.ม.
		total	84.87

COSMOPOLITAN LADY'S CENTER

KING MONKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG
INTERIOR ARCHITECTURE NUNGTRAI TONGREUNGROJ 41025246



ภาพที่ 6.1.22 แสดงพื้นที่ใช้สอยประกอบพฤติกรรมการใช้เครื่องออกกำลังกาย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

COSMOPOLITAN LADY'S CENTER

Cosmo Project : Internet Cafe Activities / Area Requirement

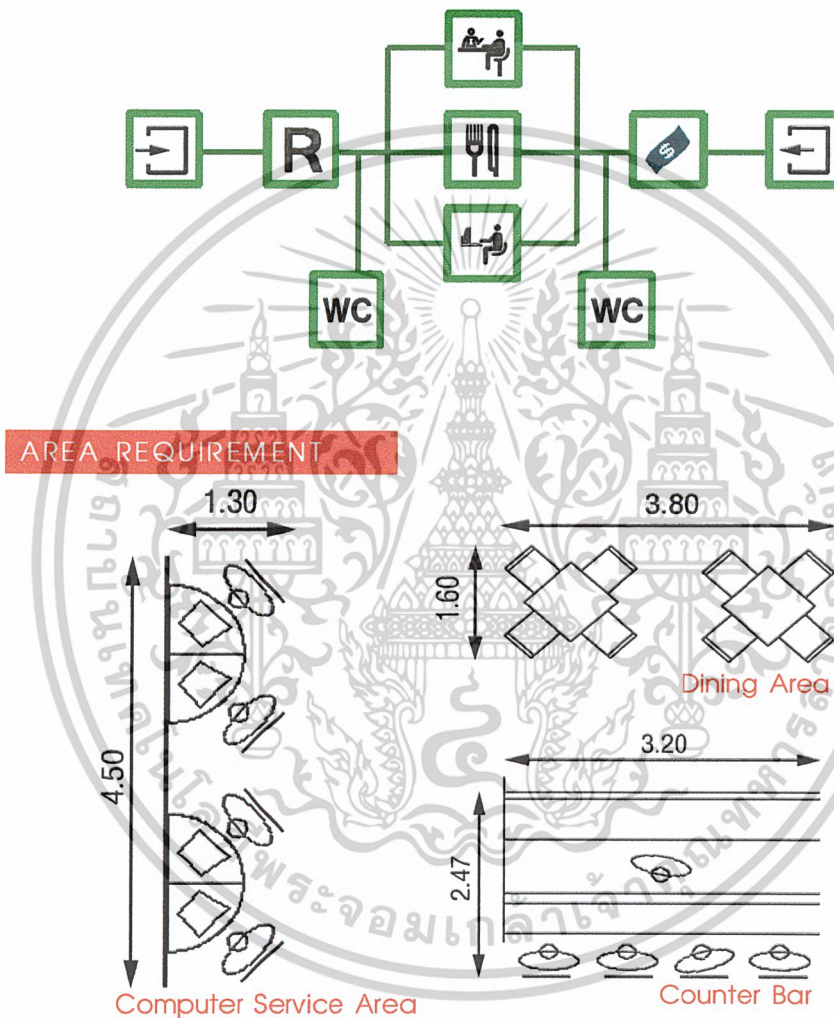
C 14

FACILITIES : INTERNET CAFE

USER

ACTIVITIES

SERVICE : Juice Bar : Dining Area : Internet Area



COSMOPOLITAN LADY'S CENTER

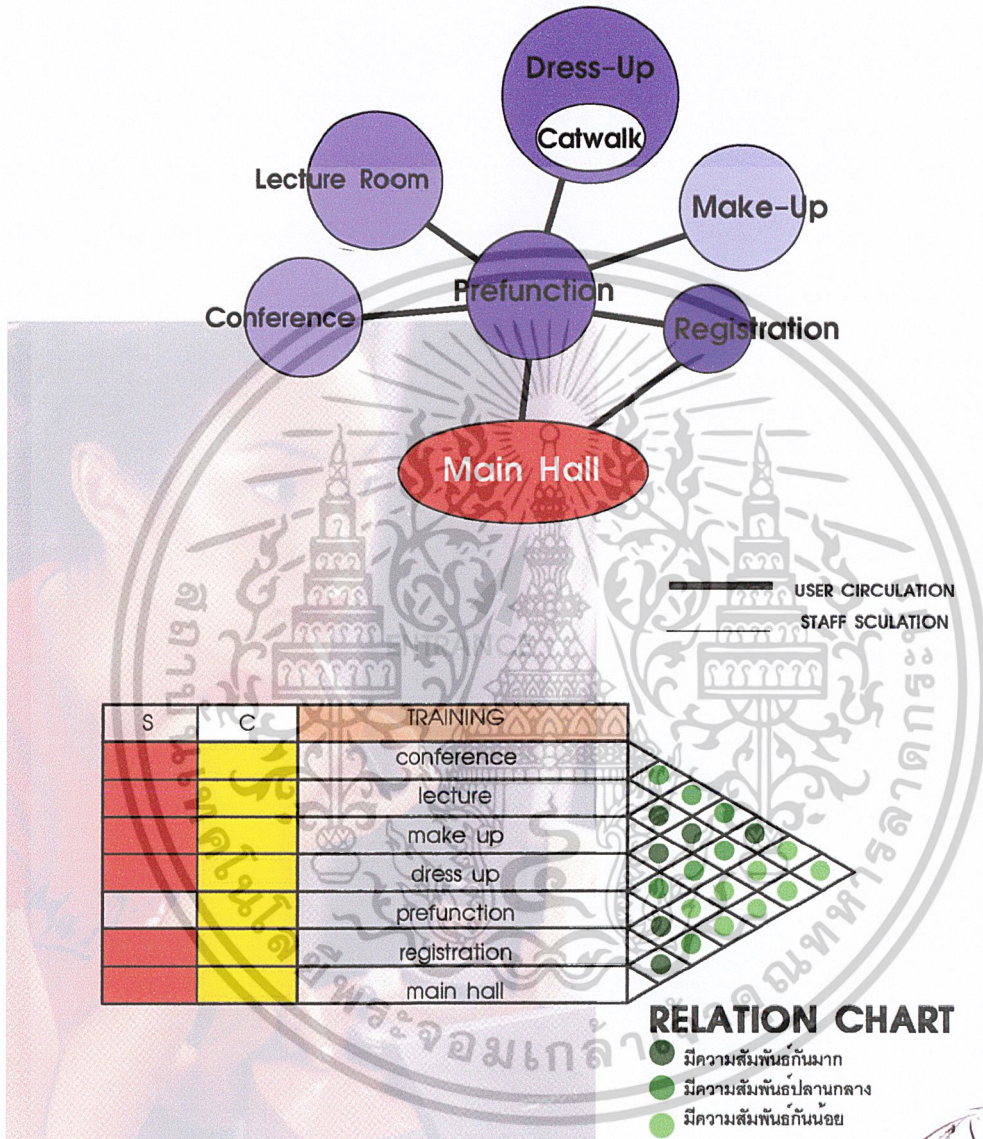
KING MONGKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG
 INTERIOR ARCHITECTURE NUNGTRAI TONGREUNGROJ 41025246



ภาพที่ 6.1.23 แสดงพฤติกรรม และพื้นที่ใช้สอยประกอบพฤติกรรมส่วน Internet cafe'

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

BUBBLE DIAGRAM : TRAINING



COSMOPOLITAN LADY'S CENTER

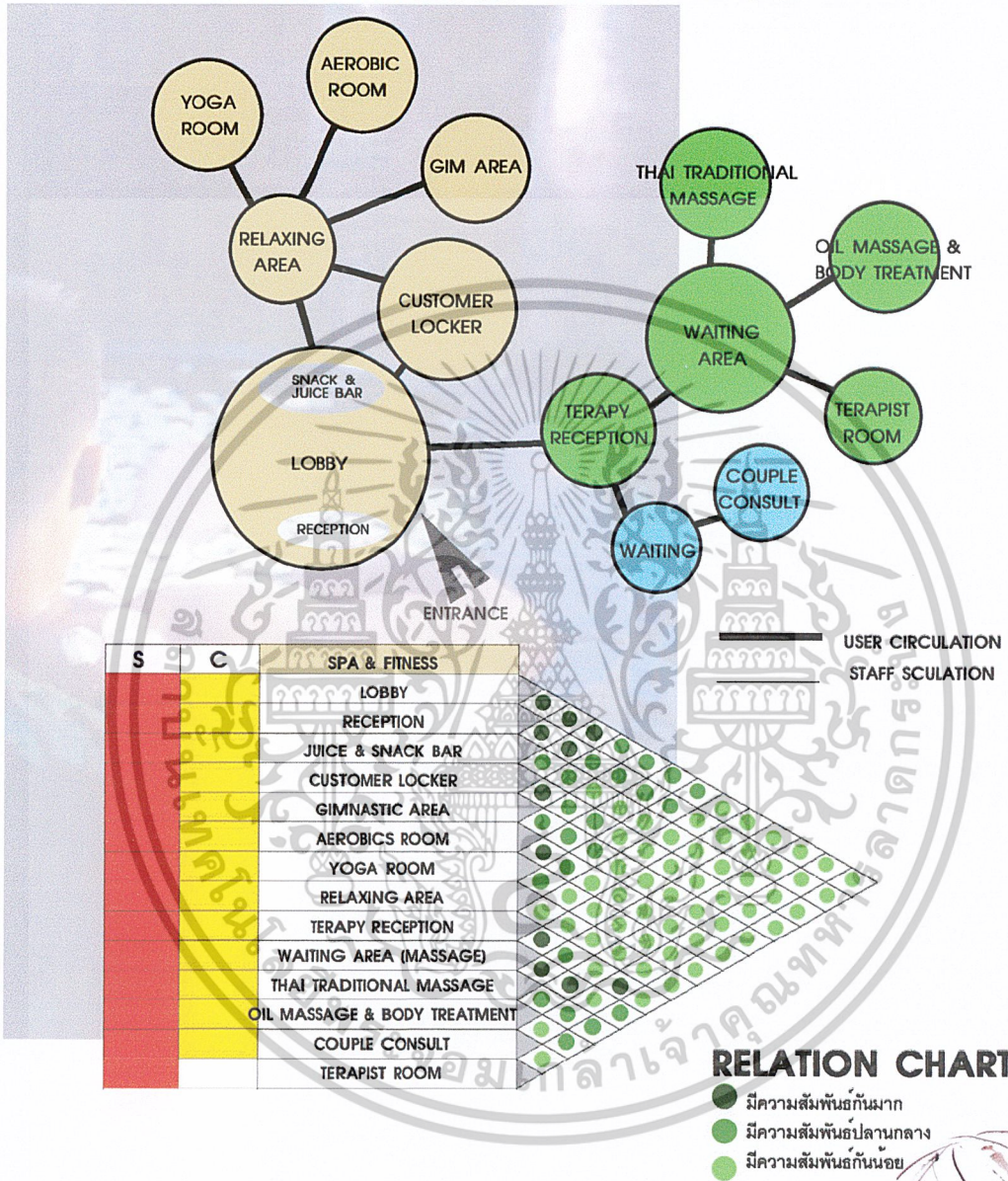
KING MONKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG
INTERIOR ARCHITECTURE NUNGRUTAI TONGREUNGROJ 41025246



ภาพที่ 6.1.24 แสดงตารางความสัมพันธ์ของส่วนโรงเรียนพัฒนาบุคลิกภาพ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

BUBBLE DIAGRAM : SPA & FITNESS



COSMOPOLITAN LADY'S CENTER

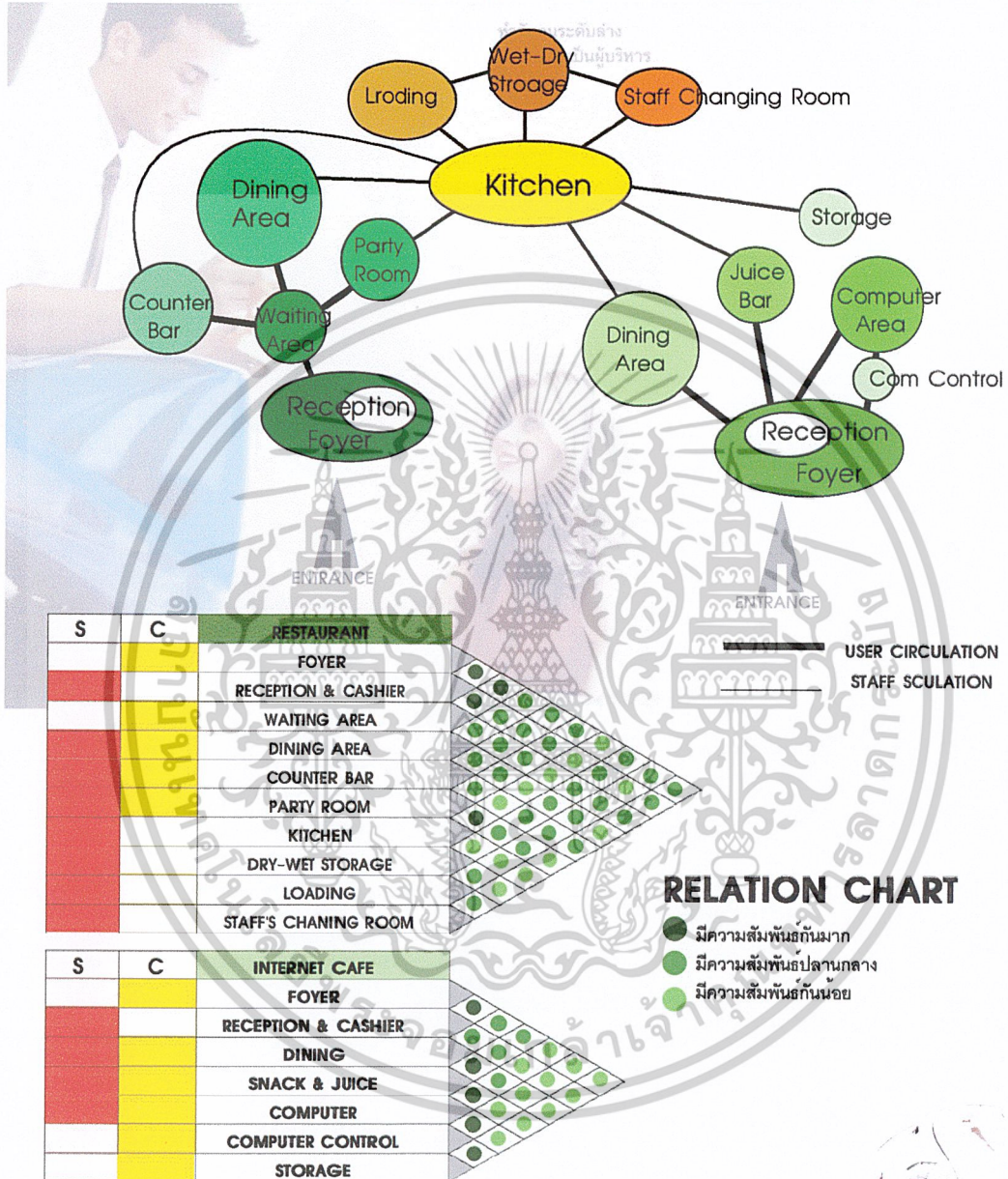
KING MONGKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG
INTERIOR ARCHITECTURE NUNGRTAI TONGREUNGROJ 41025246



ภาพที่ 6.1.25 แสดงตารางความสัมพันธ์ของส่วนฟิตเนส และสปา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

BUBBLE DIAGRAM : RESTAURANT & INTERNET



COSMOPOLITAN LADY'S CENTER

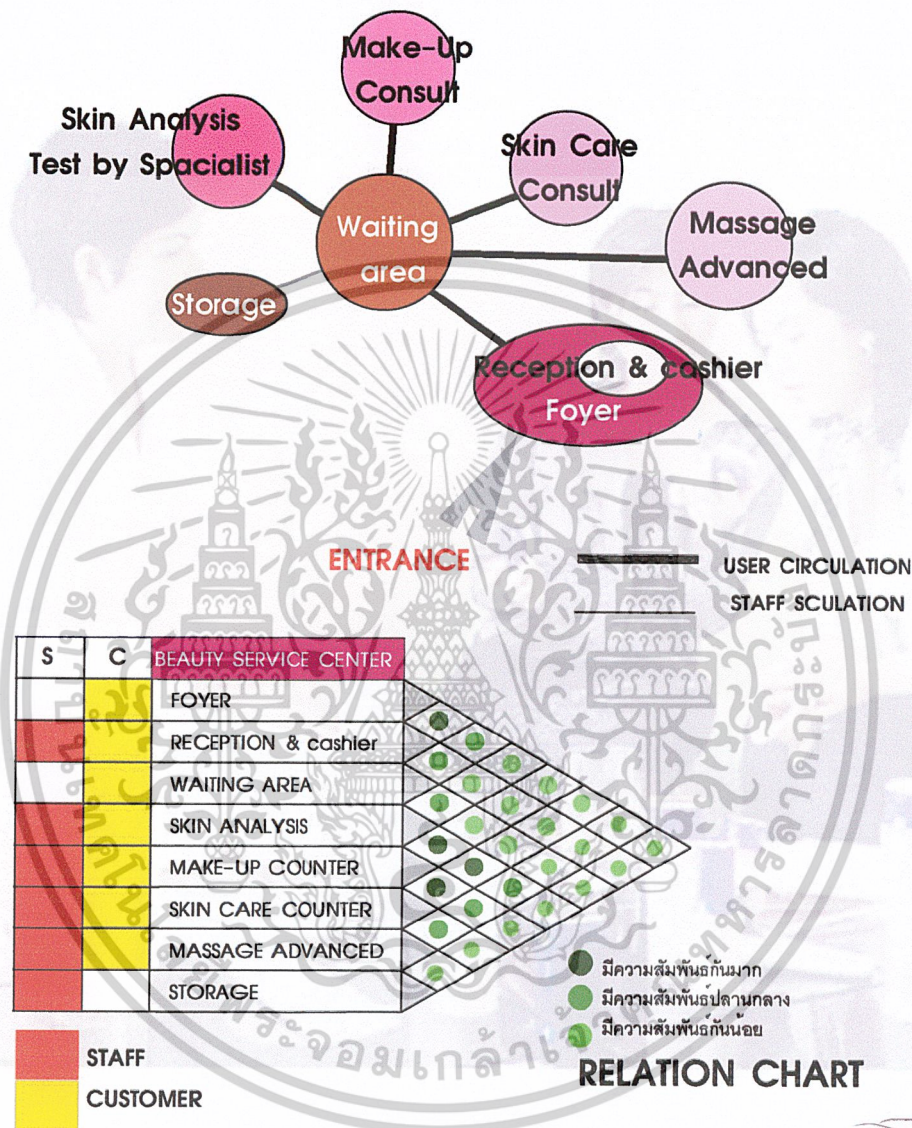
KING MONKUT'S INSTITUE OF TECHNOLOGY LADKRABANG
INTERIOR ARCHITECTURE NUNGRUTAI TONGREUNGROJ 41025246



ภาพที่ 6.1.26 แสดงตารางความสัมพันธ์ของส่วนร้านอาหาร และอินเทอร์เน็ต คาเฟ่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้拿去ไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

BUBBLE DIAGRAM : BEAUTY SERVICE SHOP



COSMOPOLITAN LADY'S CENTER

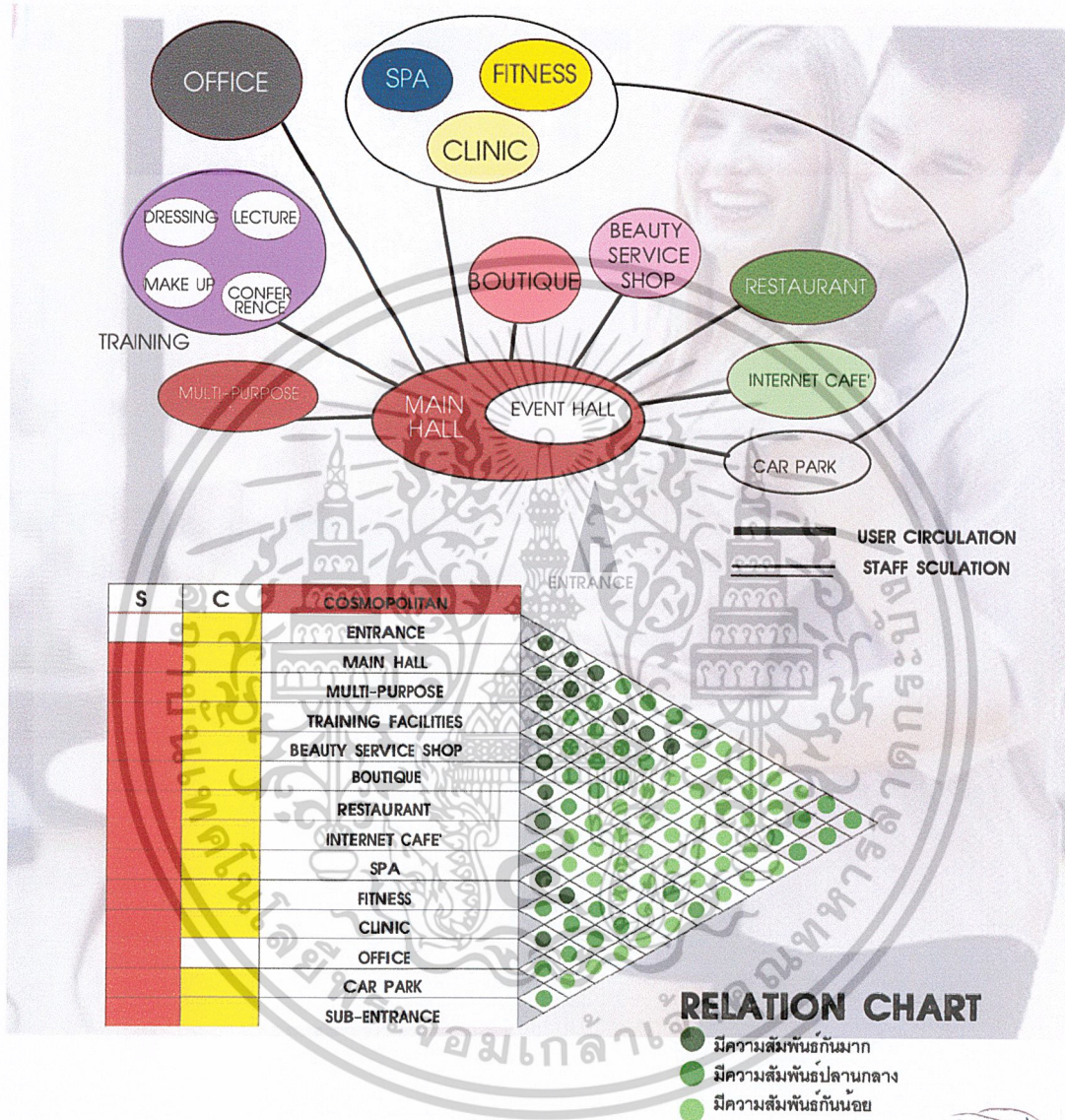
KING MONKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG
INTERIOR ARCHITECTURE NUNGRUTAI TONGREUNGROJ 41025246



ภาพที่ 6.1.27 แสดงตารางความสัมพันธ์ของส่วน Beauty Service center

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

BUBBLE DIAGRAM : COSMOPOLITAN PROJECT



COSMOPOLITAN LADY'S CENTER

KING MONGKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG
INTERIOR ARCHITECTURE NUNGTRAI TONGREUNGROJ 41025246

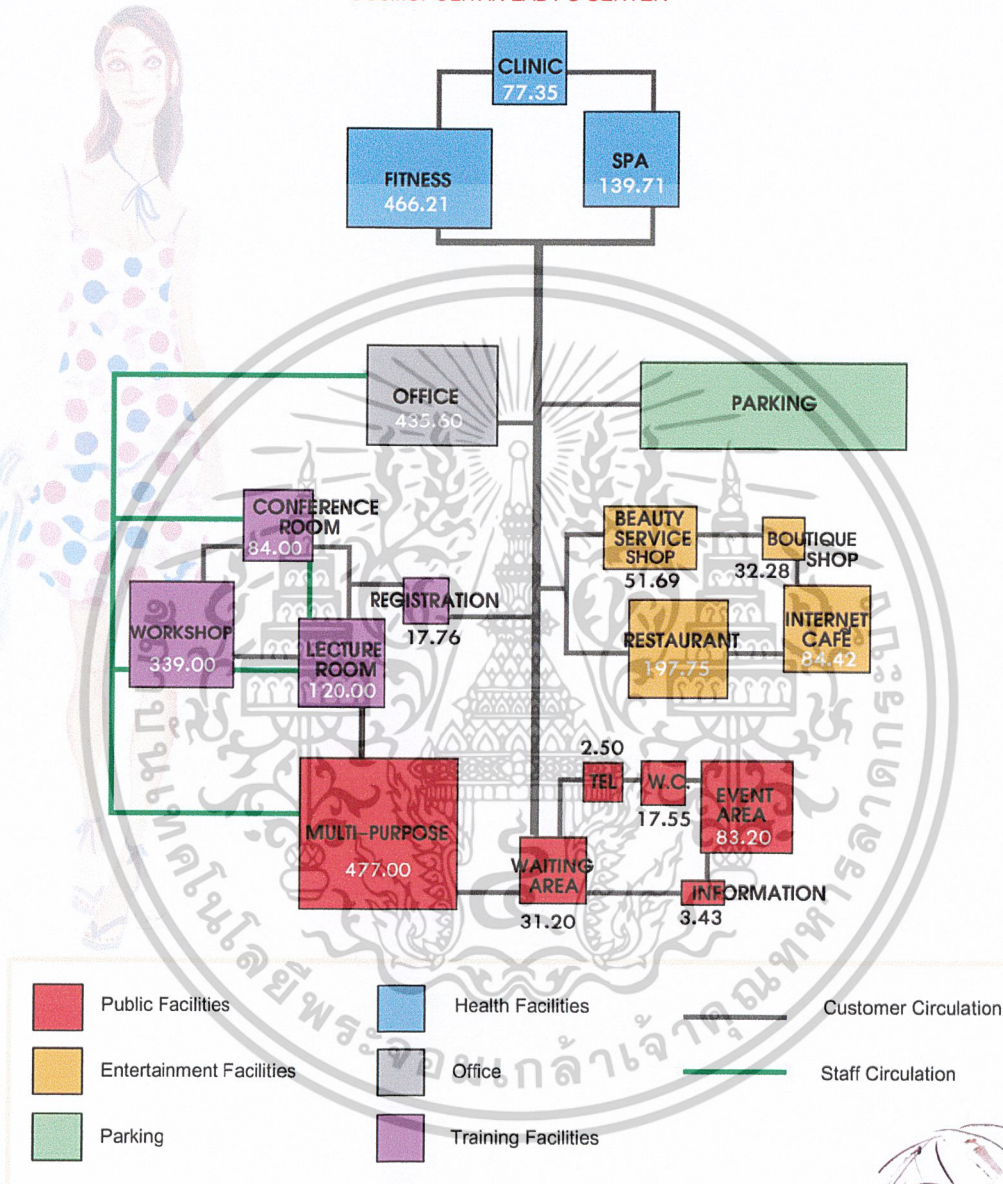


ภาพที่ 6.1.28 แสดงตารางความสัมพันธ์ของโครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

FUNCTIONAL DIAGRAM

COSMOPOLITAN LADY'S CENTER



COSMOPOLITAN LADY'S CENTER

KING MONKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG
INTERIOR ARCHITECTURE NUNGRUTAI TONGREUNGROJ 41025246



ภาพที่ 6.1.29 แสดง Functional Diagram ของโครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.2 การเสนอผลงานการออกแบบ

COSMOPOLITAN เป็นนิตยสารผู้หญิงที่มีจุดยืนที่แข็งแกร่ง และโดดเด่น นำเสนอข่าวสาร ข้อมูลอย่างตรงไปตรงมา และเป็นจริง โดยยึดถือหลัก คือ สนับสนุนให้ผู้หญิงรู้จักสิ่งที่อยากรู้ และเป็นทุกสิ่งทุกอย่าง เป็นในแบบฉบับของตนเอง โดยไม่ต้องตามแบบใครดังสโลแกนที่ว่า **Fun Fearless Female**

จากสโลแกน **Fun Fearless Female** จึงนำมาเป็น Concept หลักของโครงการตั้ง Key word มาใช้ในส่วนต่างๆของโครงการที่มีทั้งหมด 3 ส่วนด้วยกัน

Fun เลือกนำมาใช้เป็น Key word ในส่วนของ Shopping Plaza โดยนำเสนอออกมาในรูปแบบที่สนุกสนาน ใช้สีสันสดใส บรรยากาศที่สนุกสนานของการมาเที่ยว และจับจ่ายใช้สอยกับเพื่อนๆ

Fearless เลือกนำมาใช้เป็น Key word ในส่วนของ Personality development school โดยนำเสนอออกมาในรูปแบบที่สื่อออกมาในรูปแบบของความทันสมัย เน้นรูปแบบลักษณะของสังคมจำลองผสมผสานจิตวิทยาที่สร้างความมั่นใจให้กับผู้ที่เข้ารับการอบรม

Female เลือกนำมาใช้เป็น Key word ในส่วนของ Fitness & Spa โดยนำเสนอออกมาในแนวความคิดของกระจกที่สะท้อนความเป็นตัวคุณ และกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวในลักษณะต่างๆที่เกิดขึ้น

โครงการ Cosmopolitan Lady's Center มีอาคารทั้งหมด 4 อาคาร โดยมีอาคารเก่า 2 อาคาร และอาคารที่สร้างขึ้นใหม่ที่ออกแบบให้ใช้โครงสร้างของอาคารแบบ เสา และคานาในรูปแบบเหมือนอาคารเก่า

อาคาร A (สีเหลือง) เป็นอาคารที่จัดให้เป็นส่วนของ Personality development school ที่มีพื้นที่เชื่อมต่อกับส่วนที่จัดให้เป็นพื้นที่ให้เข้าสำหรับจัดกิจกรรมต่างๆ เช่น งานนิทรรศการ การจัด Work Shop หรือ งาน Event เปิดตัวสินค้า ในส่วนของ Personality development school มี 2 ชั้น

- | | | |
|-------------------------------------|----------------|----------------------|
| ชั้นที่ 1 ประกอบด้วยส่วนต่างๆดังนี้ | - Reception | - Cosmo's Event Area |
| | - Living Area | - W.C. |
| ชั้นที่ 2 ประกอบด้วยส่วนต่างๆดังนี้ | - Foyer | - Lecture Room |
| | - Make-up Room | - Meeting Room |
| | - Acting Room | |

อาคาร B (สีแดง) เป็นอาคารที่จัดให้เป็นส่วนของ Shopping Plaza อาคารนี้เป็นอาคารเก่าที่สร้างต่อเติมขึ้นบางส่วน โดยที่ยังคงรูปแบบของสถาปัตยกรรมที่เป็นลักษณะเด่นเดิมไว้ ถูกแบ่งพื้นที่การใช้สอยเป็น 2 ชั้น

- | | | |
|-------------------------------------|-----------------|-----------------|
| ชั้นที่ 1 ประกอบด้วยส่วนต่างๆดังนี้ | - Boutique | - Cosmetic Shop |
| | - Internet café | - W.C. |
| | - Kitchen | |

- | | | |
|-------------------------------------|--------------------|-----------|
| ชั้นที่ 2 ประกอบด้วยส่วนต่างๆดังนี้ | - Pub & Restaurant | - Kitchen |
|-------------------------------------|--------------------|-----------|

อาคาร C (สีชมพู) เป็นอาคารที่จัดให้เป็นส่วนของ Fitness อาคารนี้เป็นอาคารที่สร้างขึ้นใหม่เพื่อตอบสนองประโยชน์ใช้สอยของกิจกรรมที่เกิดขึ้น โดยที่นำลักษณะรูปแบบของสถาปัตยกรรมของอาคารที่มีในโครงการมาประยุกต์ออกแบบอาคารใหม่ให้มีลักษณะที่คล้ายคลึงเข้ากันได้ดี ถูกแบ่งพื้นที่การใช้สอยเป็น 2 ชั้น

- | | | |
|-------------------------------------|---------------------------|----------------------|
| ชั้นที่ 1 ประกอบด้วยส่วนต่างๆดังนี้ | - Information & Reception | - Lobby Area |
| | - Juice & Snack Bar | - Male-Female Locker |
| | - Office | |

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ชั้นที่ 2 ประกอบด้วยส่วนต่างๆดังนี้
- Fitness Room
 - Aerobic Room
 - Office
 - relaxing Area
 - Yoga Room

อาคาร D (สีม่วง) เป็นอาคารที่จัดให้เป็นส่วนของ Massage Therapy อาคารนี้เป็นอาคารที่สร้างขึ้นใหม่เพื่อตอบสนองประโยชน์ใช้สอยของกิจกรรมที่เกิดขึ้น โดยที่นำลักษณะรูปแบบของสถาปัตยกรรมของอาคารที่มีในโครงการมาประยุกต์ออกแบบอาคารใหม่ให้มีลักษณะที่คล้ายคลึงเข้ากันได้ดี โดยมีพื้นที่ติดต่อกับ Landscape ด้านนอกที่จัดให้เป็น สระว่ายน้ำ และออกกำลังกายกลางแจ้ง

- ชั้นที่ 1 ประกอบด้วยส่วนต่างๆ
- Reception
 - Consult Room
 - Thai Traditional Massage Room
 - staff Service & Pantry
- ชั้นที่ 2 ประกอบด้วยส่วนต่างๆ
- living Area
 - Oil & Body Treatment
 - staff Service



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

COSMOPOLITAN LADY'S CENTER

Cosmo Project : Concept

Concept



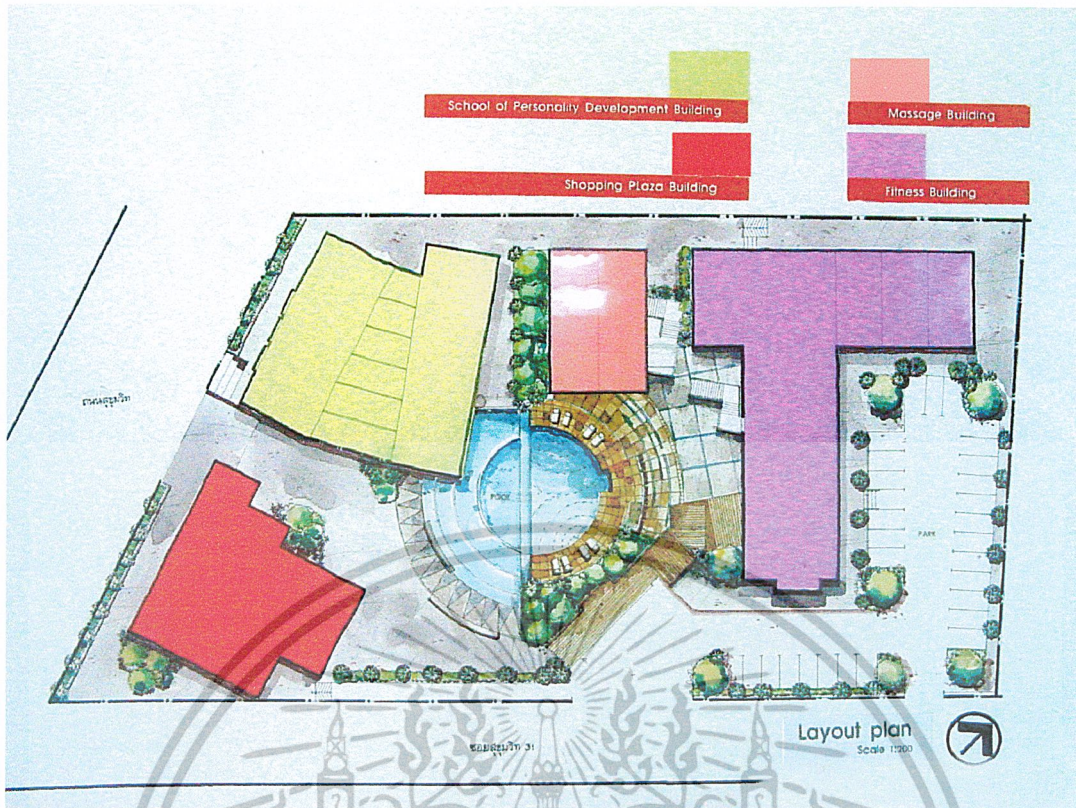
COSMOPOLITAN LADY'S CENTER

KING MONGKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG
 INTERIOR ARCHITECTURE NUNGRUTAI TONGREUNGROJ 41025246

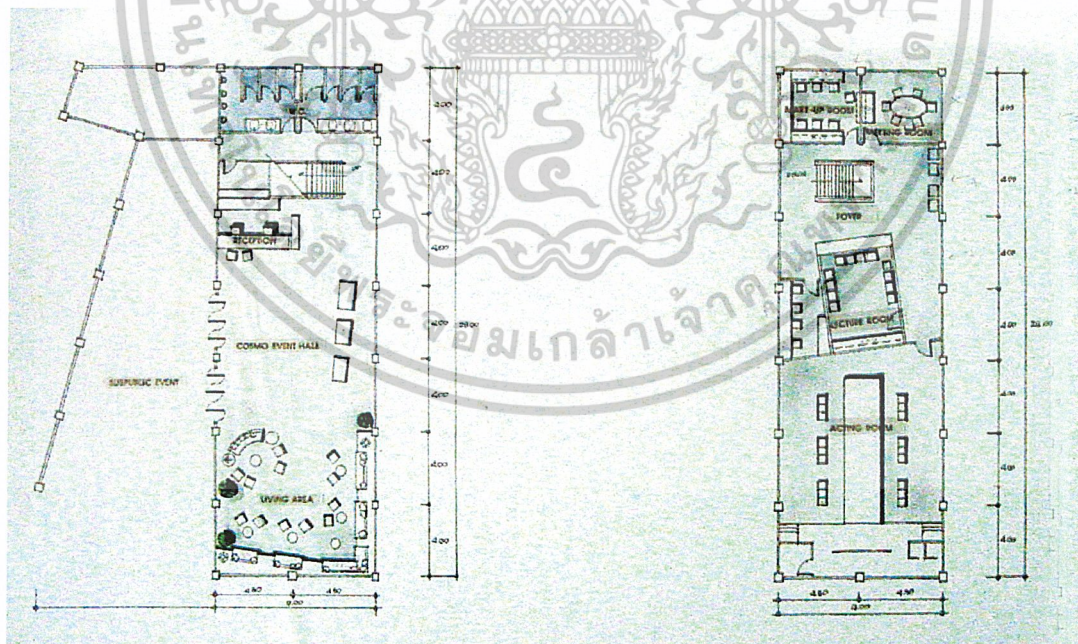


ภาพที่ 6.2.1 แสดงแนวความคิดการออกแบบของโครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

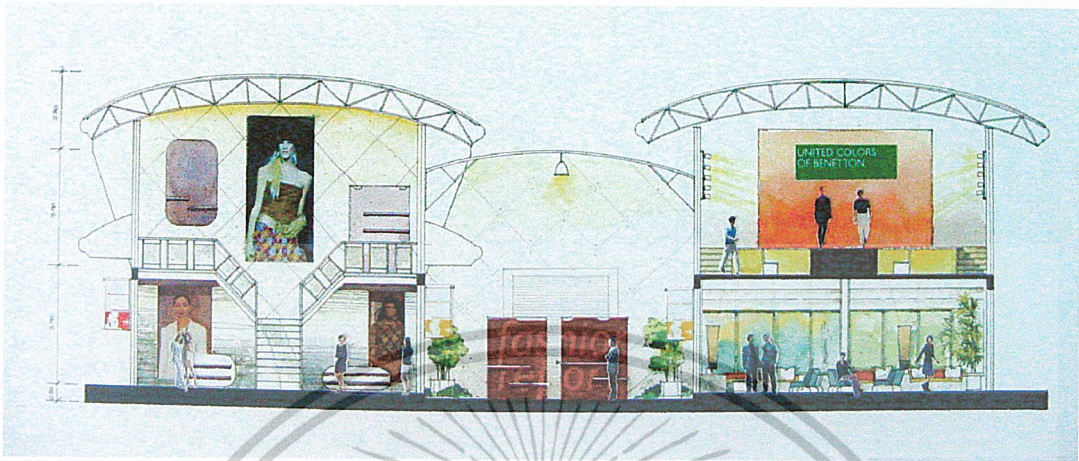


ภาพที่ 6.2.2 แสดงแผนผังอาคารของโครงการ (Layout plan)

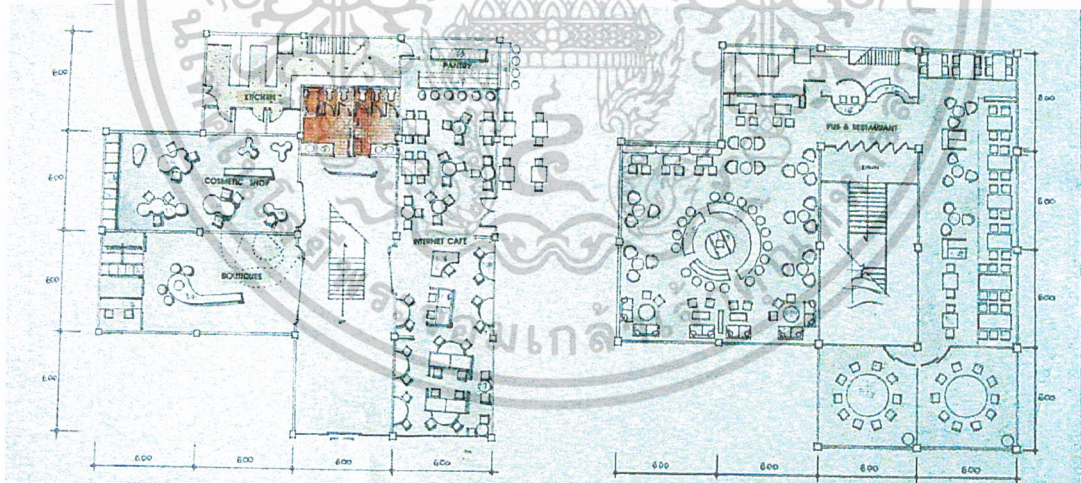


ภาพที่ 6.2.3 แสดงแปลนอาคาร A ชั้น 1 และชั้น 2 (สีเหลือง : อาคารโรงเรียนสอนพัฒนาบุคลิกภาพ)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

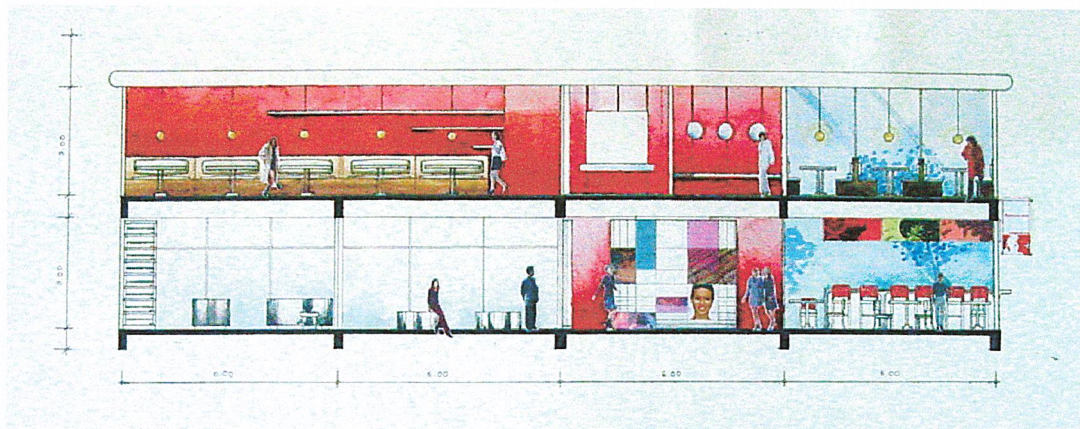


ภาพที่ 6.2.4 แสดงรูปตัด A-A อาคาร A (สีเหลือง : อาคารโรงเรียนสอนพัฒนาบุคลากร)

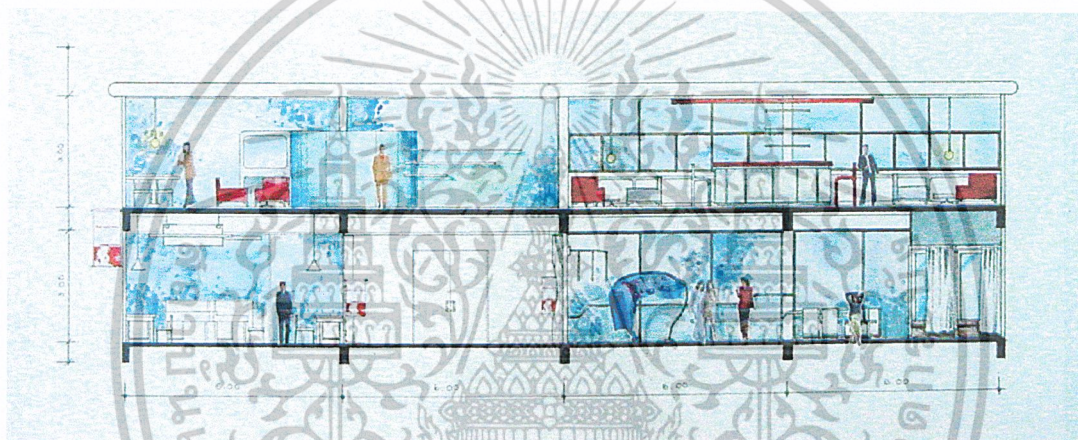


ภาพที่ 6.2.5 แสดงแปลนอาคาร B ชั้นที่ 1 และชั้นที่ 2 (สีแดง : อาคาร Shopping Plaza)

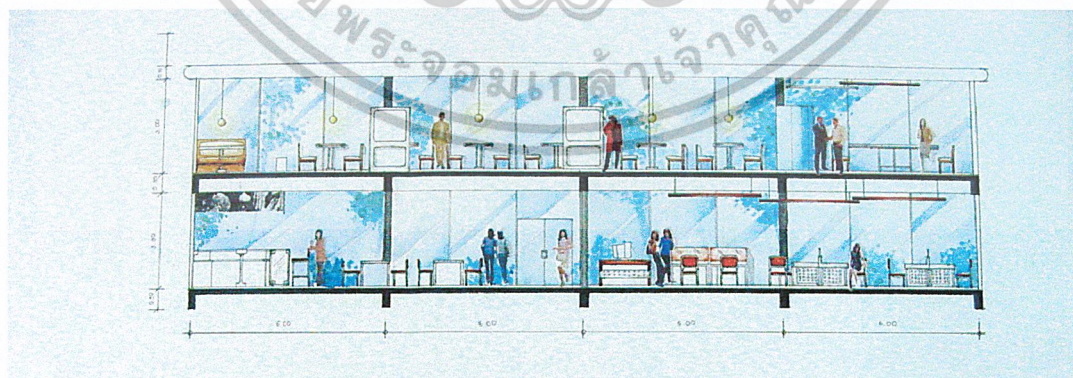
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.2.6 แสดงรูปตัด A – A อาคาร B (สีแดง : อาคาร Shopping Plaza)



ภาพที่ 6.2.7 แสดงรูปตัด B – B อาคาร B (สีแดง : อาคาร Shopping Plaza)

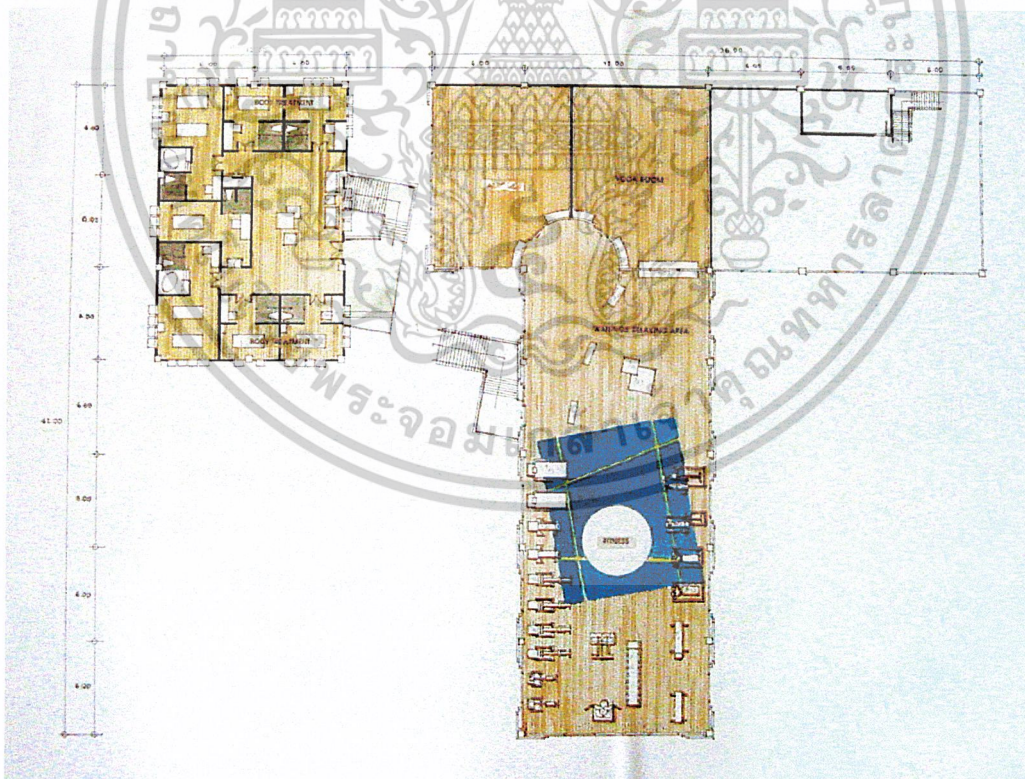


ภาพที่ 6.2.8 แสดงรูปตัด C – C อาคาร B (สีแดง : อาคาร Shopping Plaza)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.2.9 แปลนอาคาร C ชั้นที่ 1 (สีชมพู : อาคารนวดบำบัด) และแปลนอาคาร D ชั้นที่ 1 (สีม่วง อาคารฟิตเนส)



ภาพที่ 6.2.10 แปลนอาคาร C ชั้นที่ 2 (สีชมพู : อาคารนวดบำบัด) และแปลนอาคาร D ชั้นที่ 2 (สีม่วง อาคารฟิตเนส)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.2.11 แสดงบรรยากาศทางเข้าโครงการ



ภาพที่ 6.2.12 แสดงบรรยากาศบริเวณลานนั่งพักผ่อนในโครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



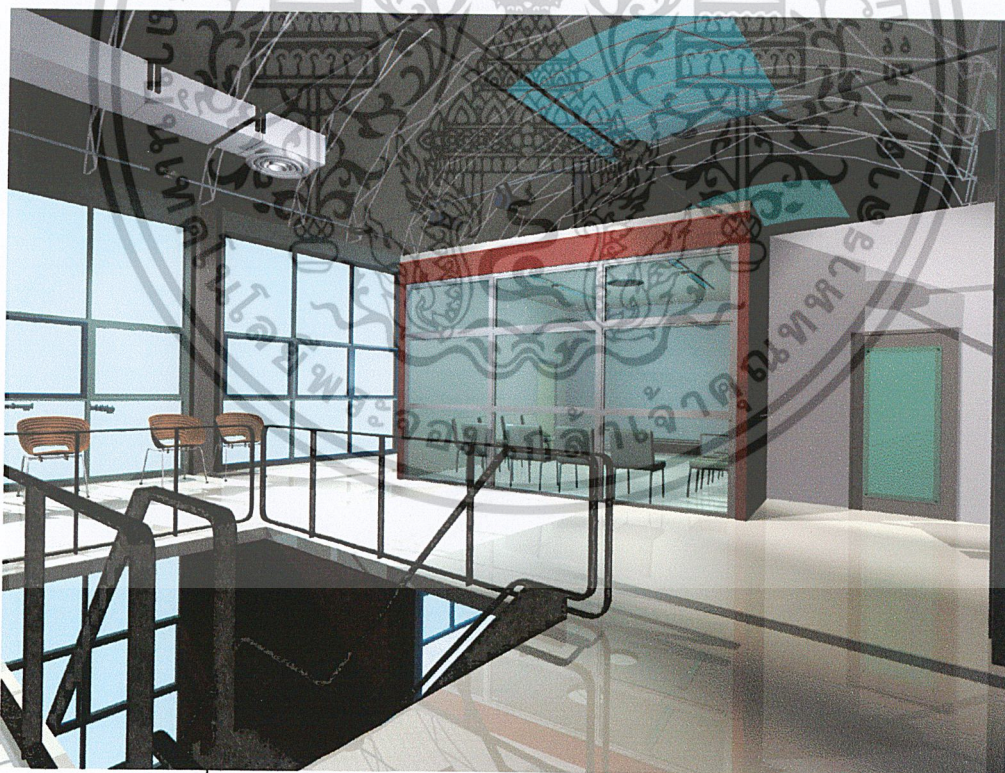
ภาพที่ 6.2.13 แสดงบรรยากาศบริเวณสระว่ายน้ำของโครงการ



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.2.14 แสดงบรรยากาศโรงพักคอยก่อนเข้าห้องเรียน (อาคาร A)



ภาพที่ 6.2.15 แสดงบรรยากาศโรงพักคอยก่อนเข้าห้องเรียน (อาคาร A)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.2.16 แสดงบรรยากาศภายใน Lecture Room (อาคาร A)



ภาพที่ 6.2.17 แสดงบรรยากาศภายในห้องเรียนแต่งหน้า (อาคาร A)

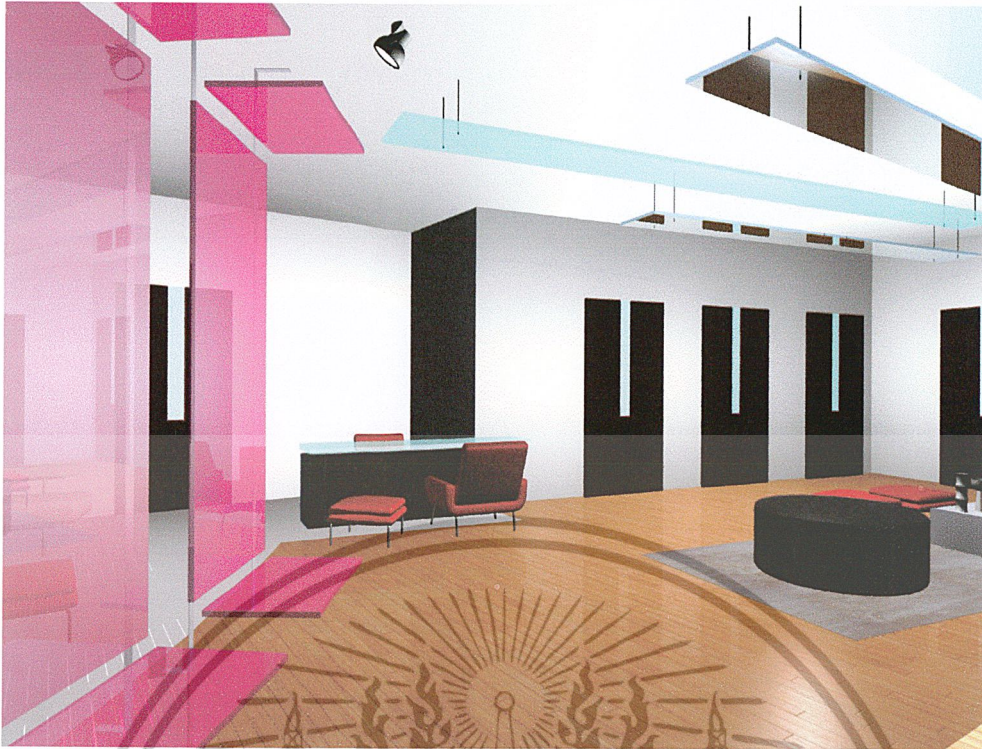
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.2.18 แสดงบรรยากาศภายในห้องเรียนแต่งหน้า (อาคาร A)



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.2.19 แสดงบรรยากาศบริเวณเคาน์เตอร์ต้อนรับส่วนหน้า (อาคาร C)



ภาพที่ 6.2.20 แสดงบรรยากาศภายในห้องนอนแบบ Thai Traditional Style (อาคาร C)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

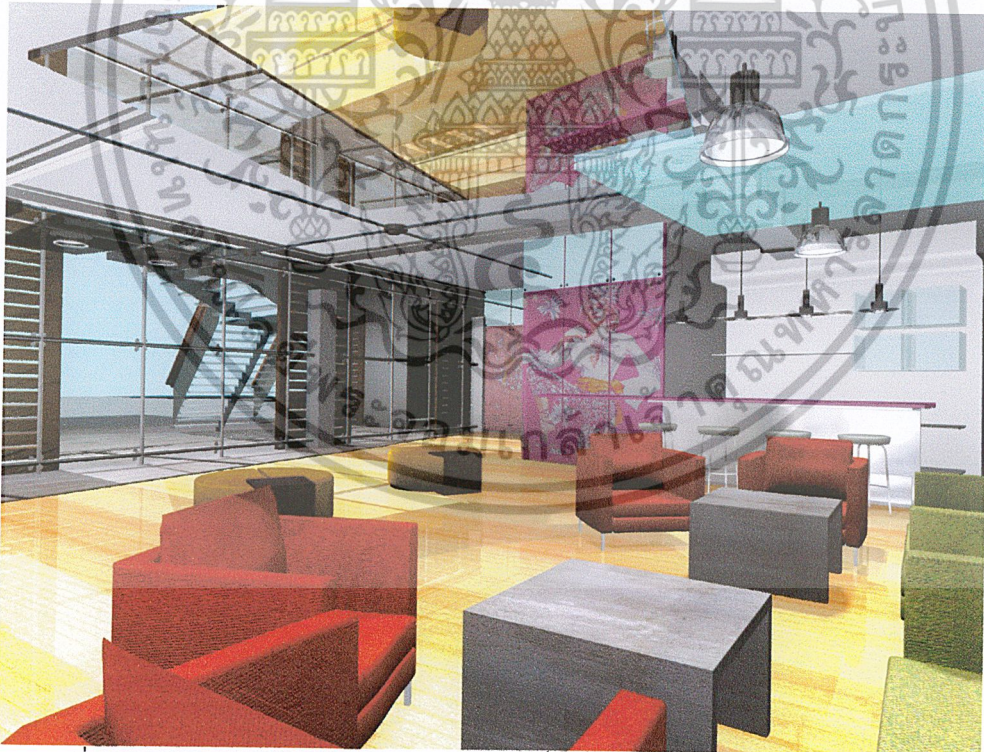


ภาพที่ 6.2.21 แสดงบรรยากาศภายในห้อง Body Treatment (อาคาร C)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.2.22 แสดงบรรยากาศส่วนต้อนรับ และส่วนพักคอยของฟิตเนสแอนดส์สปา (อาคาร D)



ภาพที่ 6.2.23 แสดงบรรยากาศส่วนพักคอย และมุมเครื่องดื่ม ของฟิตเนสแอนดส์สปา (อาคาร D)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.2.24 แสดงส่วนนั่งพักคอย และทางเข้าห้องแอโรบิค (อาคาร D)



ภาพที่ 6.2.25 แสดงบรรยากาศภายในห้องแอโรบิค (อาคาร D)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



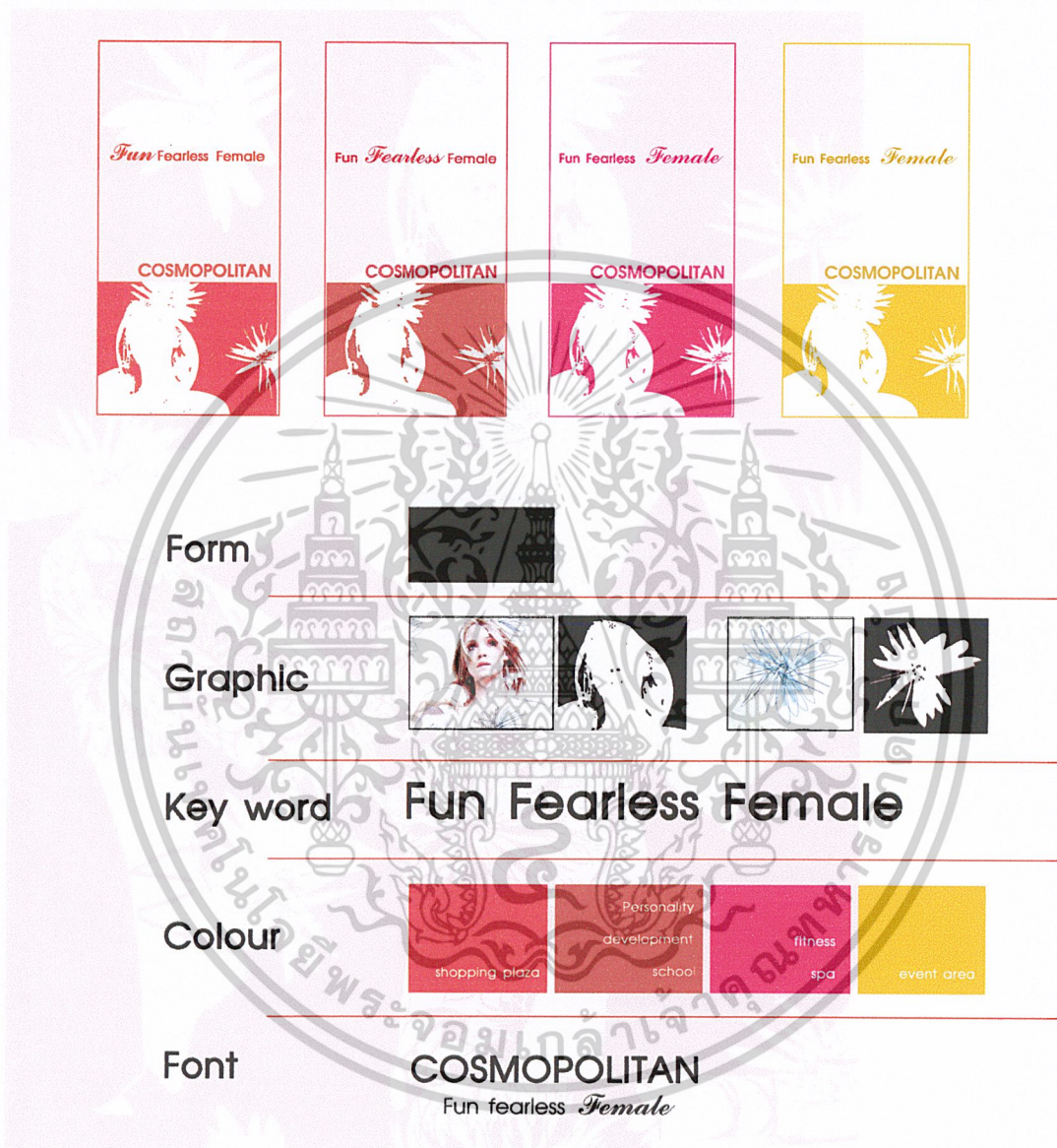
ภาพที่ 6.2.26 แสดงบรรยากาศส่วนออกกำลังกาย (อาคาร D)



ภาพที่ 6.2.27 แสดงบรรยากาศส่วนออกกำลังกาย (อาคาร D)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

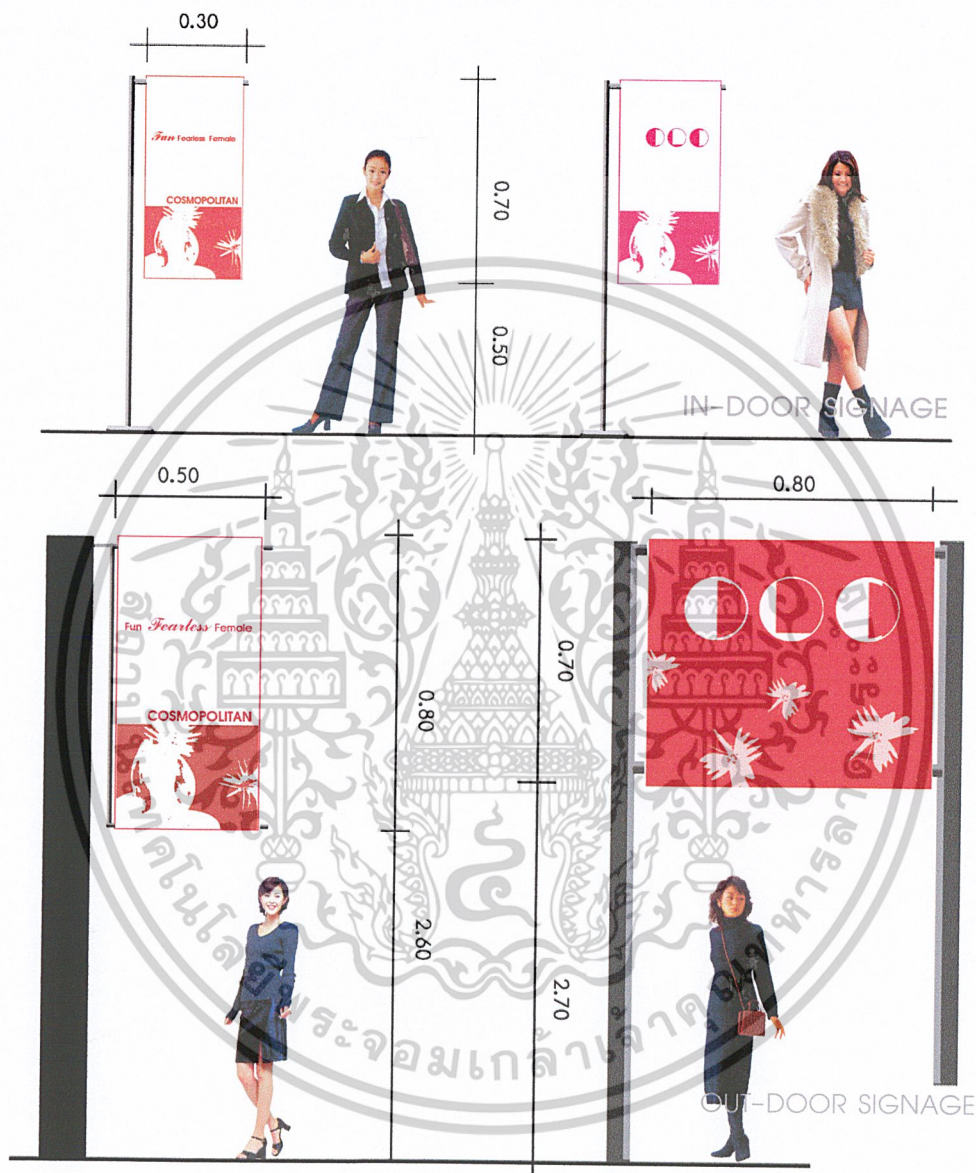
ENVIRONMENTAL GRAPHIC



ภาพที่ 6.228 แสดงการออกแบบงาน Environmental Graphic

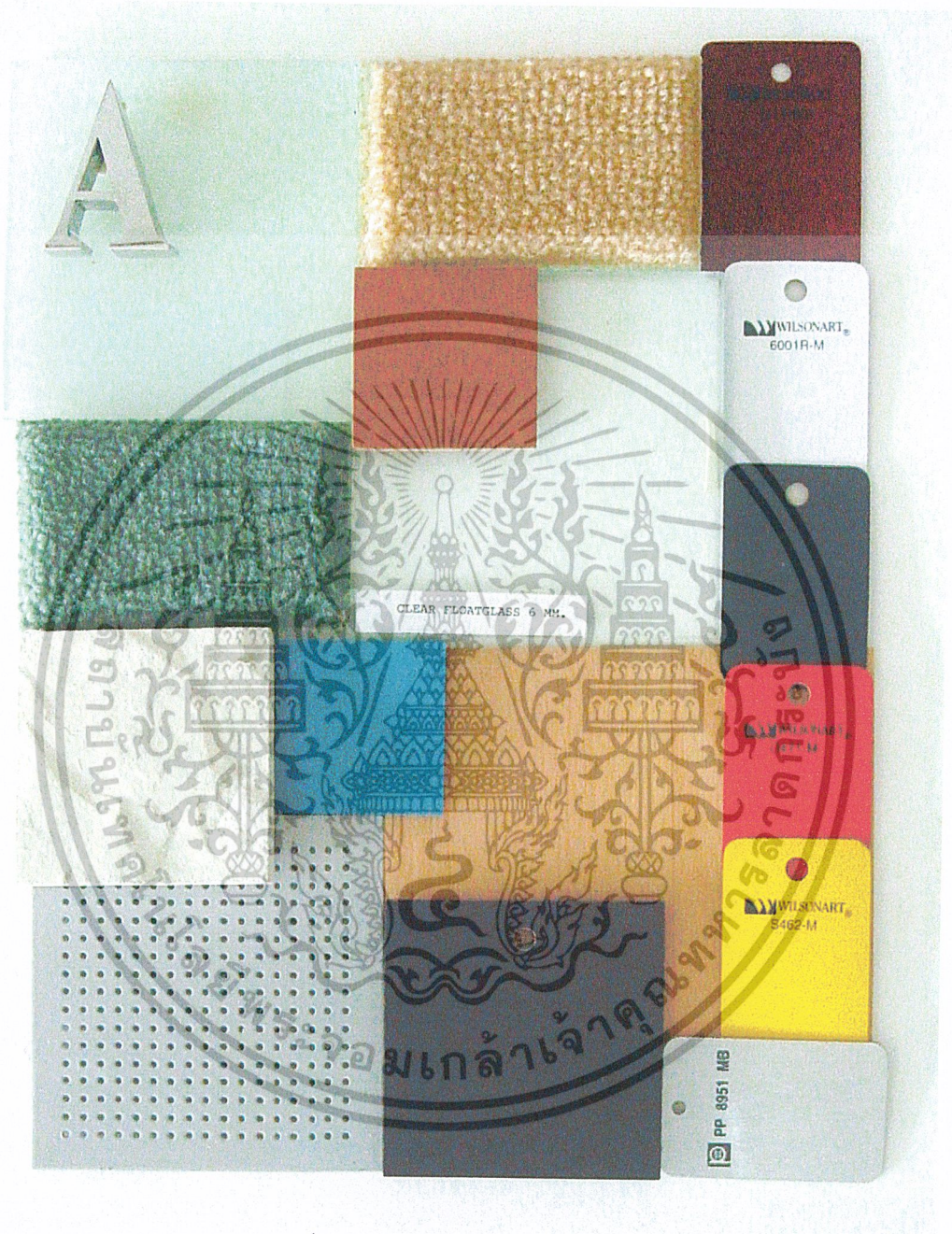
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ENVIRONMENTAL GRAPHIC



ภาพที่ 6.2.29 แสดงการออกแบบงาน Environmental Graphic

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.2.30 แสดง Materail Chart

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บรรณานุกรม

- นพ. บรรจบ ชุนทนต์ดิกุล, วารีย์บำบัด, กรุงเทพฯ, สำนักพิมพ์รวมธรรมศน์, 2539
- ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, คู่มือกินตามธาตุ, กรุงเทพฯ, สำนักพิมพ์มติชน, 2543
- นพ. ประเวศ วะสี, นพ. อนุวัฒน์ ศุภชุตินกุล, นวลอนันต์ ตันติโกตุและคณะ, บนเส้นทางใหม่การส่งเสริมสุขภาพ
อภิวัฒน์ชีวิตและสังคม
- กัญญา สุวรรณแสง, การพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว, กรุงเทพฯ, คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2512
- อำนวย สุวรรณศิริ, มนุษย์สัมพันธ์ในการพัฒนาการทำงาน, วิทยาสนเทศ 8 (85) : 1-8, ตุลาคม 2530
- นิรมล วงศ์ศิริทรัพย์, วิทยานิพนธ์ โครงการเสนอแนะศูนย์ศึกษารวมบำบัดชาติและพัฒนาสุขภาพ, สถาบัน
เทคโนโลยีพระจอมเกล้า เจ้าคุณทหาร ลาดกระบัง
- พิชพิมพ์ ปัทมสตัยาสนธิ, วิทยานิพนธ์ โครงการเสนอแนะศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รังสิต,
สถาบัน เทคโนโลยีพระจอมเกล้า เจ้าคุณทหาร ลาดกระบัง
- วรวิมล ตันติพิเชษฐ, วิทยานิพนธ์ โครงการเสนอแนะศูนย์พัฒนาบุคลิกภาพครบวงจร (กรุงเทพฯ), สถาบัน
เทคโนโลยีพระจอมเกล้า เจ้าคุณทหาร ลาดกระบัง
- Sophie Bengé, The Tropical Spa, (Piripus Editions (HK) Ltd)
- Tan Hock Beng, Tropical Paradise, (Singapore: Page One Publishing Pte Ltd), Singapore

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาคผนวก

พลังธรรมชาติเสริมสร้างสุขภาพ

วิธีการเสริมสร้างร่างกาย (ภาคปฏิบัติ)

ความร้อน

เมื่อร่างกายได้รับความร้อน ผิวหนังจะเป็นตัวที่จะได้รับความร้อนก่อนใคร อุณหภูมิภายในห้องอบจะร้อนมากกว่าอุณหภูมิในร่างกายเรา ร่างกายของเราจะมีการรักษาความร้อนให้คงที่ที่ 37 องศาเซลเซียส ดังนั้นร่างกายจึงต้องส่งเลือดมาเลี้ยงที่ผิวหนัง เพื่อระบายความร้อนของร่างกายและขับเหงื่อออกมา การที่ร่างกายอยู่ท่ามกลางอุณหภูมิสูงขึ้นมาอย่างเฉียบพลันคล้ายๆตอนที่เราไม่สบาย เป็นไข้ตัวร้อนทำให้เม็ดเลือดขาวและระบบภูมิคุ้มกันเพิ่มขึ้นมา เมื่อภูมิคุ้มกันทำงานกระตุ้นกระตุ้นตัวเองแบบนี้ มันจะไปจัดการกับสารพิษต่างๆที่มีอยู่ในร่างกายของเราให้หมดไปได้เร็วขึ้น นี่ก็คือผลดีของการใช้ความร้อนไปกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันทำงานให้ทำงานและช่วยในการล้างพิษให้กับร่างกายได้ ไม่ว่าจะเราจะใช้ความร้อนด้วยวิธีอบสมุนไพร ชาวน่า อบไอน้ำ หรือแช่น้ำร้อน ไม่ควรจะใช้ความร้อนอยู่นานเกินไป เพราะจะมีผลเสียเกิดขึ้นตามมาได้เนื่องจากเมื่อความค่อนกระตุ้นร่างกายอยู่นานๆ เลือดมาเลี้ยงที่บริเวณผิวหนังมาก มันก็จะไปเลี้ยงส่วนของอวัยวะภายในอื่นๆน้อยลง และที่สำคัญคือส่วนของสมอง ถ้าสมองขาดเลือดไปเลี้ยงมันจะทำให้เรารู้สึกง่วงซึม ไม่สบายขึ้นมาเป็นอันตรายเป็นต่อร่างกายไป

มีการวิจัยว่าการอบความร้อนนี้ควรจะใช้เวลาประมาณ 3 – 5 นาที แล้วจึงออกมาอาบน้ำเย็นต่ออีก 2 นาที จากนั้นจึงกลับเข้าไปอบความร้อนใหม่อีก 3 – 5 นาที แล้วออกมาอาบน้ำเย็นอีก 2 นาที ทำสลับแบบนี้ 3 รอบจะช่วยกระตุ้นเลือดที่มาเลี้ยง 3 – 5 นาที เมื่อเราออกมาใช้ความเย็นทันที ผลของความเย็นทำให้อุณหภูมิร่างกายลดลงโดยเฉพาะที่ผิวหนัง ร่างกายพยายามปรับอุณหภูมิให้คงที่จึงส่งกระแสเลือดกลับเข้าไปเลี้ยง รวมทั้งเม็ดเลือดขาวของระบบต้านทานด้วย การกระทำเช่นนี้ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันต้านทานแข็งแรงขึ้นได้ แต่ลำพังแค่น้ำเย็นธรรมดาอย่างเดียวไม่เพียงพอ จะต้องเป็นน้ำเย็นจัดมากๆ ขนาด 4 – 5 องศาเย็นดี จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิอย่างเฉียบพลัน

การใช้เทคนิคความร้อนนี้คือวิธีหนึ่งคือ **การอบแสงตะวัน** เป็นการใช้แสงแดดยามเช้าส่องผ่านใบตองที่คลุมร่างกายผู้ป่วยไว้ ใบตองจะกรองแสงสีเขียวยของแดดเอาไว้ เพื่อส่องผ่านเข้าไปยังร่างกาย ช่วยกระตุ้นให้เกิดภูมิคุ้มกันต้านทานขึ้นได้ วิธีนี้เป็นวิธีดั้งเดิมของอินเดียโบราณที่ใช้แสงแดดในการรักษาโรค การใช้ความร้อนด้วยวิธีการเหล่านี้ถือเป็นการใช้พลังธรรมชาติที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพได้เป็นอย่างดี โดยไม่ต้องลงทุนอะไรมากมาย ฉะนั้นควรปล่อยให้ร่างกายเราได้ถูกแสงแดดบ้างก็จะมีประโยชน์ โดยเฉพาะแสงแดดยามเช้าและยามเย็น การอบแสงตะวันโดยใช้ใบตองคลุมหัว ไม่ได้รับแสงตรง ใบตองจะกรองเอาเฉพาะแสงสีเขียวยให้ตกต่องร่างกาย รังสีสีเขียวยเป็นสีที่ค่อนข้างปลอดภัย ห่างจากรังสีอัลตราไวโอเล็ต (รังสีเหนือม่วง ซึ่งจะทำลายผิวหนัง) และรังสีอินฟราเรด (รังสีได้แดง ซึ่งจะทำให้ร้อน) มากที่สุด

วิธีการอบแสงตะวันทำได้ดังนี้

1. แต่งกายด้วยเสื้อผ้าน้อยชิ้นที่สุด นอนบนแคร่หรือเตียงในแสงแดด
2. ใช้น้ำมันที่เตรียมไว้ ทาให้ทั่วร่างกาย รวมทั้งใบหน้า น้ำมันนี้เตรียมโดยใช้น้ำมันมะกอกใส่ในขวดแก้วสีเขียวย ตั้งรับแสงแดดจัดๆไว้ก่อนหน้านี้ประมาณ 7 วัน
3. ใช้ใบตองสะอาด คลุมทั่วทุกส่วนของร่างกายรวมทั้งศีรษะ
4. นอนรับแสงตะวันท่าหงาย 15 นาที แล้วนอนคว่ำ ใช้ใบตองคลุมไว้เช่นเดิมอีก 15 นาที เสร็จแล้วอบสมุนไพร

นวดตัว หรืออาบน้ำสมุนไพรก็แล้วแต่ชอบ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การขัดคูผิวหนัง

การขัดคูผิวหนังนี้มีผลโดยตรงที่ต้องการกระตุ้นต่อมน้ำเหลืองทั้งร่างกายให้ทำงานได้อย่างคล่องตัว น้ำเหลืองจะอยู่รอบๆเซลล์ของร่างกาย และไหลพาเอาของเสียไปตามท่อน้ำเหลืองซึ่งกระจายอยู่ทั่วตัวของเรา และไปรวมกันที่ต่อมน้ำเหลืองจะมีการส่งต่อไปยังไต และปล่อยของเสียออกมาภายนอก การไหลเวียนของน้ำเหลืองจะเป็นลักษณะที่ต้านกับแรงโน้มถ่วงของโลกด้วย ฉะนั้นการขัดคูผิวหนังนี้จะช่วยให้การไหลเวียนของน้ำเหลืองเป็นได้ได้อย่างคล่องตัวขึ้น อุปกรณ์ที่ใช้อาจจะเป็นแปรงอ่อนๆหรือรงบวบก็ได้ การขัดตัวแบบนี้ นอกจากจะทำให้ระบบน้ำเหลืองไหลเวียนได้สะดวกแล้ว ยังมีผลต่อผิวพรรณด้วย จะทำให้ผิวราบรื่น นวลเนียน ปุ่มของต่อมไขมันต่างๆจะลดลง

การออกกำลังกาย

เมื่อพูดถึงการเสริมสร้างสุขภาพ เรามักจะนึกถึงเรื่องการออกกำลังกายร่วมอยู่ด้วยเสมอ เพราะการออกกำลังกายได้รับการส่งเสริมให้ประชาชนทุกคนกระทำอยู่แล้ว คนส่วนมากเข้าใจว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดีและมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีมากมาย เช่น ช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ ความทนทาน ระบบไหลเวียนของเลือด ระบบประสาท ทุกระบบในร่างกายทำงานดี ผ่อนคลายร่างกาย และจิตใจ ให้ความสนุกสนาน เป็นต้น การออกกำลังกายแบ่งเป็น 2 แบบคือ

1.แบบแอนแอโรบิก (Anaerobic) เป็นการออกกำลังกายที่ไม่ต้องใช้ออกซิเจน นั่นคือกล้ามเนื้อจะทำงานไปเรื่อยๆโดยเป็นกิจวัตร การทำงานในชีวิตประจำวัน ลักษณะแบบการทำงานที่ไม่ต้องต่อเนื่องกัน ลักษณะการทำงานอย่างนี้ กล้ามเนื้อจะทำงานโดยไม่ต้องใช้ออกซิเจน เป็นการทำงานที่ได้ผลกับกล้ามเนื้อคือ **กรดแลคติก** ซึ่งจะแสดงอาการออกมาเป็นการเมื่อยล้า เหนื่อยอ่อน ให้เรารู้สึกได้ เหมือนกับที่เราชอบพูดกันว่า วันนี้ออกกำลังกายมาเหนื่อยทั้งวันแล้ว จะให้ไปออกกำลังกายอีกหรือ

2.แบบแอโรบิก (Aerobic) เป็นการออกกำลังกายที่ต้องใช้ออกซิเจน เป็นการออกกำลังกายที่ต้องมีความต่อเนื่อง หยุดพักไม่ได้ และต้องใช้แรงมากพอสมควรอย่างสม่ำเสมอ ทั้งนี้เพื่อต้องการให้พลังงานในกล้ามเนื้อถูกใช้จนหมด เมื่อกกล้ามเนื้อต้องการพลังงานเพิ่มเติมเพื่อใช้งานต่อ หัวใจก็ต้องบีบเลือดดึงไปให้กล้ามเนื้อ หัวใจก็ได้ออกกำลังกายหัวใจไปด้วย ความร้อนที่เกิดขึ้นในร่างกายก็จะระบายออกเป็นเหงื่อทางผิวหนัง ดังนั้นทุกระบบตลอดร่างกายจึงได้ทำงานไปพร้อมๆกันโดยเฉพาะหัวใจ หลอดเลือด และปอดจะได้รับผลดีมากเป็นพิเศษ และที่สมองจะหลั่งสาร **เอนโดฟิน** ออกมา เป็นสารผ่อนคลายความตึงเครียด ทำให้ร่างกายรู้สึกเป็นสุข ขณะเดียวกันภูมิคุ้มกันด้านทานก็ได้รับการกระตุ้นให้เข้มแข็งขึ้นด้วย อันนี้เป็นผลดีที่เราต้องการอย่างมากที่สุด

การออกกำลังกายที่กล่าวถึงในแง่การส่งเสริมสุขภาพก็คือ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก ไม่ใช่การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก ที่เกิดจากการทำงานประจำวัน ส่วนรูปแบบการออกกำลังกายมีหลายวิธี ในศูนย์สุขภาพหลายแห่งจะมีกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีรูปแบบต่างกัน ทั้งการใช้สถานที่และอุปกรณ์ประกอบการออกกำลังกาย เช่น

1.ออกกำลังกายกลางแจ้ง มักจัดเป็นกลุ่ม ออกกำลังกายยามเช้าร่วมกัน ได้สูดอากาศบริสุทธิ์ไปด้วย กิจกรรมก็อาจจะเป็นการเดิน วิ่ง ปั่นเขา หรือรำตะบองแบบชีวิตดี ก็แล้วแต่ความเหมาะสมของสถานที่และกลุ่มผู้ออกกำลังกาย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. **ออกกำลังกายในห้อง** เป็นลักษณะการเดินแอโรบิกที่ต้องคำนึงถึงกลุ่มที่มีความพิถีพิถัน จะได้สามารถใช้ท่าทางลักษณะเดียวกันได้โดยไม่มีอันตราย รูปแบบนี้ก็เป็นที่ยอมรับมากในหลายๆที่ แต่บางแห่งอาจไม่ได้คำนึงถึงความพิถีพิถันของกลุ่มก็ได้ เพราะการบาดเจ็บจากการเดินบนแอโรบิกพบได้บ่อยมากโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน

3. **ออกกำลังกายในน้ำ** แบบนี้มักจะทำในสระว่ายน้ำเป็นกลุ่มอีกเช่นกัน จะใช้น้ำเป็นตัวช่วยในการออกกำลังกาย วิธีเดินแอโรบิกในน้ำจะเบากว่าเดินบนบก เหมาะสำหรับผู้ป่วยหรือผู้สูงอายุ อาจจะมีหมัดที่ในสระน้ำก่อนก็ได้ เพราะจะมีแรงพยุงของน้ำช่วยเหลืออีกแรง

4. **ออกกำลังกายในห้องฟิตเนส** แบบนี้มักจะเป็นการออกกำลังกายแบบส่วนบุคคล ที่ศูนย์สุขภาพทุกแห่งจะต้องมีไว้บริการ ห้องนี้จะมีเครื่องอุปกรณ์การออกกำลังกายมากมาย และจะมีการทดสอบสมรรถภาพร่างกายให้ด้วย พอทราบสมรรถภาพแล้ว จะสามารถให้โปรแกรมการฝึกที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคลได้ จะมีผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้ตลอด ห้องฟิตเนสส่วนใหญ่จะมีทั้งเครื่องออกกำลังกายเฉพาะส่วน และการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ส่วนใหญ่เครื่องมือมักจะเป็นจักรยาลและลู่วิ่ง ซึ่งตัวเครื่องสามารถให้โปรแกรมหนักเบาได้ตามความต้องการ และตรวจวัดชีพจรตลอดเวลา

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแบบแอโรบิกนี้ ใช้ได้กับทุกเพศทุกวัย ทุกสภาพร่างกาย เพียงแต่ต้องเลือกชนิดการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง และต้องเริ่มแบบค่อยเป็นค่อยไปตามความเหมาะสมของแต่ละวัย

การนวด

การนวดเป็นอีกวิธีการหนึ่งที่ต้องบรรจุไว้ในโปรแกรมการเสริมสุขภาพ เนื่องจากผู้คนในสมัยนี้มีความเครียดติดตัวกันมากและยากที่จะถ่ายถอนมันออกไป ความเครียดทำให้กล้ามเนื้อในร่างกายของเราแข็งเกร็งโดยไม่รู้ตัว กล้ามเนื้อที่แข็งเกร็งจะมีเลือดมาเลี้ยงน้อย ทำให้เกิดอาการชาตืดและปวดเมื่อยขึ้นได้ นอกจากนี้ความเครียดจะมีผลโดยตรงต่อระบบประสาทของเรา และทำให้เกิดโรคต่างๆทางร่างกายได้อีกมากมาย การนวดจึงเป็นวิธีการคลายเครียดที่ได้ผลดีที่สุด และมีผู้ยอมรับมากที่สุด ผู้ที่มารับการนวดจะรู้สึกสบายเนื้อและสบายไปถึงจิตใจด้วย เนื่องจากการนวดมีได้หลายวิธีมาจากหลายประเทศ แต่ที่นิยมใช้ในประเทศไทย คือ การนวดแบบสัมผัสแบบสวีเดน และการนวดกดจุดแบบแผนไทย

การนวดแบบแผนไทย มีทั้งการนวดเพื่อการรักษาและเพื่อสุขภาพเป็นความรู้ที่ถ่ายทอดจากบรรพบุรุษไทย แต่การนวดสัมผัสแบบสวีเดนต่างจากการนวดแบบไทยมาก ในขณะที่นวดไทยเรามักใช้วิธีการจุด กด คลึง ดัด แต่การนวดแบบสวีเดนจะเน้นหนักไปที่การลูบไล้อย่างต่อเนื่องไปตามร่างกายทั่วทุกส่วน ใช้การสัมผัสถ่ายทอดพลังความรู้สึกผ่านคลายให้เกิดขึ้น กล้ามเนื้อจะผ่อนคลาย จิตใจจะลดความตึงเครียดลง เพราะโดยธรรมชาติแล้วคนเรามักจะชอบให้คนมาสัมผัสร่างกายของเรา แต่โลกทุกวันนี้เร่งรีบเร่งด่วนจะหาคนมาสัมผัสกันได้ยาก พอมานอนให้เขานวดสัมผัสเข้าไป ก็สบายทั้งกายและใจ อุปกรณ์ที่สำคัญที่จะช่วยในการสัมผัสให้เป็นไปอย่างราบรื่น นุ่มนวลต่อเนื่องคือน้ำมัน ดังนั้นการนวดต้องชะโลมน้ำมัน ปกติการนวดสัมผัสนี้จะนวดกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย จะให้ผู้ถูกนวดนั้นถอดเสื้อผ้าแล้วใช้ผ้าคลุมไว้ ค่อยๆนวดไปที่ละส่วน

การนวดได้น้ำ คือการใช้พลังของน้ำมากระตุ้นร่างกายให้รู้สึกผ่อนคลาย ซึ่งมักจะทำในสระว่ายน้ำหรือเป็นบ่อนวดตัวได้น้ำโดยเฉพาะ ที่เรียกกันว่า จากุซซี่ โดยภายในบ่อจะมีท่ออยู่ขอบบ่อ เมื่อเปิดเครื่องปล่อย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

วิธีการเสริมสร้างจิตใจ

พลังชีวิต

มีแนวคิดหนึ่งที่ว่ารอบๆตัวเรามีพลังธรรมชาติล้อมรอบอยู่ พลังนี้มีชื่อเรียกต่างกันไป เช่น พลังปราณ พลังชี พลังจักรวาล พลังชีวิต เป็นต้น ในสิ่งมีชีวิตจะมีพลังชีวิต และก็จะไหลเวียนอยู่ในร่างกายภายในเซลล์ ช่วยให้เกิดการทำงานของเซลล์ การไหลเวียนของพลังจะมีเส้นทางเฉพาะตัว และมีหลายเส้นทางด้วยกัน การมีสุขภาพดี คือการไหลเวียนของพลังชีวิตในร่างกายเป็นไปอย่างปกติ ร่างกายอยู่ในภาวะสมดุลพอดี พลังชีวิตก็สามารถไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนต่างๆได้สะดวก อวัยวะต่างๆก็มีพลังที่สมบูรณ์ แต่ถ้ามีการอุดตันของทางเดินของพลังที่เส้นใดเส้นหนึ่ง พลังก็ไม่สามารถไปหล่อเลี้ยงอวัยวะเหล่านั้นได้ ก็จะเกิดการเจ็บป่วยไม่สบายขึ้น เพราะขาดพลังไปหล่อเลี้ยง ในบางส่วนของพลังก็กักอยู่มากกว่าปกติ บริเวณนั้นจะเกิดปัญหาได้เช่นกัน เนื่องจากพลังไม่ไหลเวียน แต่ถูกกักอยู่เป็นพลังเกิน พลังชีวิตเป็นพลังงานชนิดหนึ่งซึ่งมีคุณสมบัติในการถ่ายเทจากสิ่งหนึ่งไปยังอีกสิ่งได้ จากคนหนึ่งไปยังอีกคนหนึ่งได้ เราจึงสามารถรับและส่งพลังให้แก่กันและกันได้ ซึ่งจะสามารถนำมาใช้ประโยชน์การช่วยเหลือผู้ป่วยหรือเสริมสร้างสุขภาพให้กับคนเราได้

เราจึงสามารถนำพลังชีวิตมาช่วยในการรักษาสุขภาพได้โดยการถ่ายพลังชีวิตจากผู้รักษาไปยังผู้ป่วย ช่วยเพิ่มพลังให้ผู้ป่วย ช่วยขจัดสิ่งอุดตันของทางเดินพลัง ทำให้เส้นทางเดินพลังของผู้ป่วยกลับคืนดีเหมือนเดิม ผู้ป่วยสามารถใช้พลังชีวิตของตนไหลเวียนไปตามร่างกายได้อย่างเป็นประจำ ผู้ป่วยก็จะหายจากโรคภัยได้

ฝึกจิตผสานการเคลื่อนไหว

การฝึกจิตของเราให้ผ่อนคลายจากความเครียดและความทุกข์ทั้งมวล ในสมัยโบราณของชาวตะวันออกอย่างพวกเรานั้นมีวิธีฝึกจิตกันมากมายหลายวิธี การฝึกจิตเช่นนี้จะใช้วิธีผสมผสานไปกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย ซึ่งแตกต่างจากการฝึกจิตแบบนั่งสมาธิ แต่เป้าหมายนั้นคล้ายคลึงกัน นั่นคือการยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น ลดกิเลสลงและเข้าร่วมตัวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมชาติ ตัดความทุกข์ทั้งมวลลงได้จนหมดสิ้น

การฝึกจิตแบบผสานการเคลื่อนไหวนี้ เป็นที่นิยมและได้รับการยอมรับว่ามีประโยชน์มาก จากอดีตมาจนปัจจุบันก็คือวิชาโยคะ มีเป้าหมายในการฝึกจิตใจเป็นสำคัญ ปล่อยให้ผลพลอยได้เป็นผลกำลังทางร่างกาย วิธีการขณะฝึกฝนจะต้องมีการควบคุมลมหายใจ มีการตั้งสมาธิจิตไปที่การเคลื่อนไหว มีสติรับรู้การเคลื่อนไหวนั้นๆตลอดเวลา รับรู้พลังภายในที่ไหลเวียนอยู่

การฝึกจิตด้วยซิง เป็นการฝึกการบริหารจิตแบบผสานการเคลื่อนไหวชนิดหนึ่ง สามารถทำให้ร่างกายเราได้รับพลังชีวิตจากบรรยากาศ และถ้าตั้งจิตสมาธิๆก็จะได้รับการฝึกด้านจิตไปด้วย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

วาริบำบัด อานุภาพแห่งสายน้ำ

วาริบำบัดเป็นหนึ่งในแนวทางบำบัดโรคด้วยธรรมชาติ ปฏิเสธไม่ได้ว่าน้ำมีความสัมพันธ์กับชีวิตของเรา อย่างแนบแน่น เริ่มด้วยโลกของเรา 3 ใน 4 เป็นพื้นน้ำทะเล ชีวิตแรกๆบนโลกของเราล้วนกำเนิดจากน้ำ คนเราก็ก็นำน้ำมาดื่มกิน สำหรับร่างกายของเราก็ประกอบด้วยน้ำถึง 70% ด้วยเหตุดังกล่าว คนโบราณจึงค้นคว้าหาวิธีเอาน้ำมาบำบัดอาการไม่สบาย และโรคสารพัด

ในยุโรปมีสำนักรักษาด้วยน้ำหลายแห่ง การบำบัดด้วยน้ำมีวิวัฒนาการเป็นร้อยปี และกลายมาเป็นสปา ซึ่งเป็นแหล่งรักษาโรคตามแนวธรรมชาติบำบัดที่แพร่หลายไปทั่วโลก แต่การรักษาด้วยน้ำเป็นหนึ่งในการรักษาด้วยธรรมชาติเท่านั้น เรื่องหลักๆของธรรมชาติบำบัดยังคงล้อมรอบอยู่ที่อาหารถูกส่วน ปรับดุลยภาพกายใจ และการล้างพิษ หมายความว่านอกจากอาศัยวิธีการประคบด้วยน้ำ เช่นน้ำร้อนน้ำเย็น ใช้น้ำแร่ น้ำสมุนไพร ตลอดจนน้ำเกลือแร่ ฯลฯ แล้ว การควบคุมอาหาร การทำสมาธิรวมทั้งการล้างพิษจะเสริมประสิทธิภาพให้การรักษาได้ผลดียิ่งขึ้น

แท้จริงแล้วชาวน้ำ จากุซซี หรือสปา แม้กระทั่งอ่างน้ำธรรมดา ผักปังใช้อาบน้ำ หรือผ้าชุบน้ำที่ใส่ประคบ ล้วนมีคุณประโยชน์กับสุขภาพอย่างอนันต์ถ้าเรารู้จักใช้ การใช้น้ำเพื่อเสริมสุขภาพและบำบัดโรค เป็นศิลป์และศาสตร์ ประการสำคัญอีกแขนงหนึ่งของธรรมชาติบำบัด ที่ตกทอดมาแต่ยุคกรีกและโรมัน แล้วแพร่สะพัดเข้าไปในรัสเซีย ตุรกี ญี่ปุ่น ต่อมาได้รับการพัฒนาอย่างเป็นระบบโดยชาวเยอรมัน 2 คนคือ วินเซนต เพ็รียสนิตซ์ และ เซบัสเตียน คไนป์ กระทั่งปัจจุบันประเทศที่เฟื่องฟูในศิลป์และศาสตร์แห่งวาริบำบัดก็คือ เยอรมัน นั่นเอง

หลักทางสรีระวิทยาของวาริบำบัด

แม้ปัจจุบันเราจะรู้ว่า น้ำเกิดผลอย่างไรต่อร่างกาย ณ อุณหภูมิต่างๆกัน แต่ศาสตร์แห่งการรักษาด้วยน้ำก็ยังพัฒนาไปได้ไม่ไกลนักจากยุคของเคลลอกก์ การจะอธิบายสิ่งๆที่ดูเหมือนของง่าย ๆ ว่าแท้จริงแล้วมันก่อบทบาทต่อร่างกายได้มากมายอย่างไร เราจำเป็นต้องทบทวนกลไกการควบคุมอุณหภูมิในตัวเราให้เข้าใจถ่องแท้เป็นอย่างแรก เนื่องจากบทบาทการรักษาด้วยน้ำเกิดผลต่อร่างกายก็โดยผ่านกลไกดังกล่าว

สมดุลของความร้อนในร่างกายควบคุมโดยระบบประสาท เราจะสร้างความร้อนเพิ่มขึ้นหรือคายความร้อนออกก็อาศัยการทำงานของประสาทนั่นเอง ในสมองของเรามีเซลล์ประสาทหลายอาณาจักร ทำหน้าที่ควบคุมการไหลเวียนของเลือดที่ผิวหนังทั้งระดับต้นและระดับลึก มันควบคุมการขับเหงื่อ บางครั้งก็ทำให้กล้ามเนื้อสั่นสะท้าน เพื่อผลิตผลผลิตความร้อน ทั้งควบคุมอัตราการเผาผลาญอาหาร เมื่อร่างกายตกอยู่ในสภาพแวดล้อมต่างสถานการณ์กัน

ในสมองส่วนกลางมีพื้นที่สำคัญส่วนหนึ่ง เรียกว่า ฮัยโปธาลามัส พื้นที่ส่วนนี้เป็นศูนย์ควบคุมระดับอุณหภูมิของร่างกายทั่วทั้งหมด โดยตอบสนองต่อสัญญาณประสาทที่รับรู้ความรู้สึกร้อนเย็นจากร่างกายส่วนต่างๆ รวมทั้งการรับรู้จากอุณหภูมิเลือดที่ไหลเวียนที่ผิวหนังส่วนลึก สมองยังมีอีกพื้นที่หนึ่งเรียกว่า เมดุลลา ออบลองกาตา คอยควบคุมการตีบตัวของหลอดเลือด โดยได้รับคำสั่งควบคุมมาจากสมองส่วนบน และฮัยโปธาลามัสอีกทอดหนึ่ง นอกจากนี้ ร่างกายเรายังประสาทแขนงของระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติกและพาราซิมพาเทติก ที่ไปควบคุมหลอดเลือดทั่วร่างกายให้ตีบตัวหรือขยายตัว ประสาทอัตโนมัตินี้ควบคุมโดยระบบประสาทและฮอร์โมน

หากอุณหภูมิต่างจากร่างกายอย่างเหลือหลายและอยู่ในสภาพนั้นเป็นเวลานาน ทั้งพื้นที่สัมผัสก็กว้างมาก สมองส่วนฮัยโปธาลามัสก็จะเข้ามาแสดงบทบาทด้วย และระบบปฏิกิริยาตอบสนองเพื่อการปรับเปลี่ยนอุณหภูมิทั้งระบบก็จะทำงาน เริ่มด้วยการขยายตัวของเส้นเลือดที่ผิวหนังทั่วทั้งหมด เพิ่มปริมาณเลือด เพิ่มปริมาณการสูบฉีดเลือดของหัวใจ และเพิ่มอัตราเต้นของชีพจรเป็นผลให้เลือดปริมาณมากถูกสูบฉีดไปยังผิวหนังอย่าง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น มิใช่ข้อมูลใดที่นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

รวดเร็ว ก่อให้เกิดการคายความร้อนออกจากร่างกายด้วยการนำ การพา และการแผ่รังสีความร้อน จากนั้นร่างกายก็จะขับเหงื่อขณะเดียวกันจะมีปฏิกิริยายับยั้งการหลั่งของฮอร์โมนแอดรีนาลีนและไทรอยด์ซิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนประเภทกระตุ้นเร้าที่ทำให้เกิดการเผาผลาญอาหารให้ออกมาเป็นพลังงาน ร่างกายจึงหยุดการสร้างพลังงานความร้อนชั่วคราว เพื่อรักษาอุณหภูมิร่างกายให้คงที่ไว้

สำหรับผลของความเย็นที่มีต่อร่างกายก็เกิดผลโดยระบบประสาทเช่นเดียวกัน ร่างกายจะลดการสูญเสียความร้อนด้วยการตีบตัวของหลอดเลือด เป็นผลให้ความร้อนที่เคยถูกพาจากร่างกายส่วนกลางไปยังผิวหนังลดน้อยลง จากนั้นร่างกายจะสร้างความร้อนเพิ่มขึ้นด้วยการทำงานของกล้ามเนื้อ การทำงานนี้อยู่นอกเหนือการควบคุมของอำนาจจิตใจ ถ้าเป็นน้อยๆก็จะมีอาการเกร็งและคลายตัวของเส้นใยกล้ามเนื้อ เราจึงรู้สึกเพียงการตึงตัวของกล้ามเนื้อเล็กน้อย ร่างกายของเราตอบสนองต่อน้ำที่มีอุณหภูมิต่างกันและแรงดันต่างกันเป็นสองขั้นตอน ขั้นตอนแรก เป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งคุกคามจากภายนอก เป็นกริยาปกป้องตนเองของร่างกายโดยตรง ไปตรงมา กล่าวคือ เมื่อน้ำเย็นจัดสัมผัสกับผิวหนัง ร่างกายจะป้องกันการสูญเสียความร้อนด้วยการตีบตัวของเส้นเลือดที่ผิวหนังเฉพาะที่ ในทางกลับกัน ถ้าผิวหนังถูกความร้อน เส้นเลือดผิวหนังในบริเวณนั้นก็จะขยายตัวเพื่อคายความร้อนออก ถ้าความร้อนหรือความเย็นยังคงสัมผัสร่างกายในช่วงเวลาสั้นๆช่วงหนึ่ง จะมีปฏิกิริยานี้เริ่มขึ้นทันทีเมื่อมีความร้อนหรือความเย็นที่สัมผัสถูกเอาออกไป และปฏิกิริยาจะสิ้นสุดภายใน 20 นาที มันเป็นปฏิกิริยาสะท้อนกลับที่มาจากศูนย์ควบคุมอุณหภูมิและการตีบตัวของเส้นเลือด ผลสืบเนื่องนี้จะนำไปในทิศทางตรงข้ามกับปฏิกิริยาของร่างกายในขั้นตอนแรก

ตารางต่อไปนี้จะเปรียบเทียบปฏิกิริยาและผลสืบเนื่องของร่างกาย เมื่อกระทบความร้อนหรือความเย็นในช่วงเวลาสั้นๆ

ความเย็น	
ปฏิกิริยา	ผลสืบเนื่อง
1. เส้นเลือดผิวหนังระดับต้นตีบตัว เส้นเลือดผิวหนังระดับลึกขยายตัว ภายหลังการตีบตัวอยู่ครู่หนึ่ง	1. เส้นเลือดผิวหนังระดับต้นขยายตัว เส้นเลือดผิวหนังระดับลึกตีบตัว
2. ผิวหนังซีด	2. ผิวหนังแดง
3. ขนลุก ผิวหนังดูหยาบ	3. หยุดขนลุก ผิวเรียบ
4. รู้สึกหนาว	4. รู้สึกอุ่น
5. สั่นสะท้านและรู้สึกเจ็บ	5. สบายและผ่อนคลาย
6. ชีพจรเต้นเร็วขึ้น	6. ชีพจรช้า
7. หายใจช้า หายใจลึกสม่ำเสมอ	7. หายใจเร็วและหอบ
8. ผิวหนังเย็น	8. ผิวหนังอุ่น
9. หยุดการขับเหงื่อ	9. เหงื่อออก
ความร้อน	
ปฏิกิริยา	ผลสืบเนื่อง
1. เส้นเลือดระดับต้นขยายตัว	1. เลือดคั่งตามผิวหนังเพราะหลอดเลือดขยายตัว
2. ผิวแดง	2. ผิวซีด
3. ชีพจรช้าในตอนแรกและเร็วขึ้น	3. ชีพจรเร็ว
4. เหงื่อออกมากขึ้น	4. เหงื่อออกเล็กน้อย
5. ประสาทถูกกระตุ้นให้ตื่นตัว	5. กระวนกระวายและประสาทอ่อนล้า ง่วงนอน และซึมเศร้า
6. กล้ามเนื้อกระตุกกระเจิง	6. กล้ามเนื้อปวกเปียก อ่อนล้า

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จะเห็นได้ว่าความเย็นมีผลเบื้องต้นต่อร่างกายในเชิงกระตุ้นเร้า และมีผลสืบเนื่องทำให้แจ่มใส เสริมสร้างร่างกาย และทำให้กระปรี้กระเปร่า ความร้อนมีผลในเชิงกระตุ้นเร้าเช่นกัน แต่มีผลสืบเนื่องทำให้วังงเหงา เศร้าซึมและอ่อนล้า การใช้อุณหภูมิปานกลางมีผลทำให้สงบ

กรรมวิธีของวาริบำบัด

การอาบ แบ่งเป็นหลายรูปแบบ คือ การอาบแบบครึ่งตัว การอาบแบบทั้งตัว การอาบเฉพาะที่ และการอาบเหงื่อ

1. การอาบแบบครึ่งตัว แบ่งเป็น 3 รูปแบบ คือ

การอาบครึ่งตัว ร้อนสลับเย็นด้วยวิธีนั่งแช่

การอาบวิธีนี้ใช้กันบ่อยมากสำหรับการรักษาโรค และอาการผิดปกติของช่องท้องส่วนล่างและอวัยวะในช่องเชิงกราน โดยสถาบันทางวาริบำบัดจะออกแบบอ่างรูปร่างพิเศษเพื่อการอาบแบบนี้แช่โดยเฉพาะ ลักษณะคล้ายเก้าอี้ท้าวแขนสองตัวหันหน้าเข้าหากัน โบหนึ่งจะใส่น้ำร้อนจัด อีกโบนึงจะใส่น้ำเยือกแข็ง คนที่จะนั่งหย่อนก้นลงในอ่างโบนึงที่มีน้ำร้อนสุดโดยจุ่มเท้าในอ่างโบนึงที่สองที่ใส่น้ำเย็นเป็นเวลา 3 นาที จากนั้นก็ลุกขึ้นนั่งกลับมานั่งอีกอ่างหนึ่งที่มีน้ำเยือกแข็ง โดยจุ่มเท้าในอ่างโบนึงที่บรรจุน้ำร้อน นั่งอยู่อีก 1 - 2 นาที ให้ทำเช่นนี้กลับไปกลับมาสัก 3 รอบ จบลงที่การนั่งในอ่างน้ำเย็น เสร็จแล้วให้ยุติการอาบด้วยการถูด้วยผ้าขนหนูแรงๆ และออกกำลังกายจนได้เหงื่อ

เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด ควรอาบแบบนี้วันละ 1 - 4 ครั้ง ขึ้นอยู่กับสภาพของคนไข้ ผลที่เกิดขึ้นก็คือเลือดจะมาเลี้ยงบริเวณช่องเชิงกรานมากขึ้น ทั้งมีการไหลเวียนกลับ น้ำเหลืองก็ไหลเวียนดีขึ้นด้วย ทำให้ทั่วทั้งบริเวณได้รับอาหารหล่อเลี้ยง ขจัดสิ่งปฏิภูลที่ตกค้างตามเนื้อเยื่อ ลดการคั่งเลือด เพิ่มความสดใสให้แก่เซลล์และเนื้อเยื่อโดยทั่วไป

การอาบครึ่งตัวด้วยการนั่งแช่น้ำเย็น

ให้คนไข้นั่งในอ่าง โดยแช่ในน้ำเย็นเยือกแข็งอย่างเดียว ไม่ต้องมีการแช่เท้าในอ่างน้ำร้อน ระยะเวลาของการแช่วิธีนี้ ให้แช่เพียงสั้นๆ 30 วินาทีถึง 1 นาทีก็พอ การอาบครึ่งตัววิธีนี้ใช้ไม่บ่อยนัก ไม่เหมือนการอาบร้อนสลับเย็น วิธีนี้เหมาะสำหรับอาการปัสสาวะกระปริดกระปอย ซึ่งเราจะรักษาด้วยการให้แช่น้ำเย็นนานขึ้นที่ลือน้อย อาจนานได้ถึงครึ่งละ 3 - 5 นาที หลังจากแช่น้ำเย็นแล้วให้ถูร่างกายแรงๆด้วยเส้นใยธรรมชาติบริเวณหน้าแข้ง หลังสะโพก เพื่อเพิ่มปฏิภูลที่ตอบสนองของร่างกาย

วิธีนี้เป็นวิธีการทางวาริบำบัดที่ทรงประสิทธิผลมาก ในการเพิ่มความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย และจิตใจ ให้ใช้เวลาแช่น้ำเยือกแข็งถึงวันละ 3 - 5 นาที ทุกวัน วิธีนี้สำหรับอาการปัสสาวะรดที่นอน การหย่อนสมรรถภาพทางเพศ ภาวะการมีลูกยาก และมดลูกที่อยู่ในท่าผิดปกติ

การอาบครึ่งตัวด้วยการแช่น้ำร้อน

การอาบแบบนี้มีวิธีการเดียวกับการอาบครึ่งตัวด้วยการแช่น้ำเย็น เพียงแต่เปลี่ยนมาใช้น้ำร้อน และใช้เวลาแช่ประมาณ 3 - 10 นาที วิธีนี้เหมาะสำหรับลดอาการปวดและการปวดเกร็งของอวัยวะภายใน ใช้รักษาอาการปวดประจำเดือน อาการปวดหลังและปวดกระเบนเหน็บ ริดสีดวงทวาร และการถ่ายกระปริดกระปอย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. **การอาบน้ำทั้งตัว** วิธีนี้คนไข้ต้องนอนแช่ในอ่างน้ำให้น้ำสูงท่วมถึงระดับคอ ผลที่เกิดจากการอาบวิธีนี้ย่อมเกิดขึ้นกว้างไกลกว่าวิธีอาบแบบครึ่งตัว เพราะร่างกายทั่วทุกส่วนถูกกระทบจากอุณหภูมิความร้อนความเย็น แบ่งเป็น 3 รูปแบบ คือ

การอาบน้ำเย็นทั้งตัว

การอาบน้ำเย็นทั้งตัวเป็นวิธีที่ใช้เพื่อเพิ่มความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย แต่ประสิทธิผลยังเป็นรองวิธีกระโจนลงในอ่างน้ำเย็นเยือกแข็ง ถ้าเราใช้วิธีกระโจนลงในอ่างน้ำเย็นเยือกแข็งซ้ำๆ กันหลายครั้ง จะทำให้อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น เป็นวิธีการสร้างไข้เทียม โดยทั่วไปการอาบน้ำเย็นทั้งตัวไม่ใช่เพื่อการบำบัดโรคแต่เป็นวิธีการเพิ่มพูนความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายมากกว่า

การอาบน้ำร้อนทั้งตัว

วิธีนี้ใช้กันอยู่เสมอในทั่วทุกครัวเรือน ซึ่งความจริงแล้วก่อผลร้ายที่ไม่พึงประสงค์มากกว่าจะเกิดผลดี การอาบน้ำร้อนทั้งตัวอาจใช้ได้ด้วยเวลาสั้น สัก 2 – 10 นาทีเท่านั้น และจำกัดใช้เพื่อรักษาโรคบางอย่าง การอาบน้ำร้อนบ่อยๆ ทุกวัน รังแต่จะก่อเกิดความอ่อนเพลีย อากาศคั่งเลือด หัวคิดไม่แล่น เกิดอาการซึมเศร้า เช่นเดียวกับการอาบน้ำร้อนแบบญี่ปุ่น

การอาบน้ำร้อนทั้งตัวด้วยการแช่น้ำแร่

น้ำแร่หรือน้ำละลายเกลือแมกนีเซียมซัลเฟต มีชื่อทางภาษาอังกฤษว่า เฮปซอม ซึ่งเป็นบุคคลแรกที่นำน้ำแร่มาทำเป็นเกลือเพื่ออาบบำบัด วิธีการก็เช่นเดียวกันกับการอาบน้ำร้อนทั้งตัว เพียงแต่ใช้เกลือเฮปซอม 1 – 1.5 ปอนด์ละลายลงในน้ำ น้ำแร่ชนิดนี้มีประโยชน์มากในการบำบัดโรคมากมาย ด้วยประสิทธิภาพสูงสุด ทั้งช่วยแก้อาการปวดเกร็งของอวัยวะภายใน และช่วยกาชำระล้าง

น้ำที่อาบพยายามให้ร้อนที่สุด เท่าที่ร่างกายจะพึงทนทานได้ และให้อาบนาน 20 นาที

3. **การอาบเฉพาะที่** เราอาจใช้น้ำร้อน น้ำเย็นหรือร้อนสลับเย็นกับร่างกายเฉพาะที่เพื่อผลเฉพาะบางประการ ที่ใช้บ่อยที่สุดเห็นจะได้แก่วิธีใช้ความร้อนสลับความเย็น วิธีการก็เพียงแต่ใช้อ่างน้ำ 2 ใบที่มีขนาดใหญ่กว่าร่างกายส่วนที่ต้องการจะอาบ ใบหนึ่งบรรจุน้ำร้อน อีกใบเป็นน้ำเย็นเยือกแข็ง เมื่อจะรักษาอวัยวะส่วนใดก็ให้จุ่มในอ่างน้ำเย็นเป็นเวลา 1 นาที หรือจุ่มในน้ำร้อนสลับน้ำเย็นด้วยเวลาเท่าๆ กัน ก็ได้ ทำสลับกันไปมาเช่นนี้สัก 3 รอบ เริ่มด้วยร้อนและจบด้วยเย็นเสมอ

4. **การอาบเหยื่อ** เรียกอีกในหนึ่งคือการอบขาวน่า มีทั้งการอบแบบตุรกี แบบฟินนิชและแบบรัสเซีย การอบแบบตุรกีและแบบฟินนิชเป็นวิธีอบเหยื่อแบบแห้ง ส่วนการอบแบบรัสเซียเป็นการอบแบบใช้น้ำ ให้ผู้ที่ จะอบขาวน่าเข้านั่งในห้องอบ ซึ่งส่วนมากจะมีม้านั่งยาวๆ ทำด้วยไม้ นั่งอยู่ให้ร้อนๆ จนกระทั่งเหยื่อออกในขณะนั้นพียงใช้น้ำราดรดร่างกายของผู้อบเป็นพักๆ จากนั้นจะมีนักนวดบำบัดหรือผู้อบขาวน่าด้วยกัน ใช้กิ้งไม้ทำจากต้นเบิร์ชฟาดแรงๆ ตามตัวทั่วร่างกายของผู้อบ เพื่อเร่งปฏิกิริยาที่ผิวหนัง ให้อบร้อนอยู่นาน 10 – 20 นาที จากนั้นให้อาบน้ำฝักบัวน้ำเย็น หรือกระโจนลงในอ่างน้ำเย็นเยือกแข็ง เเร่งการหมุนเวียนเลือด และปลุกประสาทให้กระปรี้กระเปร่า

ทำเช่นนี้กลับไปมา 1 – 3 รอบ เมื่อร่างกายร้อนขึ้นจนเหยื่อออก ให้นั่งอยู่ในขาวน่าสัก 2 – 10 นาที ต่อจากนั้นขาวน่าจะเป็นวิธีกระตุ้นการหมุนเวียนเลือด กระตุ้นการทำงานของผิวหนัง การหายใจ และทั่วร่างกายให้มีชีวิตชีวา ส่วนตูบเหยื่อ หรืออบสมุนไพรให้ศีรษะผู้อบไหลขึ้นมานอกตู้ ก็อาศัยหลักการและวิธีการคล้ายคลึงกัน แต่เกิดผลทั่วร่างกายได้ไม่เท่าการอบขาวน่า

การประคบ แบ่งเป็น การประคบเย็น การประคบร้อน และการประคบร้อนสลับเย็น เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น เมื่อนำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1. การประคบเย็น

การประคบเย็นให้ใช้ผ้าประคบซัก 2 – 4 ชั้น ใช้ผ้าอะไรก็ได้ ผลที่เกิดขึ้นจะมาน้อยเพียงได้ขึ้นอยู่กับอุณหภูมิของน้ำที่ใช้และระยะเวลาที่ประคบ อาจใช้การประคบเย็นแบบเว้นช่วงพักครั้งละ 1 – 3 นาที การเว้นช่วงพักเพื่อให้ร่างกายเริ่มมีการตอบสนองในรอบต่อไป เมื่อมีการประคบเย็นอีกครั้งหนึ่ง เพราะประสิทธิภาพของวารีบำบัดอาศัยหลักของการกระตุ้นปฏิกิริยาร่างกายด้วยการใช้อุณหภูมิที่แตกต่างกันกับตัวของเรานั่นเอง

เรายังใช้การประคบเย็นควบคู่กับการประคบร้อนเพื่อเสริมสร้างปฏิกิริยาบางอย่างที่เราต้องการ ตัวอย่างเช่น การประคบเย็นที่ต้นคอร่วมกับการแช่น้ำอุ่นที่ปลายเท้าในเวลาเดียวกัน เพื่อรักษาอาการปวดศีรษะและลดการคั่งเลือดของสมอง

2. การประคบร้อน

วิธีการให้ทำอย่างเดียวกันกับการประคบเย็น ด้วยการใช้น้ำร้อนหลายฝืนชุบน้ำร้อน สามารถรักษาอุณหภูมิได้ดี ทำให้อุณหภูมิอยู่ได้นาน จึงเกิดประสิทธิผลมากกว่า เราอาจใช้ผ้าแห้งห่อหุ้มผ้าที่ใช้ประคบอีกชั้นหนึ่งเพื่อรักษาความร้อนไว้ได้นานๆ การประคบร้อนเฉพาะที่มีประโยชน์ต่อการแก้อาการปวด ทั้งช่วยให้ผ่อนคลาย วิธีนี้ช่วยให้เส้นเลือดที่มาหล่อเลี้ยงบริเวณนั้นขยายตัว และดึงเส้นเลือดให้มาเลี้ยงบริเวณดังกล่าวมากขึ้น แต่ต้องระวังภาวะอาการคั่งของเลือด

3. การประคบร้อนสลับเย็น

วิธีนี้เป็นวิธีการเสริมสร้างร่างกาย และใช้เพื่อรักษาได้ด้วย ทำให้เลือดหมุนเวียนและมีอาหารมาหล่อเลี้ยงบริเวณที่ประคบมากขึ้น เรามักใช้วิธีนี้ในการรักษาโดยจะใช้นานแค่นั้นขึ้นกับผลที่เราต้องการ ปกติจะใช้ประคบร้อน 3 นาทีสลับกับการประคบเย็น 1 – 2 นาที การประคบร้อนสลับเย็นมักใช้กับกรณีภายหลังการบาดเจ็บ 48 ชั่วโมง ทำทุกวันจนกว่าจะหาย

การสูดไอน้ำ การสูดไอน้ำมักใช้สำหรับอาการเกี่ยวกับปอด เรามักใช้ร่วมกับสมุนไพรหลายชนิด ซึ่งเราทำได้ง่าย ๆ โดยการชงน้ำเดือดลงไปในห้องที่ใส่สมุนไพร จากนั้นยกหม้อขึ้นมาวางบนโต๊ะเตี้ย ๆ เปิดฝาดอก ให้คนใช้นั่งในท่าที่ใบหน้าจ่อรับไอน้ำจากหม้อสมุนไพรได้ถนัด ใช้ผ้าขนหนูคลุมโปงไว้เหนือศีรษะคนไข้ ให้ครอบครัวคลุมทั้งหม้อสมุนไพรด้วย คนไข้หายใจยาวๆ ลึกๆ สัก 5 – 15 นาที ให้ไอน้ำเข้า ออกตลอดทางเดินหายใจมากที่สุด

การฉีด การฉีดเป็นการใช้น้ำฉีดจากหัวสเปรย์ ฉีดแรงๆ เฉพาะที่หรือฉีดทั่วตัว สำหรับการฉีดที่เหมาะสมจะประยุกต์ใช้สำหรับคนในบ้าน คือการอาบน้ำฝักบัวสลับน้ำร้อน น้ำเย็นนั่นเอง โดยจะให้ร้อนฉีดสัก 3 นาที ตามด้วยการเปลี่ยนอย่างรวดเร็วเป็นน้ำเย็นจัด 1 – 2 นาที สลับไปมาสัก 3 รอบ เริ่มด้วยน้ำร้อนและจบด้วยเย็น เสร็จแล้วดูตัวแรงๆ ด้วยผ้าขนหนู แล้วออกกำลังกาย

ด้วยวิธีการทางวารีบำบัดหลากหลายวิธีดังกล่าวมาแล้วจะทำให้ร่างกาย สมอง ประสาทและฮอร์โมนปรับตัวสู่ดุลยภาพ เพิ่มพลังชีวิต พื้นร่างกายสู่สุขภาพใหม่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การใช้วารีบำบัดเสริมสุขภาพ ที่สามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

วารีบำบัดเสริมสุขภาพ

น้ำส่งเสริมสุขภาพได้โดยอาศัยการส่งถ่ายความร้อนความเย็นผ่านผิวหนัง ไปกระตุ้นต่อมได้ สมองเพื่อออกคำสั่งปรับระบบประสาทอัตโนมัติ ให้ไปเร่งรัดหรือผ่อนคลายการทำงานของอวัยวะภายในอย่างหัวใจ ปอด กระเพาะ ลำไส้ ตับ ม้าม ต่อมไทรอยด์ ต่อมพาราไทรอยด์ ต่อมหมวกไต ต่อมรังไข่ ต่อมอัณฑะ ต่อมต่อมไขมันต่างๆ ดังนั้นถ้าเรากระตุ้นผิวกายด้วยน้ำร้อนจัดๆ สลับกับน้ำเย็นจัดๆ ไปมาหลายรอบ ก็สามารถไปกระตุ้นและผ่อนคลายอวัยวะภายในส่วนต่างๆให้เกิดความ คล่องแคล่วในการทำงานให้ฉับไวขึ้น เปรียบกับการอาบน้ำร้อนน้ำเย็นสลับไปมานั้นเหมือนกับการเอาอวัยวะภายใน ไปวิ่งจ็อกกิ้ง ผลที่เกิดขึ้นจึงทำให้อวัยวะภายในแข็งแรง

อาบน้ำฝักบัว

สามารถใช้ส่งเสริมสุขภาพได้ วิธีการคือ ให้เปิดน้ำฝักบัวร้อนจัดๆรดทั่วทั้งตัว ต่อเนื่องกัน ประมาณ 2 – 3 นาที จากนั้นเปลี่ยนเป็นน้ำเย็น ปล่อยให้รดทั่วตัวประมาณ 1 – 2 นาที แล้วสลับเป็นน้ำร้อนอีก ทำ กลับไปกลับมาเช่นนี้สัก 3 รอบ เริ่มด้วยน้ำร้อน จบด้วยน้ำเย็น เสร็จแล้วใช้ผ้าขนหนูหยาบๆถูผิวหนังแรงๆ

การใช้อ่างอาบน้ำ

ให้ออนแช่น้ำร้อนๆเมื่อต้องการให้ประสาทผ่อนคลายสัก 3 นาที หลังจากนั้น ให้เปิด ฝักบัวระบายน้ำของอ่างน้ำเพื่อระบายน้ำออก ขณะเดียวกันเปิดก๊อกน้ำเย็น ให้รับน้ำเย็นเข้าอ่าง น้ำในอ่างจะค่อยๆ เย็นลง จนถึงระดับที่น้ำเย็นเท่าระดับปกติ ซึ่งจะใช้เวลาประมาณ 2 – 3 นาที เสร็จแล้วถูตัวด้วยผ้าขนหนูแรงๆ

เราใช้การอาบน้ำแบบนี้เมื่อต้องการให้สดชื่น จิตใจแจ่มใส ประสาทท่วงไว เหมาะสำหรับการ อาบน้ำตอนเช้าก่อนไปทำงาน หรือเมื่อกลับมาจากที่ทำงาน เพราะอาศัยอิทธิพลของผลสืบเนื่องจากการใช้น้ำเย็นที่ ทำให้ประสาทตื่นตัว

แต่ถ้าต้องการอาบน้ำก่อนเข้านอน เราต้องอาศัยผลสืบเนื่องของการอาบน้ำร้อนที่ทำให้ประสาท ง่วงซึม จึงแนะนำให้นอนอาบน้ำร้อน 5 นาที แล้วเข้านอนเลย วิธีนี้เหมาะสำหรับคนที่ต้องการหลับพักผ่อน เช่น กลับจากที่ทำงานดึกๆแล้วอยากหลับให้สบาย

การอบขาน้ำและการใช้ตู้อบสมุนไพร

ขาน้ำและตู้อบสมุนไพรมีหลักการอยู่ที่การใช้อิทธิพลของความร้อน ความเย็นมาสร้างความฉับไวของ อวัยวะภายในทั่วทุกส่วน เป็นการเสริมสุขภาพที่ดีวิธีหนึ่ง ถ้าใช้อย่างถูกวิธี แต่ทั้งนี้ยังมีผู้คนจำนวนมากที่เข้าใจ บทบาทของการอบไอน้ำวิธีเหล่านี้ผิดไป พลอยให้ไข้ผิดไปด้วย นอกจากจะไม่เกิดผลแล้วยังทำให้ร่างกายกระปรก กระทบเสีย เช่น การพยายามใช้การอบไอน้ำทั้ง 2 วิธีเพื่อลดความอ้วน โดยเข้าใจผิดคิดว่าการอบเช่นนี้ทำให้น้ำหนัก ตัวยลดลงได้ เพราะรีดเหงื่อออกไปจากตัว หลายคนเข้าใจผิดไปไกลกว่านั้น โดยคิดว่า ความร้อนจะทำให้ไขมัน ละลายไป เหมือนขี้ผึ้งโดนไฟ บางคนก็ต้องการให้ผิวหนังเต่งตึงด้วยการอบไอน้ำ ซึ่งเป็นวิธีที่ผิด

การใช้ขาน้ำหรืออบสมุนไพรที่ถูกวิธีจึงยังตั้งอยู่บนหลักการของการใช้ความร้อน ความเย็น ดังนี้ ให้อบขาน้ำ นานครั้งละประมาณ 3 – 5 นาที อาศัยไอน้ำร้อนที่ได้มาจากการรดน้ำลงบนก้อนหินที่ตั้งอยู่บนเหนือเตาร้อน ไอน้ำจะ พาความร้อนกระจายไปทั่วห้องอบ ถ้าคุณต้องการร้อนมากหน่อย ให้ขึ้นนั่งหรือนอนบนแคร่บนชั้นบนๆ ที่มีอยู่ใน ห้อง ถ้าไม่คุ้นชินกับความร้อน ก็ให้นั่งที่แคร่ชั้นล่างๆระหว่างนั้นคอยรดน้ำให้ไอน้ำอบขาน้ำอยู่ในห้องสม่ำเสมอ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จากนั้นให้ออกจากตู้อบ ลงไปจุ่มตัวในสระน้ำเย็น 1 – 2 นาที ศูนย์สุขภาพมาตรฐานจะต้องมีสระน้ำเย็นให้
 ลงจุ่มตัว น้ำเย็นดังกล่าวควรมีอุณหภูมิประมาณ 13 – 18 องศาเซลเซียส มิใช่ น้ำเย็นปกติที่เปิดจากก๊อก ซึ่งจะมี
 อุณหภูมิเพียง 25 องศา อันไม่ก่อปฏิกิริยาแก่ร่างกายในการกระตุ้นเร้าอวัยวะภายในได้เต็มที่เท่าที่ควร

เสร็จจากความเย็น 1 – 2 นาทีแล้ว ให้กลับเข้าไปอบขาวน้ออีก แล้วกลับมารับความเย็นอีก กลับไปกลับมา
 เช่นนี้สัก 3 รอบ จบลงด้วยน้ำเย็น แล้วจึงอาบน้ำฝักบัวน้ำเย็นแล้วถูตัวด้วยผ้าขนหนูแรงๆ

อ่างน้ำวน จากุซซี่

อ่างน้ำวนหรือจากุซซี่ ประกอบด้วยส่วนสำคัญ 2 ส่วน คือหัวฉีดที่พ่นน้ำแรงๆให้กระทบร่างกาย มี
 ผลกระตุ้นปลายประสาท และเส้นเลือดตามผิวหนัง ทำให้การหมุนเวียนเลือดดีขึ้น ส่วนที่สองคือท่อพ่นอากาศ เพื่อ
 เกิดเป็นฟองอากาศทั่วทั้งสระ มีบทบาทช่วยให้น้ำในสระมีปริมาณออกซิเจนสูงขึ้น ให้สัมผัสผิวหนังได้ทั่วถึง

อ่างน้ำวนที่ดีๆอาจมีหัวฉีดถึง 100 – 150 หัว ควบคุมด้วยระบบคอมพิวเตอร์ สามารถจัดโปรแกรม
 ให้หมุนเวียนฉีดร่างกายที่ละส่วนจนครบ นับเป็นการประยุกต์เอาไฮเทคมาประสานศิลป์และศาสตร์แห่งวาริบำบัดให้
 เกิดประโยชน์สูงสุดวิธีหนึ่ง



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สูตรอาหารมหัศจรรย์ 10 วัน

สูตรอาหารมหัศจรรย์เป็นวิธีล้างพิษในร่างกายอย่างหนึ่ง มีหลักอยู่ว่าอาหารทั้งหมดจะต้องเป็นอาหารสดๆ และควรรับประทานแบบธรรมชาติคือ “ดิบ” อาหารดิบมีคุณสมบัติพิเศษอย่างหนึ่ง ทั้งนี้ตามความเชื่อของนักธรรมชาติวิทยาชาวยุโรป และตามคลินิกธรรมชาติบำบัดมีชื่อเสียงอย่าง เบอร์เซอร์ – เบนเนอร์ ในซูริค ซึ่งให้อาหารค่อนไปทางดิบรักษาโรคเรื้อรังและเจ็บพลงหลายโรค จากผลงานวิจัยของมหาวิทยาลัยเวียนนา เราพบว่าอาหารดิบช่วยทำให้เซลล์ทำงานดีขึ้น ดังนั้นจึงช่วยทำให้เรารู้สึกมีพลังและมีอายุยืนยาว

สำหรับคนที่ไม่เคยรู้เรื่องนี้มาก่อน อาจประหลาดใจอยู่บ้างที่ว่าหลักการของอาหารสูตรมหัศจรรย์นั้นคือการกินดิบ อาหารดิบๆ ทำให้มีชีวิตชีวามากขึ้น ทำให้ดูดีและรู้สึกสบายขึ้น ทั้งยังช่วยป้องกันโรคราก่อนวัย และโรคที่เกี่ยวข้องกับความเสื่อมของร่างกายทั้งหมดได้ อาหารดิบๆ เช่น ผักสด กรอบ ผลไม้จ๋าๆ และเมล็ดพืชที่ไม่ได้ผ่านการปรุงหรือผ่านไฟ เหล่านี้แม้จะเป็นอาหารเบาๆ แต่กลับมีพลังงานมากพอในการเสริมสร้างสุขภาพ คนที่กินอาหารหมดนี้มีความสำคัญยิ่งต่อความมีสุขภาพดี เป็นที่มาของโปรตีนคุณภาพสูง มีคาร์โบไฮเดรตจากธรรมชาติที่ย่อยง่าย มีกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกายครบถ้วน รวมทั้งสารเส้นใยซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อร่างกายของเรา

การกินอาหารสูตรพิเศษนี้เป็นเวลา 10 วันจะช่วยละลายสารพิษ ของเสียที่หมักหมมในส่วนต่างๆ ของร่างกาย ช่วยในการกำจัดทิ้ง ช่วยชำระทางเดินอาหารให้สะอาด ทำให้ความเป็นกรดต่างในร่างกายสมดุล อันเป็นผลให้อวัยวะและเนื้อเยื่อต่างๆ กลับทำงานได้เป็นปกติ โดยสรุปคือ จะเกิดการเปลี่ยนแปลงที่ทำให้รู้สึกสดชื่นเพราะมีพลังเต็มที บรรดาคลินิกในยุโรปใช้อาหารดิบมานานถึงกว่าร้อยปีก็เพราะเหตุนี้เอง นิยมใช้ทั้งในแง่รักษาโรค เพิ่มพลังทำให้ร่างกายอ่อนเยาว์ลง ช่วยบำรุงนักกีฬา ใช้ในวงการเสริมสวย และการลดความอ้วนแบบธรรมชาติด้วย อาหารดิบนี้เองที่ทำเงินให้กับสถานอาบน้ำแร่มาแล้ว คนที่เข้าไปใช้บริการมักเป็นคนทีเหนื่อยอ่อน มีความตึงเครียด เมื่อได้ไปใช้บริการสักสองอาทิตย์ก็กลายเป็นคนใหม่ที่พลังมากขึ้น ดูหนุ่มสาวขึ้น คล่องแคล่วกระฉับกระเฉงขึ้น

ดังนั้นหากเราได้ทานอาหารสูตรล้างพิษนี้เพียงปีละสองหรือสามครั้ง จะทำให้ดูดีขึ้น สบายเนื้อสบายตัวมากขึ้น น้ำหนักก็ลดลง กระฉับกระเฉงและมีพลังกลายเป็นคนใหม่ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ วิธีการทานอาหารดังกล่าวเหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับคนที่ต้องทำงานในห้องติดเครื่องปรับอากาศทั้งวัน คนที่มีโอกาสได้รับแสงแดดมากหรือน้อยเกินไป คนที่ปล่อยตัวในการกิน คนที่ต้องทำงานหนัก เครียดจัดและกินจุ ซึ่งส่วนมากรู้สึกว่าจะต้องมีอะไรมากระตุ้นจึงจะหายเฉื่อยชาได้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้