

วิทยานิพนธ์

โครงการออกแบบ สถาปัตยกรรมภายใน เสนอแนะ
THE HIGH HEALTH (คลับดูแลสุขภาพครบวงจรสำหรับคนเมือง)
Interior Architectural Design Proposal for The High Health, Bangkok

นางสาว กรชนก พิริยะเกียรติสกุล รหัส 56020092
MISS KORNCANOK PIRIYAKIATSAKUL CODE 56020092

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาตรี
สถาปัตยกรรมศาสตร์บัณฑิต (สถาปัตยกรรมภายใน)
ภาควิชาสถาปัตยกรรมภายใน
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
ประจำปีการศึกษา 2560

หัวข้อวิทยานิพนธ์

หัวข้อวิทยานิพนธ์	โครงการเสนอแนะ The High Health
	คลับดูแลสุขภาพครบวงจรสำหรับคนเมือง
ประเภทโครงการ	โครงการเสนอแนะสถาปัตยกรรมภายใน
ชื่อนักศึกษา	นางสาว กรชนก พิริยะเกียรติสกุล
	MISS KORNCCHANOK PIRIYAKIATSAKUL
รหัส	56020092
ภาควิชา	สถาปัตยกรรมภายใน
สาขาวิชา	สถาปัตยกรรมภายใน
คณะ	สถาปัตยกรรมศาสตร์
	สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
ปีการศึกษา	2560
ที่อยู่	6/11 หมู่ 5 ต.บ้านสวน อ.เมือง จ.ชลบุรี 20000
โทรศัพท์	095-5169277
E-mail	j-kchs@hotmail.com
อาจารย์ที่ปรึกษา	รศ.ทรงชม จุลาสัย
อาจารย์ประจำกลุ่ม	รศ.ทรงชม จุลาสัย
	ผศ.ชาลี มธุรการ
	ดร.จิตติพรรณ เกินสม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาสถาปัตยกรรมศาสตรบัณฑิต (สถาปัตยกรรมภายใน)

..... คณบดีคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อัญธิกา สวัสดิ์ศรี)

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อัญธิกา
รองศาสตราจารย์ทรงชม
อาจารย์ ดร. ฐิติพรรณ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ชาลี

สวัสดิ์ศรี
จุลาลัย
เกินสม
มธุการ

ประธานกรรมการ
กรรมการ
กรรมการ
กรรมการ และเลขานุการ


.....
(รองศาสตราจารย์ทรงชม จุลาลัย)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทคัดย่อ

การทำวิทยานิพนธ์ โครงการออกแบบสถาปัตยกรรมภายในเสนอแนะ The High Health คลับดูแลสุขภาพครบวงจรสำหรับคนเมือง

เพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืนจึงควรสนับสนุนการดูแลสุขภาพของประชาชนให้มีสุขภาพที่แข็งแรง ไม่ให้เจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ซึ่งพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพของคนกรุงเทพมหานครในปัจจุบันคือ การมีกิจกรรมทางกายลดลง หรือออกกำลังกายน้อยกว่าภูมิภาคอื่นๆภาค บริโภคอาหารที่ส่งผลเสียต่อร่างกายเข้าไปเป็นจำนวนมาก (Junk food and Fast food) นอกจากนี้ยังมีสารพัดปัญหาให้คนเมืองต้องแก้ปัญหาอยู่ตลอดเวลา การร่นวายุอยู่กับการทำงาน การทำกิจกรรมต่างๆที่ตนเองมีภาระต้องรับผิดชอบในแต่ละวันทำให้มองข้ามปัญหาสุขภาพของตนเอง ซึ่งปัจจัยสำคัญที่ทำให้ร่างกายเราเสื่อมสภาพลงมีสาเหตุจากหลายปัจจัย ไม่ว่าจะเป็นมลภาวะที่เป็นพิษ สภาพความเป็นอยู่ สภาพจิตใจ ปัญหาต่างๆที่คอยบั่นทอน ทำให้รู้สึกเหนื่อยล้าและไม่สามารถจัดสรรเวลาเพื่อมาดูแลตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากข้อความข้างต้น สภาวะแวดล้อมในเมืองทำให้เกิดความตึงเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ ความเครียดทางกายย่อมส่งผลต่อสภาพจิตใจ ซึ่งปัจจัยหลักทางร่างกายที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่ ความเหนื่อยล้าเนื่องมาจากการใช้ชีวิตที่เร่งรีบและแข่งขัน จึงทำให้ต้องทำงานหนักติดต่อกันเป็นเวลานาน ซึ่งสวนทางกับความต้องการของคนเมืองในปัจจุบันที่ต้องการมีสุขภาพที่ดี หากแต่วิถีชีวิตทำให้ยากต่อการดูแลสุขภาพ ทั้งการเลือกรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย ไปจนถึงการผ่อนคลายความตึงเครียดจากปัญหาต่างๆ ทั้งในแง่ของการเดินทางที่ไม่สะดวก หรือไม่มีเวลาเพียงพอที่จะทำหลายอย่างภายใต้เวลาอันจำกัด

ดังนั้นโครงการเสนอแนะ The High Health จึงเป็นคลับดูแลสุขภาพแบบครบวงจร โดยมีผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางออกแบบโปรแกรม ในด้านการออกกำลังกาย การผ่อนคลาย และโภชนาการที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล คลับดูแลสุขภาพแบบครบวงจรมีจะเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของคนเมือง

จุดประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อส่งเสริมให้มีสถานที่ให้บริการดูแลในด้านสุขภาพ การออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร และการผ่อนคลายแนวใหม่สำหรับคนเมืองที่สามารถเดินทางเข้าถึงได้สะดวก ณ ใจกลางเมืองกรุงเทพมหานคร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. เพื่อให้เป็นสถานที่เพื่อดูแลสุขภาพได้ครบวงจรในทีเดียวสำหรับคนที่อยู่อาศัยในเมืองและมีเวลาอันจำกัดในการเดินทางในแต่ละวัน
3. เพื่อการออกแบบสถาปัตยกรรมภายใน ให้ตอบสนองพฤติกรรมของผู้ที่ชื่นชอบการออกกำลังกายหรือดูแลสุขภาพ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้สร้างสถานที่เพื่อดูแลสุขภาพสำหรับคนเมืองที่มีความแปลกใหม่เป็นเอกลักษณ์ ที่ให้บริการทั้งด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและการผ่อนคลาย เพื่อเป็นทางเลือกใหม่ให้กลุ่มคนเมืองที่ไม่สามารถจัดสรรเวลาเพื่อมาดูแลตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. ได้ใช้ทักษะในด้านการออกแบบสถาปัตยกรรมภายในและคอนเซปต์ดีไซน์ให้เป็นประโยชน์สูงสุด เกิดความผิดพลาดน้อยที่สุดและคำนึงถึงฟังก์ชันเพื่ออำนวยความสะดวกสบายทั้งในด้านความรู้สึกและมุมมอง



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คำนำ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ปริญญาสาปตยกรรม ศาสตรบัณฑิต กลุ่มวิชาสาปตยกรรมภายใน สาขาวิชาสาปตยกรรมและการวางแผน คณะสาปตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ปีการศึกษา 2560 เพื่อเป็นข้อมูลเกี่ยวกับ โครงการออกแบบสาปตยกรรมภายในเสนอแนะ The High Health คลับสุขภาพครบวงจรสำหรับคนเมือง โครงการออกแบบสาปตยกรรมภายในเสนอแนะ The High Health คลับสุขภาพครบวงจรสำหรับคนเมือง เป็นโครงการเสนอแนะ เพื่อคนเมืองที่ใช้ชีวิตหรือทำงานอยู่ในเมืองที่เร่งรีบและมีการแข่งขันสูงจนไม่สามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้เพียงพอ ทั้งนี้เนื่องจากสภาวะแวดล้อมในเมืองทำให้เกิดความตึงเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ ความเครียดทางกาย ย่อมส่งผลต่อสภาพจิตใจ ซึ่งปัจจัยหลักทางร่างกายที่ก่อให้เกิดความเครียดได้แก่ ความเหนื่อยล้าเนื่องมาจากการใช้ชีวิตที่เร่งรีบและแข่งขันจึงทำให้ต้องทำงานหนักติดต่อกันเป็นเวลานาน ซึ่งสวนทางกับความต้องการของคนเมือง ในปัจจุบันที่ต้องการมีสุขภาพที่ดี หากแต่วิถีชีวิตทำให้ยากต่อการดูแลสุขภาพ ทั้งการเลือกรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย ไปจนถึงการผ่อนคลายความตึงเครียดจากปัญหาต่างๆ ทั้งในแง่ของการเดินทางที่ไม่สะดวก หรือไม่มีเวลาเพียงพอที่จะทำหลายอย่างภายใต้เวลาอันจำกัด

ดังนั้นโครงการเสนอแนะ The High Health จึงเป็นคลับดูแลสุขภาพแบบครบวงจร โดยมีผู้เชี่ยวชาญ เฉพาะทางออกแบบโปรแกรม ในด้านการออกกำลังกาย การผ่อนคลาย และ โภชนาการที่เหมาะสมกับแต่ละ บุคคล คลับดูแลสุขภาพแบบครบวงจรนี้จึงเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของคนเมือง

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้เวลาในการจัดทำในปีการศึกษา 2560 ข้อมูลที่ศึกษาและเก็บรวบรวมมาจึงเป็นข้อมูลที่ใช้กันอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งอาจมีข้อมูลบางอย่างได้รับการปรับปรุงและแก้ไขหลังจากที่ได้ทำการศึกษาและเก็บรวบรวมไปแล้วบ้าง ดังนั้นหากมีข้อผิดพลาดประการใด ผู้จัดทำต้องขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย ทางผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จะสามารถทำประโยชน์ให้กับ การศึกษาทางด้านนี้ต่อไปได้ไม่มากนัก

นางสาวรชนก พิริยะเกียรติสกุล

ผู้จัดทำ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กิตติกรรมประกาศ

การทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้จะสำเร็จลุล่วงไปไม่ได้หากขาดความอนุเคราะห์จาก อาจารย์อ้อ รศ.ทรงชม จุลาสัย อาจารย์ที่ปรึกษา และคณะอาจารย์กลุ่มตรวจวิทยานิพนธ์ กลุ่มที่ 3 ประกอบด้วย ผศ.ชาลี มธุรการ และ ดร.ฐิติพรรณ เกินสม ทั้ง 3 ท่านที่ได้กรุณาสละเวลาอันมีค่ามาช่วยให้คำแนะนำ และให้คำปรึกษา ช่วยตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ พร้อมทั้งช่วยชี้แนะแนวทางในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ให้จนสำเร็จลุล่วงได้อย่างสมบูรณ์

ขอขอบพระคุณบิดาและมารดา และครอบครัวของข้าพเจ้าทุกคน ที่ซึ่งเป็นกำลังใจและกายอันสำคัญ คอยสนับสนุนและเคารพการตัดสินใจของข้าพเจ้าในทุกๆเรื่องที่ทำตั้งแต่เด็กจนโต และโดยเฉพาะในระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ ทั้งเรื่องกำลังทรัพย์ ความห่วงใย กำลังใจที่มากมาย การเอาใจใส่ในทุกเรื่องตั้งแต่อาหารการกิน ไปถึงสุขภาพร่างกาย คอยให้คำปรึกษาในเวลาที่ย้อแท้ หมดหวัง หมดกำลังใจ ให้กลับมามีแรงสู้ในทุกๆครั้ง

ขอขอบคุณกลุ่มเพื่อน ขบา ตัสนิม ปิน ขอขอบคุณที่คอยสร้างสีสันกันมาตลอดระยะเวลาของการเรียนที่นี่ หากขาดเพื่อนกลุ่มนี้ไป ชีวิตการเรียนของข้าพเจ้าคงไม่สนุกเท่านี้แน่

ขอขอบคุณกลุ่มเพื่อนในบูธ ฮิว ฟ้า ฟาง เนย แบ็งสด. ที่ทำให้การทำธีสิสของเราสนุกขึ้นมา คอยพูดคอยคุยกันตลอดทั้งคืน ขอขอบคุณฟ้ากับอิวที่คอยสร้างสีสัน เปิดเพลง เปิดพูดทอล์คโชว์โทร ให้ตลอดคืนและอยู่เป็นเพื่อนกันถึงเช้า จนคืนสุดท้ายที่ช่วยกันซ้อมและคอมเม้นท์ให้กันก่อนจюри ขอขอบคุณฟางที่ไม่ว่าจะถามหรือมีปัญหาอะไรจะรีบลุกขึ้นมาช่วยดูให้เสมอ 😊 ขอขอบคุณเนยกับแบ็งที่คอยถามเพื่อนว่าจะฝากซื้อหรือกินอะไรมัย แล้วคอยซื้อเข้ามาให้ ขอขอบคุณทุกคนมากๆจริงๆ

ขอขอบคุณพี่ๆน้องๆสายรหัส 01 โดยเฉพาะ พี่เก็ด ที่น้องทักไปรบกวนถามนู่นนี่นั่นบ่อยๆ แต่พี่เก็ดก็เต็มใจตอบน้องเสมอ น้องบอล น้องมิว น้องกิต และน้องแพ ที่เป็นกำลังสำคัญ มาช่วยงาน ช่วยตัดโมเดล ขอขอบคุณที่เสียสละเวลาในการเตือนงานของตัวเองมาช่วยจนตึกตื่น ขอขอบคุณมากๆเลยน้า พวกแก่น่ารักกันมากเลย :-)

ขอขอบคุณก๊อบที่เป็นกำลังใจสำคัญตลอดระยะเวลาการเรียนในคณะนี้ให้ข้าพเจ้าอดทนและข้ามผ่านช่วงเวลาที่ยากๆมาได้และเป็นทีที่ปรึกษาในทุกๆเรื่องแม้กระทั่งช่วยออกไอเดียในการทำงานในหลายๆครั้ง ขอขอบคุณ <3

และสุดท้ายขอบคุณตัวเองที่อดทน ทำงานที่ทำหายชิ้นนี้ให้ได้สำเร็จลุล่วงมาได้ด้วยดี ขอขอบคุณตัวเองที่ตัดสินใจเข้ามาเรียนในคณะนี้ ทำให้ได้รับสิ่งดีๆจากที่นี่กลับมามากมาย

ผู้จัดทำวิทยานิพนธ์

นางสาวกรชนก พิริยะเกียรติสกุล

สารบัญ

บทคัดย่อ

กิตติกรรมประกาศ

คำนำ

บทที่ 1 บทนำ

1.1 ความเป็นมาของโครงการ

1.1.1 เหตุผลในการเลือกโครงการ

1.2 เหตุผลสนับสนุนโครงการ

1.3 วัตถุประสงค์ของโครงการ

1.4 กลุ่มเป้าหมายของโครงการ

1.5 ภาพลักษณ์โครงการ

1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.7 วิเคราะห์ที่ตั้งโครงการ

1.7.1 เภมณฑ์เปรียบเทียบพิจารณาที่ตั้งโครงการ

1.8 อาคารประกอบโครงการ

1.8.1 ลักษณะพึงประสงค์ของอาคาร

1.8.2 การวิเคราะห์อาคาร

1.9 องค์ประกอบของโครงการ

1.10 ขอบข่ายและขอบเขตของโครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 2 ข้อมูลทั่วไปประกอบโครงการ

2.1 ข้อมูลพื้นฐานสำหรับโครงการ

2.1.1 ความเป็นมาของลักษณะโครงการ

2.1.2 ความหมายของศูนย์สุขภาพ

2.1.3 องค์ประกอบของศูนย์สุขภาพ

2.2 ข้อมูลเฉพาะของโครงการ

2.2.1 ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับสปา

2.2.1.1 ประเภทของสปา

2.2.1.2 รูปแบบและการให้บริการของสปา

2.2.1.3 ความหมายของ SPA TREATMENT

2.2.1.4 ความหมายของ MASK /PACK /WRAP /SCRUB

2.2.1.5 ความหมายของ VICHY SHOWER

2.2.1.6 ความหมายของ AROMA BATH

2.2.1.7 ความหมายของ HYDRO MASSAGE BATH TUBE

2.2.1.8 ความหมายของ BODY MASSAGE

2.2.1.9 ความหมายของ AROMATHERAPY MASSAGE

2.2.1.10 ความหมายของ GUASA MASSAGE

2.2.2 ลักษณะและองค์ประกอบของฟิตเนส

2.2.3 ลักษณะและองค์ประกอบของคลาสออกกำลังกาย

2.2.3.1 ความหมายและประเภทของ YOGA

2.2.3.2 ความหมายของ CARDIO

2.2.3.3 ความหมายของ CYCLING

2.2.3.4 ความหมายของ BODY JAM

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.2.3.5 ความหมายของ BODY COMBAT

2.2.3.6 ความหมายของ ZUMBA DANCE

2.2.4 องค์ประกอบและการออกแบบร้านอาหาร

2.2.5 ประเภทของกีฬาในร่มและข้อมูลมาตรฐานและองค์ประกอบของสรวายน้ำในร่ม

2.2.6 ลักษณะและองค์ประกอบของอาหารสุขภาพ

2.2.6.1 ความหมายของอาหารคลีนและอาหารสุขภาพ

2.2.6.2 การเลือกใช้วัตถุดิบในการทำอาหารสุขภาพ

2.3 กรณีศึกษาโครงการเปรียบเทียบ

2.3.1 ส่วนบริการสุขภาพ

2.3.1.1 กรณีศึกษา Health Club

2.3.1.1.1 The Health Club at ONE ALDWYCH, London

2.3.1.1.2 HEALTH CLUB JORDAAN, Amsterdam

2.3.1.1.3 Virgin Active Fitness

2.3.1.1.4 URC Student Recreation Center, CA, United States

2.3.1.2 กรณีศึกษาสปา

2.3.1.2.1 Aqua Sports & Spa, Japan

2.3.1.2.2 Eskisehir Hotel and Spa, Turkey

2.3.1.2.3 Quan Spa at Renaissance Bangkok Hotel

2.3.1.3 กรณีศึกษาฟิตเนส

2.3.1.3.1 Fitness First

2.3.1.3.2 Smena Fitness Club, Russia

2.3.1.3.3 Rebel Gym, UK

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.3.2 ส่วนบริการทั่วไป

2.3.2.1 กรณีศึกษาร้านอาหารและคาเฟ่

2.3.2.1.1 EL MAMA & LA PAPA Bar Restaurant, Barcelona, Spain

2.3.2.1.2 Bar Botanique Café Tropique, Amsterdam

2.3.2.2 กรณีศึกษาซูเปอร์มาเก็ต

2.3.2.2.1 Market hall, Rotterdam, The Netherlands

2.3.2.2.2 Dean & DeLuca Soho, NYC

บทที่ 3 การศึกษาพฤติกรรมและพื้นที่ใช้สอย

3.1 ประเภทผู้ใช้โครงการ

3.1.1 ผู้ให้บริการ

3.1.2 ผู้รับบริการ

3.2 พฤติกรรมของผู้เข้าใช้โครงการ

3.2.1 พฤติกรรมของผู้ให้บริการ

3.2.2 พฤติกรรมของผู้รับบริการ

3.2.3 วิเคราะห์พฤติกรรมของผู้รับและผู้ให้บริการ (Behavior Diagram)

3.2.4 จำนวนผู้เข้าใช้โครงการ

3.3 การบริหารสายงานบริการและอัตรากำลัง

3.3.1 ลักษณะการบริหารงานของโครงการ

3.3.2 ลักษณะการเข้าใช้บริการของโครงการ

3.3.3 ตารางแสดงจำนวนและหน้าที่

3.3.4 วิเคราะห์พื้นที่ใช้สอยในโครงการ (Area Requirement)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 4 ระบบสภาพแวดล้อมภายในและวัสดุ

4.1 ระบบแสงสว่างในอาคาร

4.1.1 การใช้แสงสว่างภายในห้องสปา

4.1.2 การใช้แสงสว่างภายในร้านอาหาร

4.2 ระบบปรับอากาศและควบคุมอุณหภูมิ

4.2.1 ระบบปรับอากาศ

4.2.2 ระบบน้ำร้อนที่ใช้ในการทำสปา

4.3 ระบบเสียงและป้องกันเสียงรบกวน

4.3.1 การป้องกันเสียงรบกวนภายในส่วนรีแล็กซ์ (SPA /MASSAGE /TREATMENT)

4.4 ระบบรักษาความปลอดภัยและป้องกันอัคคีภัย

4.4.1 ระบบป้องกันอัคคีภัย

4.4.2 ระบบควบคุมการเข้าออก

4.5 ระบบเซนเซอร์

4.6 การเลือกใช้สีในการตกแต่ง

4.7 ประเภทใช้และคุณสมบัติของวัสดุที่ใช้ในงานตกแต่ง

4.7.1 วัสดุที่ใช้ในส่วนสปา

4.7.2 วัสดุที่ใช้ในฟิตเนส

4.7.2.1 วัสดุกันกระแทกที่ใช้ในฟิตเนส

บทที่ 5 บทวิเคราะห์โครงการเพื่อการออกแบบ

5.1 ตารางการวิเคราะห์ความสัมพันธ์แบบต่างๆ

5.1.1 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ (Relationship Matrix)

5.1.2 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ต่อเนื่อง (Bubble Diagram)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.1.3 ตารางวิเคราะห์เปรียบเทียบขนาดพื้นที่ (Pie Chart)

5.1.4 ตารางความสัมพันธ์ของการใช้พื้นที่ (Functional Diagram)

5.1.5 การแบ่งพื้นที่ใช้สอยส่วนต่างๆในโครงการ (Zoning)

5.1.6 แนวความคิดในการออกแบบ (Concept of Design)

บทที่ 6 รายละเอียดการออกแบบ

6.1 ผังโครงการและการจัดวางผังพื้นที่เพอร์นิเจอร์

6.2 รูปด้าน รูปตัดและทัศนียภาพ

บรรณานุกรม



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาของโครงการและเหตุผลในการเลือกโครงการ

ศูนย์เตือนภัยสุขภาพคนกรุงเทพมหานคร (Bangkok Health Awareness Center : BHAC) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงของสังคมโลกเกิดจากการที่นานาประเทศต่างเร่งพัฒนาสู่ความเจริญทั้งด้านสังคม วัฒนธรรม และเศรษฐกิจ ซึ่งกรุงเทพมหานครจัดเป็นเมืองขนาดใหญ่ที่กำลังเร่งพัฒนาเมืองเช่นกัน การขยายตัวของกรุงเทพมหานครในปัจจุบัน ทำให้มีประชากรโยกย้ายเข้ามาประกอบอาชีพต่างๆเพิ่มมากขึ้น การมีวิถีชีวิตที่ต้องเร่งรีบ การเดินทางที่ต้องใช้เวลามากขึ้น จากการจราจรที่หนาแน่น ทำให้ไม่มีเวลาออกกำลังกายและมีกิจกรรมทางกายน้อยลง และไม่มีโอกาสได้เลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพรวมถึงการได้รับคุณค่าทางโภชนาการน้อยลง ซึ่งประชากรเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่ายิ่งต่อการพัฒนาในทุกมิติและทุกประเทศทั่วโลก ดังนั้นเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน จึงควรสนับสนุนการดูแลสุขภาพของประชาชนให้มีสุขภาพที่แข็งแรง ไม่ให้เจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ซึ่งพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพของคนกรุงเทพมหานครในปัจจุบันคือ การมีกิจกรรมทางกายลดลง หรือออกกำลังกายน้อยกว่าภูมิภาคอื่นๆทุกภาค บริโภคอาหารที่ส่งผลเสียต่อร่างกายเข้าไปเป็นจำนวนมาก (Junk food and Fast food) นอกจากนี้ยังมีสารพัดปัญหาให้คนเมืองต้องแก้ปัญหาอยู่ตลอดเวลา การวุ่นวายอยู่กับการทำงาน การทำกิจกรรมต่างๆที่ตนเองมีภาระต้องรับผิดชอบในแต่ละวันทำให้มองข้ามปัญหาสุขภาพของตนเอง ซึ่งปัจจัยสำคัญที่ทำให้ร่างกายเราเสื่อมสภาพลงมีสาเหตุจากหลายปัจจัย ไม่ว่าจะเป็นมลภาวะที่เป็นพิษ สภาพความเป็นอยู่ สภาพจิตใจ ปัญหาต่างๆที่คอยบั่นทอน ทำให้รู้สึกเหนื่อยล้าและไม่สามารถจัดสรรเวลาเพื่อมาดูแลสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากข้อความข้างต้น สภาวะแวดล้อมในเมืองทำให้เกิดความตึงเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ ความเครียดทางกายย่อมส่งผลต่อสภาพจิตใจ ซึ่งปัจจัยหลักทางร่างกายที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่ ความเหนื่อยล้าเนื่องมาจากการใช้ชีวิตที่เร่งรีบและแข่งขัน จึงทำให้ต้องทำงานหนักติดต่อกันเป็นเวลานาน ซึ่งสวนทางกับความต้องการของคนเมืองในปัจจุบันที่ต้องการมีสุขภาพที่ดี หากแต่วิถีชีวิตทำให้ยากต่อการดูแลรักษาสุขภาพ ทั้งการเลือกรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย ไปจนถึงการผ่อนคลายความตึงเครียดจากปัญหาต่างๆ ทั้งในแง่ของการเดินทางที่ไม่สะดวก หรือไม่มีเวลาเพียงพอที่จะทำหลายอย่างภายใต้เวลาอันจำกัด

ดังนั้นโครงการเสนอแนะ The High Health จึงเป็นคลับดูแลสุขภาพแบบครบวงจร โดยมีผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางออกแบบโปรแกรม ในด้านการออกกำลังกาย การผ่อนคลาย และโภชนาการที่

เหมาะสมกับแต่ละบุคคล คลับดูแลสุขภาพแบบครบวงจรนี้จึงเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของคนเมือง

1.1.1 เหตุผลในการเลือกโครงการ

1. เพื่อเพิ่มทางเลือกใหม่ในการดูแลสุขภาพสำหรับคนไม่ชอบออกกำลังกายหรือไม่ชอบทานอาหารสุขภาพให้เป็นเรื่องน่าสนใจและเข้าถึงได้ง่าย
2. เพื่อส่งเสริมให้คนหันมาสนใจและเห็นถึงความสำคัญในการดูแลรักษาสุขภาพมากยิ่งขึ้น
3. เพื่อส่งเสริมให้คนดูแลสุขภาพได้สะดวกและครอบคลุมหลายด้านมากขึ้น ด้วยการทำให้สะดวกขึ้นทั้งในแง่ของสถานที่ การเดินทาง และกิจกรรมภายในโครงการ
4. เพื่อให้ผู้ใช้บริการได้รับความรู้และวิธีการดูแลรักษาสุขภาพและการเลือกรับประทานอาหารที่ได้รับประโยชน์สูงสุดอย่างถูกวิธี

1.2 เหตุผลสนับสนุนโครงการ

- เหตุผลด้านสังคมและนโยบายชีวิต

1. เพื่อให้เกิดศูนย์รวมในการพบปะของกลุ่มคนที่มีความสนใจในเรื่องการดูแลสุขภาพเหมือนกัน เกิดสัมพันธภาพที่ดี และสร้างสังคมสุขภาพให้กว้างขึ้น
2. เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้เกิดความเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นแก่ผู้ใช้บริการ ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ
3. เพื่อให้ผู้ใช้บริการได้รับรู้และเข้าใจ วิธีการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับตนเองได้อย่างถูกวิธี

- เหตุผลด้านสภาพที่ตั้งและรูปแบบสถาปัตยกรรมภายในศูนย์

1. เพื่อเพิ่มศูนย์ดูแลสุขภาพแบบครบวงจรที่สามารถเดินทางเข้าถึงได้สะดวก ณ กลางเมืองกรุงเทพมหานครที่ซึ่งมีปัจจัยทางสภาพแวดล้อมที่ส่งผลบั่นทอนต่อสุขภาพผู้อยู่อาศัยเพิ่มมากขึ้น
2. ลักษณะการปิดล้อมของอาคาร เอื้อต่อการสร้างความสงบและเชื่อมโยงให้แก่โครงการ ในขณะที่สามารถมองเห็นทัศนียภาพที่มีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาของเมืองกรุงเทพฯ

1.3 วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อส่งเสริมให้มีสถานที่ให้บริการดูแลในด้านสุขภาพ การออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร และการผ่อนคลายแนวใหม่สำหรับคนเมืองที่สามารถเดินทางเข้าถึงได้สะดวก ณ ใจกลางเมืองกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อออกแบบสถานที่เพื่อดูแลสุขภาพได้ครบวงจรในทีเดียวสำหรับคนที่อยู่อาศัยในเมืองและมีเวลาอันจำกัดในการเดินทางในแต่ละวัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. เพื่อการออกแบบสถาปัตยกรรมภายใน ให้ตอบสนองพฤติกรรมของผู้ที่ชื่นชอบการออกกำลังกายหรือดูแลสุขภาพ

1.4 กลุ่มเป้าหมายของโครงการ

กลุ่มเป้าหมาย	ความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย
1. กลุ่มหลัก 50% : กลุ่มพนักงานออฟฟิศ ที่ทำงานอยู่บริเวณใกล้เคียง และมีรายได้ปานกลาง - สูง (เข้ามาใช้บริการเอง)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ต้องการมีสุขภาพที่แข็งแรงและดูดี 2. ต้องการดูแลรักษาสุขภาพที่เกิดจากความเครียดและเหนื่อยล้าจากการทำงาน 3. ต้องการสถานที่รวบรวมการดูแลสุขภาพไว้เป็นที่เดียวกัน เพื่อประหยัดเวลาในการเดินทาง
2. กลุ่มรอง 30% : เจ้าของธุรกิจ เจ้าของกิจการ พนักงานออฟฟิศระดับสูง อาชีพอิสระ ที่มีรายได้ปานกลาง - สูง	<ol style="list-style-type: none"> 1. ต้องการได้รับคำแนะนำในการดูแลรักษาสุขภาพของตนเองอย่างถูกวิธี เพื่อให้เหมาะสมกับตนเอง 2. ต้องการพื้นที่ดูแลสุขภาพที่ครบวงจร และเข้าถึงได้สะดวก
3. กลุ่มรอง 20% : กลุ่มแม่บ้าน (Housewives) และครอบครัวผู้รักสุขภาพทั่วไป	<ol style="list-style-type: none"> 1. ต้องการแหล่งที่สามารถหาวัตถุดิบและอาหารสุขภาพได้ง่ายโดยใกล้กับที่พัก เพื่อความสะดวกในการเดินทาง 2. ต้องการคำแนะนำในการทำและเลือกทานอาหารสุขภาพอย่างถูกวิธีจากผู้เชี่ยวชาญ

- กลุ่มเป้าหมายหลัก ช่วงอายุ 21 - 40 ปี

เป็นวัยที่มีความสนใจ และมีความจำเป็นที่จะดูแลตนเองให้มีบุคลิกภาพที่ดี และมีสุขภาพที่ดี ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีส่วนต่อการประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน และการเข้าสังคมในขณะที่ต้องเผชิญกับสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยมลพิษ และสภาวะต่างๆที่ก่อให้เกิดความเครียดและความเหนื่อยล้าจากการใช้ชีวิตอย่างเต็มที่

- **กลุ่มเป้าหมายรอง ช่วงอายุ 25 – 60 ปี**

เป็นกลุ่มคนที่ต้องการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงสมบูรณ์ ภายใต้การได้รับคำแนะนำที่เหมาะสมสำหรับสุขภาพที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล

- **กลุ่มเป้าหมายรอง ช่วงอายุ 30 - 60 ปี**

เป็นกลุ่มที่ต้องการความรู้และคำแนะนำที่ถูกต้องในการเลือกใช้ชีวิตดีและวิธีการทำอาหารสุขภาพให้เหมาะสมกับคนในครอบครัว และการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างถูกวิธี

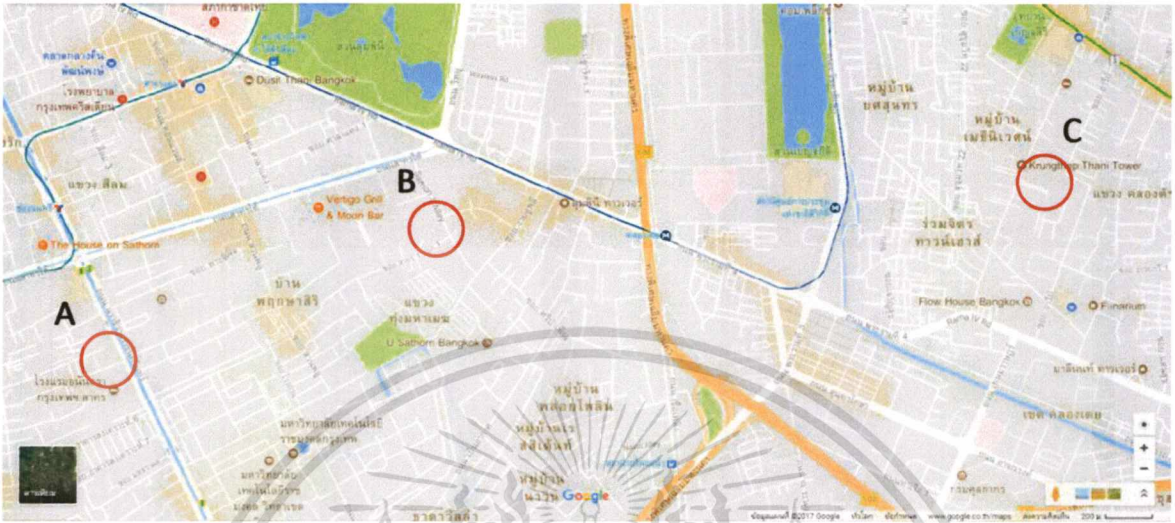
1.5 ภาพลักษณ์โครงการ

The High Health เป็นคลับสุขภาพแบบครบวงจรที่มาพร้อมกับผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง ให้คำปรึกษาที่เหมาะสมกับการใส่ใจและดูแลสุขภาพแบบครบวงจร โดยภายในโครงการมี Facility ที่ครบครัน ทั้งการทำสปา นวดผ่อนคลาย การออกกำลังกายในหลากหลายรูปแบบ และการทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี ที่ผู้เข้ารับบริการจะได้รับคำแนะนำอย่างเหมาะสมจากผู้เชี่ยวชาญ โครงการตั้งอยู่บนพื้นที่ใจกลางเมืองที่สามารถเข้าถึงได้ง่าย เดินทางสะดวก เพื่อรองรับกลุ่มเป้าหมายและตอบสนองความต้องการของคนเมืองปัจจุบันที่หันมาสนใจสุขภาพกันมากขึ้น

1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้สร้างสถานที่เพื่อดูแลสุขภาพสำหรับคนเมืองที่มีความแปลกใหม่เป็นเอกลักษณ์ ที่ให้บริการทั้งด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและการผ่อนคลาย เพื่อเป็นทางเลือกใหม่ให้กลุ่มคนเมืองที่ไม่สามารถจัดสรรเวลาเพื่อมาดูแลตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. ได้ใช้ทักษะในด้านการออกแบบสถาปัตยกรรมภายในและคอนเซ็ปต์ไซเนอให้เป็นประโยชน์สูงสุด เกิดความผิดพลาดน้อยที่สุดและคำนึงถึงฟังก์ชันเพื่ออำนวยความสะดวกสบายทั้งในด้านความรู้สึกและมุมมอง

1.7 การเลือกที่ตั้งโครงการและเกณฑ์การพิจารณาลักษณะอันพึงประสงค์

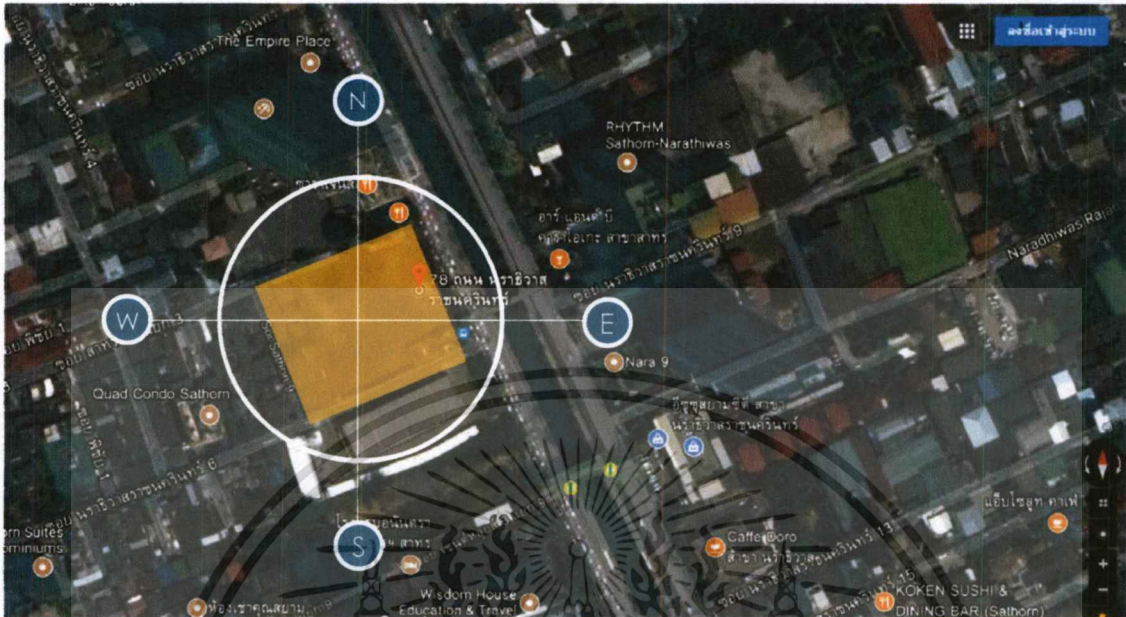


ภาพที่ 1 ผังบริเวณของกรุงเทพมหานคร แสดงที่ตั้ง A, B, C

การเลือกที่ตั้งโครงการให้อยู่ ณ ใจกลางเมืองกรุงเทพมหานคร จากความเป็นมาของตัวโครงการที่กล่าวถึงสุขภาพที่เสื่อมถอยลงของคนเมืองอันเนื่องมาจากการไม่มีเวลาดูแลตนเองมากพอและสภาพแวดล้อมที่ทำลายสุขภาพ บรรทัดฐานการใช้ชีวิตและค่านิยมที่สูงขึ้น ทำให้การแข่งขันและความทะเยอทะยานของคนแปรผันตามไปด้วย แต่สภาพร่างกายที่ช่วยขับเคลื่อนให้บรรลุผลกลับแปรผกผันกับความก้าวหน้าที่จะได้มากขึ้น ดังนั้นที่ตั้งโครงการจึงควรเป็นที่ที่สามารถเดินทางเข้าถึงได้ง่าย ผ่านทางรถยนต์ส่วนตัว รถรับจ้างสาธารณะ รถไฟฟ้า รถไฟใต้ดิน และรถขนส่งมวลชน ในย่านธุรกิจ สำนักงานและชุมชนพักอาศัยของคนไทยและชาวต่างชาติที่มีฐานะดี รายได้ค่อนข้างปานกลางถึงสูง

- A. พื้นที่ว่างในซอยนราธิวาสราชนครินทร์ 6 - ซอยสาทร 9 - ติดถนนใหญ่ถนนนราธิวาสราชนครินทร์
- B. พื้นที่ว่างในซอยสาทรซอย 1 ถนนสาทรใต้ - สาทร
- C. พื้นที่ว่างในซอยสุขุมวิท 24 - ถนนสุขุมวิท

A. พื้นที่ว่างในซอยนราธิวาสราชนครินทร์ 6 - ซอยสาทร 9 - ติดถนนใหญ่ถนนนราธิวาสราชนครินทร์



ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ ซอยสาทร 9 แขวงยานนาวา เขตสาทร กรุงเทพมหานคร 10120

- ขอบเขตพื้นที่ตั้ง** : ระหว่างซอยนราธิวาสราชนครินทร์ 6 และซอยสาทร 9
- ลักษณะที่ตั้งโครงการ** : เป็นหนึ่งในย่านธุรกิจของกรุงเทพฯ ตามซอยใกล้เคียงต่างๆมีคอนโดหรืออยู่ค่อนข้างมาก นอกจากนั้นยังมีร้านอาหารและคาเฟ่มากมายเช่นกัน ตั้งอยู่ไม่ไกลจากโรมแรม และโรงเรียนชื่อดัง พื้นที่เชื่อมต่อกับถนนนราธิวาสราชนครินทร์สายหลัก
- ขนาดพื้นที่** : 6,027 ตารางเมตร
- อาณาเขต** :
- ทิศเหนือ The Empire place Sathorn
 - ทิศใต้ Nara 9 / Rhythm Sathorn Condominium
 - ทิศตะวันออก Anantara Sathorn
 - ทิศตะวันตก Quad Condo Sathorn
- การเข้าถึงโครงการ** :
- รถยนต์ส่วนบุคคล – รถยนต์รับจ้าง
 - รถไฟฟ้า BTS สถานีช่องนนทรี / รถไฟฟ้า MRT สถานีลุมพินี
 - รถประจำทาง สาย 162

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สภาพแวดล้อมโดยรอบ :



ทิศเหนือ



ทิศตะวันออก



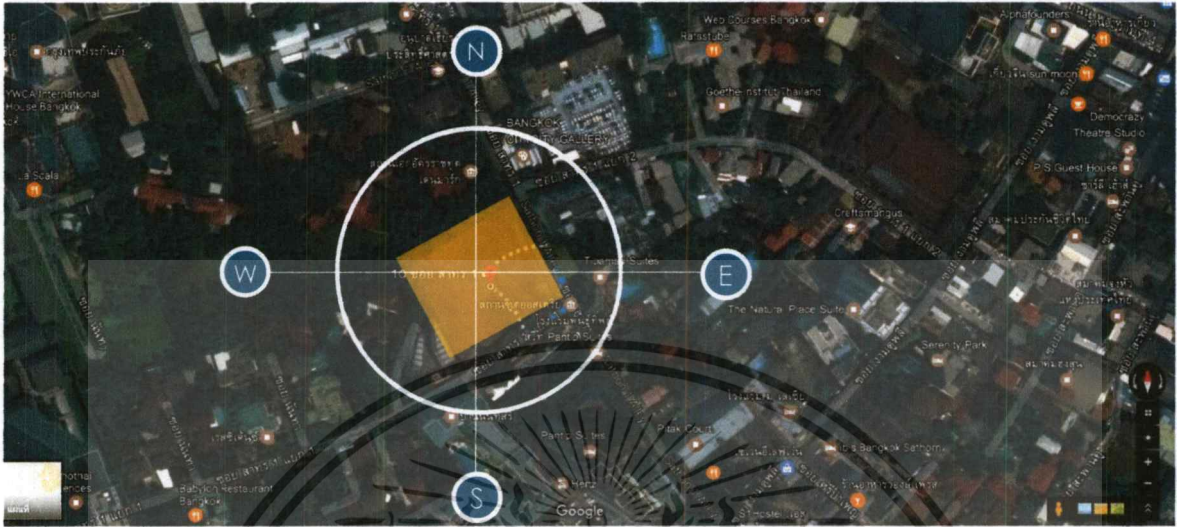
ทิศตะวันตก



ทิศใต้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

B. พื้นที่ว่างในซอยสาทรซอย 1 ถนนสาทรใต้ – สาทร



สาทรซอย 1 ถนนสาทรใต้ แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพมหานคร 10120

- ขอบเขตพื้นที่ตั้ง** : ในซอยสาทร 1 หัวมุมแยก 1
- ลักษณะที่ตั้งโครงการ** : เป็นย่านธุรกิจใหม่ที่สำคัญแห่งหนึ่งของกรุงเทพมหานคร ใกล้กับโรงแรมและโรงพยาบาลระดับอินเตอร์เนชั่นแนล สถานทูต และแหล่งรวมชาวต่างชาติที่อยู่ในประเทศไทย และเป็นย่านชุมชนที่อยู่อาศัย ทั้งคอนโดและบ้านพัก ไม่ไกลจากมหาวิทยาลัยและโรงเรียนหลายแห่ง
- ขนาดพื้นที่** : 8,100 ตารางเมตร
- อาณาเขต** :
- ทิศเหนือ BANGKOK CITY CITY GALLERY
 - ทิศใต้ BANN NUNTHASIRI CONDOMINIUM
 - ทิศตะวันออก TIPAMAS SUITES RESIDENCE
 - ทิศตะวันตก The Sukhothai Residences
- การเข้าถึงโครงการ** :
- รถยนต์ส่วนบุคคล – รถยนต์รับจ้าง
 - รถไฟฟ้า MRT สถานีลุมพินี
 - รถประจำทาง สาย 11 22 67 113 116 149 173

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สภาพแวดล้อมโดยรอบ :



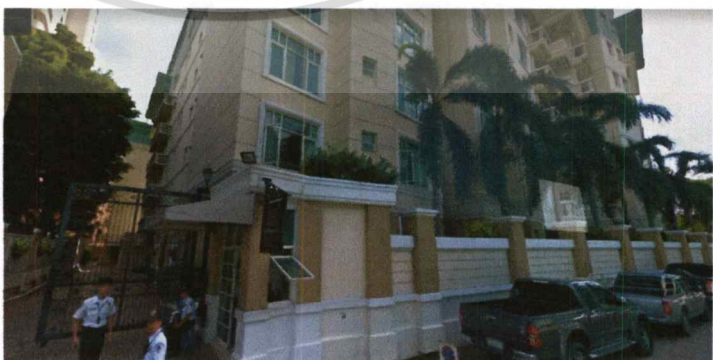
ทิศเหนือ



ทิศตะวันออก



ทิศตะวันตก



ทิศใต้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

C. พื้นที่ว่างในซอยสุขุมวิท 24 – ถนนสุขุมวิท



45 สุขุมวิท 24 แขวง คลองตัน เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร 10110

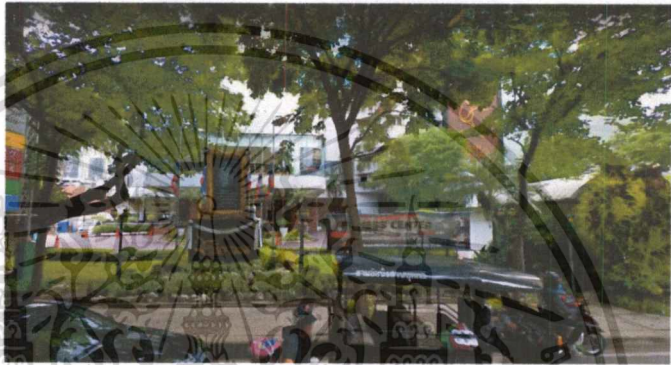
- ขอบเขตพื้นที่ตั้ง** : ในซอยสุขุมวิท 24 ตรงข้าม The Park at Em District
- ลักษณะที่ตั้งโครงการ** : เป็นย่านธุรกิจและท่องเที่ยวแห่งหนึ่งของกรุงเทพมหานคร ใกล้กับคอนโด และโรงแรมระดับไฮเอนด์และร้านอาหารมากมาย เป็นย่านห้างสรรพสินค้าชั้นนำหลายแห่ง เป็นอีกหนึ่งแหล่งรวมชาวต่างชาติที่อยู่ในกรุงเทพมหานคร
- ขนาดพื้นที่** : 5,400 ตารางเมตร
- อาณาเขต** : ทิศเหนือ BAAN Siri Twenty Four
 ทิศใต้ Seafood Market
 ทิศตะวันออก The Four Wings Hotel Bangkok
 ทิศตะวันตก The Grand Sethiwan
- การเข้าถึงโครงการ** : รถยนต์ส่วนบุคคล – รถยนต์รับจ้าง
 รถไฟฟ้า BTS สถานีพร้อมพงษ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อ **10** ศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สภาพแวดล้อมโดยรอบ :



ทิศเหนือ



ทิศตะวันออก



ทิศตะวันตก



ทิศใต้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อ **11**ศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.7.1 ตารางเปรียบเทียบเกณฑ์พิจารณาที่ตั้งโครงการ

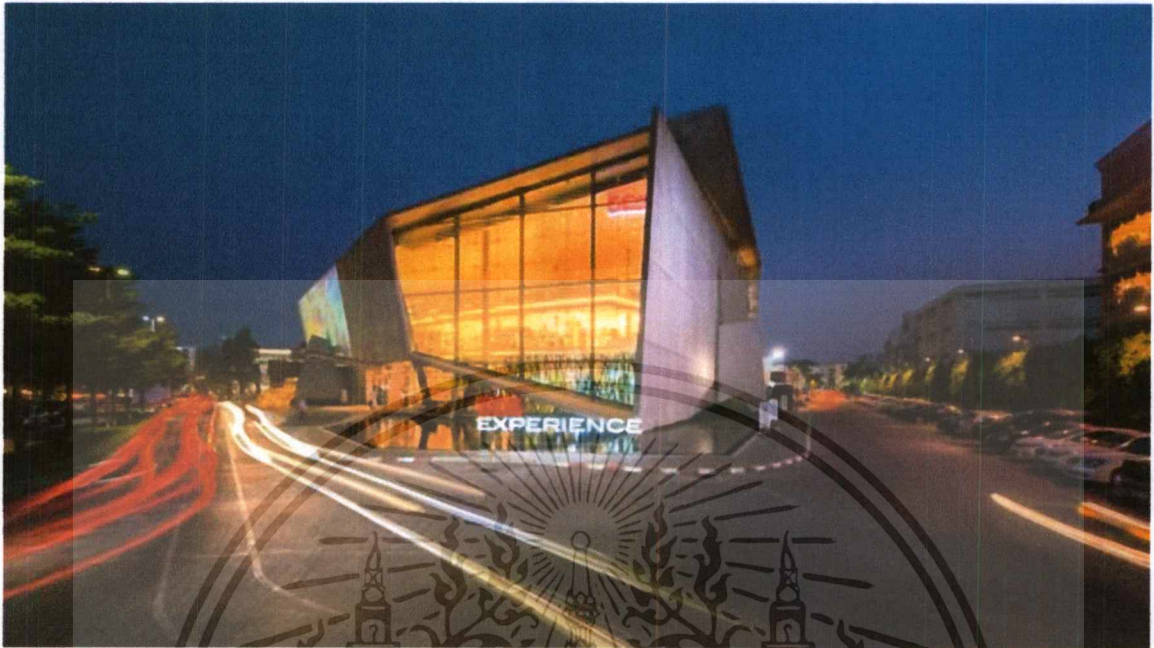
ข้อพิจารณาในการเลือกที่ตั้งโครงการ	A	B	C
1. มีขนาดและสัดส่วนเหมาะสมกับที่ตั้งโครงการ และรองรับการขยายของโครงการในอนาคต	3	2	2
2. ที่ตั้งโครงการมีบริเวณที่สามารถสร้างธรรมชาติอันบริสุทธิ์ในขณะที่ยังสามารถมองเห็นทัศนียภาพที่เคลื่อนไหวของสังคมเมืองได้อยู่ เพื่อเทียบให้เห็นความแตกต่างที่เป็นอยู่ เชื่อเชิญให้กลับมาใช้งานอีก	4	3	2
3. มีการทิ้งระยะจากความวุ่นวาย เช่น เส้นทางจราจรตามแยกถนนที่แออัด โดยรอบมีบรรยากาศเพียงพอที่จะเอื้อต่อการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ	3	3	2
4. ที่ตั้งโครงการควรมีวิวทัศน์และสภาพแวดล้อมที่ดีไม่ตั้งอยู่ใกล้กับแหล่งอบายมุข สถานบันเทิง หรือชุมชนแออัด เพื่อความสงบ ปลอดภัย น่าเชื่อถือ และให้ความเป็นส่วนตัวระดับสูงแก่ผู้เข้าใช้งาน	4	4	2
5. ที่ตั้งโครงการจะต้องสามารถเดินทางเข้าถึงได้สะดวก อยู่ใกล้รถไฟฟ้าใช้เวลาเดินทางไม่นานใกล้แหล่งรวมตัวของคนกรุง ไม่ว่าจะหลังเลิกงาน หรือวันหยุดก็สามารถเข้ามาใช้บริการได้	4	3	4
สรุป	19	15	12

หมายเหตุ* 4 = มากที่สุด 3 = มาก
 2 = ปานกลาง 1 = น้อย

สรุป จากตารางเปรียบเทียบเกณฑ์การพิจารณาเลือกที่ตั้งโครงการ ที่ตั้ง A บริเวณพื้นที่ว่างในซอยนราธิวาสราชนครินทร์ 6 - ซอยสาทร 9 – ติดถนนใหญ่ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ มีความเหมาะสมมากที่สุด ซึ่งมีขนาดของพื้นที่เพียงพอและสามารถรองรับการขยายของโครงการเพิ่มได้ มีความเป็น OASIS กลางเมือง และทิ้งระยะห่างจากความวุ่นวาย ส่งเสริมกิจกรรมภายใน อีกทั้งมีสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย น่าเชื่อถือ และให้ความเป็นส่วนตัวได้มากที่สุด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อ **12** ศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.8 อาคารประกอบโครงการ



ภาพ ภายนอกอาคาร

1.8.1 ข้อมูลทั่วไป

ชื่ออาคาร

อาคารศูนย์ SCG Experience

พื้นที่อาคารโดยประมาณ

ประมาณ 6,200 ตารางเมตร

ที่ตั้ง

ตั้งอยู่ใน Crystal Design Center

1444 ซอย ลาดพร้าว 87 ถนน ประดิษฐ์มนูธรรม แขวง คลองจั่น เขต บางกะปิ กรุงเทพมหานคร 10240

ลักษณะการใช้งานอาคาร

พื้นที่หลักๆแบ่งเป็น 3 ชั้น โดยชั้นล่างเป็นส่วนที่จัดไว้สำหรับคนรักบ้าน (Home lover experience) ด้วยบรรยากาศที่เหมาะสมแก่การนั่งคุย จิบกาแฟ อ่านหนังสือและชมนิทรรศการ เพื่อเป็นการสร้างแรงบันดาลใจให้กับคนรักบ้าน ชั้นที่ 2 เน้นการให้อิเดียการตกแต่งตามเทรนด์ล่าสุด (Trend & Decorative Experience) และชั้นที่ 3 เป็นการให้ความรู้ทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับบ้าน (Home knowledge experience) ตั้งแต่พื้นถึงหลังคา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อ **13** ศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.9 องค์ประกอบของโครงการ

วัตถุประสงค์โครงการ	กิจกรรม	องค์ประกอบโครงการ
<p>1. เพื่อให้บริการดูแลสุขภาพที่สะดวกมากขึ้นสำหรับคนเมืองแบบครบวงจรซึ่งดูแลในด้านของอาหาร ทานอาหาร ออกกำลังกายและการผ่อนคลายบำบัด</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● สั่งอาหาร / เครื่องดื่ม ● ซื้อของใน Health food store ● เรียนทำอาหารสุขภาพ ● ออกกำลังกาย ● นวด / ทำสปา 	<ul style="list-style-type: none"> ● ทำเลที่ตั้งที่ง่ายต่อการเข้าถึง ● ส่วนของร้านอาหารและเครื่องดื่ม ● ส่วนบริการร้านค้า วัตถุดิบและอาหารสุขภาพ (Health food store) ● ห้องสอนทำอาหาร ● ส่วนบริการ Sport club ● ส่วนบริการ Spa & Massage
<p>2. เพื่อส่งเสริมให้คนที่ไม่ชอบออกกำลังกายและทานอาหารสุขภาพให้หันมาสนใจและอยากดูแลสุขภาพตัวเองมากขึ้น</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● บริการ / ขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ ● ทานอาหารในร้านอาหาร ● ออกกำลังกายตามโปรแกรมที่จัดให้ ● ทานอาหารตามโปรแกรมที่จัดให้ ● นวด / ทำสปา ตามโปรแกรมที่จัดไว้ให้ 	<ul style="list-style-type: none"> ● ส่วนบริการให้คำปรึกษา ● ร้านอาหารและเครื่องดื่ม ● ส่วนบริการ Sport club ● ส่วนบริการ Spa & Massage
<p>3. เพื่อเพิ่มกิจกรรมการใช้เวลาว่างหรือเวลาหลังเลิกงานให้คนที่ใช้ชีวิตในเมืองได้มีทางเลือกในการผ่อนคลายและดูแลตัวเองมากขึ้น</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ทานอาหาร ● พบปะสังสรรค์ ● ออกกำลังกาย 	<ul style="list-style-type: none"> ● ร้านอาหารและเครื่องดื่ม ● ส่วนบริการ Sport club

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อ **14** ศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

	<ul style="list-style-type: none"> ● นวด / ทำสปา ● ชื้อของใน Health food store ● เรียนทำอาหารสุขภาพ 	<ul style="list-style-type: none"> ● ส่วนบริการ Spa & Massage ● ส่วนบริการร้านค้า วัตถุดิบและอาหารสุขภาพ (Health food store) ● ห้องสอนทำอาหาร
4. เพื่อศึกษาและออกแบบพื้นที่ การให้บริการการดูแลสุขภาพแบบครบวงจร และส่งเสริมให้คุณภาพชีวิตของคนเมืองได้มีความสุขและสมคูลมากขึ้น	<ul style="list-style-type: none"> ● ทานอาหาร / เครื่องดื่ม ● พบปะสังสรรค์ ● เข้าคลาสออกกำลังกาย ● นวด / ทำสปา ● เรียนทำอาหารสุขภาพ 	<ul style="list-style-type: none"> ● ร้านอาหารและเครื่องดื่ม ● ส่วนบริการ Sport club ● ส่วนบริการ Spa & Massage ● ห้องสอนทำอาหาร



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อ **15** ศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.10 ขอบข่ายและขอบเขตของโครงการ

องค์ประกอบ	ขอบข่าย	ขอบเขต
1. ส่วนบริการ		
1.1 พื้นที่สาธารณะ		
- ส่วนโถงทางเข้าออกและพักผ่อน	•	•
- ส่วนต้อนรับและประชาสัมพันธ์	•	•
- ห้องน้ำ	•	
- ส่วนที่จอดรถ	•	
- ส่วนทางสัญจรนอกอาคารและบริการ	•	
2. Food and Beverage		
- ส่วนต้อนรับ	•	•
- Cafe	•	•
- Co-Working space	•	•
- Restaurant	•	•
- ส่วนบริการร้านค้าวัตถุดิบและอาหารสุขภาพ (Health food store)	•	•
2.1 ส่วนบริการทางการเรียนรู้และจัดกิจกรรม		
- โถงต้อนรับและพักผ่อน	•	•
- ห้องสอนทำอาหาร	•	•
- พื้นที่ส่วนกลางสำหรับรับประทานอาหาร	•	•
- ห้องพักผู้สอน	•	
- ห้องน้ำ	•	
- Storage room	•	
2.2 BOH (F&B)		
- ส่วนครัว	•	
- ส่วนห้องพักพนักงาน	•	
- ส่วนห้องเก็บสินค้าและคลังสินค้า	•	
3. ส่วนส่งเสริมสุขภาพจากภายใน (FITNESS)		
- โถงต้อนรับและพักผ่อน	•	•
- ห้องให้คำปรึกษา	•	•

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อ **16** ศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- บริการรับฝากของ	•	
- ห้องน้ำ	•	
- ห้องพักผ่อน	•	
- ห้องน้ำและห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า	•	•
- ห้อง YOGA & CARDIO	•	•
- ห้อง FITNESS	•	•
- สระว่ายน้ำในร่ม	•	•
4. ส่วนส่งเสริมความงามภายนอก (SPA)		
- ส่วนโถงต้อนรับ SPA & MASSAGE	•	•
- ส่วนพักผ่อน SPA & MASSAGE	•	•
- ส่วนบริการรับฝากของ	•	
- ห้องพักผ่อน	•	
- ห้องเก็บอุปกรณ์	•	
- ห้องน้ำและห้องเปลี่ยนชุด	•	
- ส่วนให้บริการ SPA TREATMENT	•	•
- ห้องให้บริการ MASK / PACK / WRAP / SCRUB	•	•
- ส่วนให้บริการ VICHY SHOWER	•	•
- ส่วนให้บริการ AROMA BATH	•	•
- ส่วนให้บริการ HYDRO MASSAGE BATH TUBE	•	•
- ส่วนให้บริการ BODY MASSAGE	•	•
- ส่วนให้บริการ AROMATHERAPY MASSAGE	•	•
5. ส่วนจัดสรรบริการ		
- ส่วนจัดเตรียม	•	
- ส่วนสำนักงาน	•	
- ส่วนพักผ่อนสำหรับผู้มาติดต่อ	•	
- ห้องพักผ่อน	•	
- ห้องน้ำและเปลี่ยนชุดสำหรับพนักงาน	•	
- ห้องซักรีด	•	
- ห้องครัว	•	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.1 ส่วนบริการอาคาร	•	
- ส่วนรักษาและบำรุงอาคารสถานที่	•	
- ส่วนดูแลและบำรุงงานระบบ	•	
- ส่วนรักษาความปลอดภัย	•	
- ส่วนซ่อมบำรุง	•	
- ส่วนห้องเก็บสินค้าและอุปกรณ์	•	
รวมพื้นที่ทั้งหมด	54	
รวมพื้นที่ออกแบบทั้งหมด		25



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อ **18** ศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 2

ข้อมูลทั่วไปและข้อมูลสนับสนุน

2.1 ข้อมูลพื้นฐานสำหรับโครงการ

2.1.1 ความเป็นมาของลักษณะโครงการ

เนื่องจากสภาวะแวดล้อมในเมืองทำให้เกิดความตึงเครียดทั้งร่างกายและจิตใจความเครียดทางกาย ย่อมส่งผลต่อสภาพจิตใจ ซึ่งปัจจัยหลักทางร่างกายที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่ ความเหนื่อยล้าเนื่องมาจากการใช้ชีวิตที่เร่งรีบและแข่งขัน จึงทำให้ต้องทำงานหนักติดต่อกันเป็นเวลานาน ซึ่งสวนทางกับความต้องการของคนเมือง ในปัจจุบันที่ต้องการมีสุขภาพที่ดี หากแต่วิถีชีวิตทำให้ยากต่อการดูแลสุขภาพ ทั้งการเลือกรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย ไปจนถึงการผ่อนคลายความตึงเครียดจากปัญหาต่างๆ ทั้งในแง่ของการเดินทางที่ไม่สะดวก หรือไม่มีเวลาเพียงพอที่จะทำหลายอย่างภายใต้เวลาอันจำกัด

ดังนั้นโครงการเสนอแนะ The High Health จึงเป็นคลับดูแลสุขภาพแบบครบวงจร โดยมีผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางออกแบบโปรแกรม ในด้านการออกกำลังกาย การผ่อนคลาย และโภชนาการที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล คลับดูแลสุขภาพแบบครบวงจรนี้จึงเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของคนเมือง

2.1.2 ความหมายของศูนย์สุขภาพ

ศูนย์สุขภาพเป็นศูนย์กลางบริการด้านสุขภาพ เพื่อตอบสนองกับความต้องการของบุคคลที่ต้องการส่งเสริมสมรรถภาพและพัฒนาสุขภาพทั้งกายและใจ โดยมีแนวคิดแตกต่างกันไปในแต่ละที่ สิ่งอำนวยความสะดวก ในการเสริมสุขภาพนั้นมีหลายรูปแบบเช่น Fitness club, Steam, Sauna, Spa, Massage, สระว่ายน้ำ เป็นต้น สิ่งที่สำคัญคือเน้นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ มีการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อสุขภาพ และมีผู้เชี่ยวชาญคอยให้คำแนะนำ เรื่องสุขภาพวิธีการปฏิบัติตนให้เหมาะสมแก่สมรรถภาพของแต่ละบุคคลโดยมีวัตถุประสงค์ของการให้บริการคือ

1. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการจัดบริการด้านสุขภาพอนามัย โดยมีผู้เชี่ยวชาญคอยให้คำแนะนำปรึกษาเรื่องสุขภาพ การให้บริการ และการปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม
2. เพื่อเพิ่มความรู้และศักยภาพให้กับผู้ให้บริการและผู้รับบริการในศูนย์สุขภาพให้เกิดความมั่นใจและมีประสิทธิภาพ สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. เพื่อเป็นศูนย์รวมในการให้บริการด้านสุขภาพอนามัย การประสานงาน แลกเปลี่ยนความรู้และข้อมูลข่าวสารของกลุ่มผู้รักสุขภาพ

2.1.3 องค์ประกอบของศูนย์สุขภาพ

1. สถานที่ตั้ง ศูนย์สุขภาพควรจะต้องอยู่ในชุมชน และเป็นสถานที่ของชุมชนโดยส่วนรวม
2. ผู้ให้บริการ ต้องผ่านการอบรมมีความรู้ ประสบการณ์ และทักษะ มีความมั่นใจในการให้บริการกับผู้เข้ารับบริการ
3. เครื่องมือ ศูนย์สุขภาพชุมชน จำเป็นจะต้องมีเครื่องมือ เครื่องใช้ในการให้บริการ อันได้แก่ วัสดุครุภัณฑ์ต่าง ๆ มีทั้งวัสดุครุภัณฑ์ที่ใช้ในสำนักงานและเครื่องมือทางการแพทย์ ตลอดจนข้อมูล ข่าวสารต่าง ๆ ของชุมชนเพื่อนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการจัดบริการแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพอนามัย เครื่องมือเหล่านี้อาจได้รับการสนับสนุนจากองค์กรของรัฐ หรือภาคเอกชนก็ได้
4. การบริหารจัดการ องค์กรจะต้องเข้มแข็งและมีการประชุมปรึกษาหารือร่วมกันตั้งแต่เริ่มต้นก่อนจัดตั้งศูนย์สุขภาพชุมชน โดยจะตั้งเป็นรูปคณะกรรมการบริหารศูนย์สุขภาพ แบ่งหน้าที่รับผิดชอบเป็นฝ่ายต่าง ๆ ให้ทุกคนได้มีส่วนร่วมและนัดหมายประชุมเป็นระยะ ๆ เพื่อวางหลักเกณฑ์แนวทางปฏิบัติ กำหนดวันเวลาให้บริการของศูนย์สุขภาพ การจัดหางบประมาณที่จะนำมาใช้จ่ายหมุนเวียนในศูนย์สุขภาพชุมชนและอื่น ๆ การบริหารจัดการนี้ นับเป็นองค์ประกอบส่วนสำคัญของการจัดตั้งศูนย์สุขภาพ

2.2 ข้อมูลเฉพาะของโครงการ

2.2.1 ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับสปา

สปา มาจากภาษาละติน “Sanus Per Aquam” หมายความว่า การดูแลสุขภาพโดยการใช้น้ำซึ่งช่วยให้มี สุขภาพที่ดีและผ่อนคลาย ตามคำนิยามที่เป็นที่รู้จักโดยทั่วไป สปาหมายถึงการบำบัดดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วย วิถีทางธรรมชาติที่ใช้น้ำเป็นองค์ประกอบในการบำบัดควบคู่ไปกับการบำบัดด้วยวิธีการแพทย์ทางเลือกอื่นๆ โดยใช้ ศาสตร์สัมผัสทั้ง 5 ได้แก่รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส เป็นปัจจัยที่สร้างภาวะสมดุลระหว่างร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ อารมณ์ สปาจึงเป็นส่วนผสมของศาสตร์และศิลป์แห่งการบำบัดเพื่อสุขภาพที่รวมเอาหลักการของประสาทสัมผัสทั้ง 5 เข้าไว้ด้วยกัน

รูป คือ การสร้างบรรยากาศให้ผ่อนคลาย เพิ่มความสดใส สดชื่น ให้กับสถานที่ด้วยสีเขียวจากต้นไม้ นานาชนิด แต่งแต้มด้วยสีอันสวยๆ ของดอกไม้ ฯลฯ

รส คือ การกินอาหารแบบสปาควิซีน ซึ่งถือเป็นการบำบัดร่างกายวิธีหนึ่ง ด้วยการกินอาหารสุขภาพ ถูกสัดส่วน ตามที่ร่างกายต้องการ โดยเฉพาะผักและผลไม้สดควรมีปริมาณมาก วัตถุดิบที่นำมาปรุงต้องสดจากเอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อ **20** ศึกษเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ไร้ ไร้สารพิษและคูนากิน แม้แต่การตีมเครื่องตีมสมุนไพรรุ่นๆ เช่น น้ำขิง ชาเขียว ฯลฯ แต่ละแก้วล้วนมีสรรพคุณช่วยขับ สารพิษที่ตกค้างภายในร่างกายให้สลายออกมา

กลิ่น คือ การใช้กลิ่นหอมบำบัดตามหลักการของอโรมาเธอราปี

เสียง คือ การได้ฟังดนตรีเบาสบายแนว spiritual music หรือเป็นเสียงเลียนแบบธรรมชาติ อาทิ เสียงน้ำไหล เสียงน้ำหยด เสียงคลื่นลม หรือเสียงนกกร้อง

สัมผัส คือ การได้รับสัมผัสที่อ่อนโยน ทะนุถนอม จาก Spa Therapist เพื่อบำบัดร่างกายและจิตใจให้เข้าสู่วัจค์ นำสู่การผ่อนคลายอย่างลึกล้ำ

2.2.1.1 ประเภทของสปา

องค์กรสปาระหว่างประเทศได้จัดแบ่งประเภทของสปาไว้เป็นกลุ่มใหญ่ๆ 7 กลุ่ม คือ

1. น้ำพุร้อน สปา (Mineral Spring Spa)
2. คลับ สปา (Club Spa)
3. โรงแรมและ รีสอร์ท สปา (Hotel & Resort Spa)
4. เติสตีเนชั่น สปา (Destination Spa)
5. เดย์ สปา (Day Spa)
6. เมติคอง สปา (Medical Spa)
7. สปา บนเรือสำราญ (Cruise Ship Spa)

สปาที่ได้รับความนิยมในเมืองไทย พบเห็นได้ทั่วไปส่วนใหญ่จะเป็น เดย์สปา โรงแรมและรีสอร์ทสปา เติสตีเนชั่นสปาและเมติคองสปา

1. น้ำพุร้อน สปา (Mineral Spring Spa)

สปาบริการน้ำพุร้อนและบ่อน้ำแร่ เนื่องจากน้ำพุร้อนและน้ำแร่จะมีแร่ธาตุต่าง ๆ ซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละแห่ง จุดประสงค์ในสมัยก่อนนั้นก็เพื่อบำบัดอาการเจ็บป่วย และร่างกายอ่อนเพลียวิธีการใช้น้ำพุร้อนด้วยระบบประปาที่ต่อท่อน้ำพุธรรมชาติเข้ามาสู่ห้องบริการ เช่นห้องอาบน้ำของรีสอร์ท หรือในห้องพัก ผู้ที่ต้องการอาบควรอาบน้ำชำระร่างกายเสียก่อน แล้วเข้าไปแช่น้ำพุร้อนทั้งตัวนาน 20-30 นาที สามารถขัดถูร่างกายได้ (ยกเว้นบ่อน้ำแร่ธรรมชาติหรือการใช้รวมกัน) แต่ไม่ควรใช้สบู่ หลังจากนั้นล้างร่างกายด้วยน้ำประปาและนอนพักผ่อน

2. คลับ สปา (Club Spa)

สปาที่มุ่งเน้นการออกกำลังกาย เสริมสร้างสมรรถนะในความแข็งแรงของร่างกาย เป็นสปาขนาดเล็กที่มักจัดไว้เป็นส่วนหนึ่งของสถานบริการบริหารร่างกาย (Fitness) หรือศูนย์สุขภาพ (Health Club) ให้ผู้ที่มาออก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อ 21 ศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใด ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กำลังภายใต้ผ่อนคลายความตึงเครียด และมีการให้บริการด้านการนวดแบบสปอร์ตด้วยน้ำมันผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ (เช่น สระแทน สัม มะนาว เป็นต้น) การอบไอน้ำ การอบเซาน่า การแช่น้ำร้อน น้ำเย็น รวมถึง โยคะ หรือการออกกำลังกายอื่น ๆ สปาประเภทนี้จะไม่ห้องพักค้างคืนให้บริการ เหมาะสำหรับนักกีฬาที่ใช้ร่างกายมากและคนทั่วไปด้วย

3. โรงแรมและรีสอร์ท สปา (Hotel & Resort Spa)

สปาเน้นความเป็นสถานที่พักผ่อนและการนวดโดยเฉพาะมีการจัดให้สถานที่มีบรรยากาศดี ทัศนียภาพและ ภูมิทัศน์ที่สวยงาม ควบคู่ไปกับปรนนิบัติร่างกายผิวพรรณและบำบัดความเครียดจากผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง โรงแรมและรีสอร์ท สปา มีกระจายอยู่ทั่วทุกภูมิภาคตามโรงแรมและรีสอร์ทใหญ่ ๆ ในสถานที่ท่องเที่ยวสำคัญ เช่น ภูเก็ต เชียงใหม่ เชียงราย สมุย พัทยา หัวหิน ฯลฯ เน้นให้เป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ ให้ความสำคัญกับการนวดตัวมากกว่าทรีตเมนต์เรื่องของความงาม เพราะผู้ใช้บริการมักเป็นแขกของโรงแรมและรีสอร์ท ซึ่งเป็น ลูกค้าชั่วคราวที่ไม่มีโอกาสกลับมาใช้บริการซ้ำ เพราะทรีตเมนต์ความงามนั้นจะได้ผลดีต้องใช้บริการซ้ำหลาย ๆ ครั้ง กิจกรรมอื่นที่มี เช่น บริการอาบน้ำแร่ แช่น้ำนม อบเซาน่าและอบไอน้ำ จัดเป็นบริการพื้นฐานที่สปา แทบทุกแห่งต้องมี โดยเฉพาะการอบตัวประเภทอบเซาน่าและอบไอน้ำ บางแห่งอาจมีขัดผิว บำรุงผิว สปาผิว และสปาเท้าด้วย หากมีลูกค้าสม่ำเสมอ

4. เติสตีเนชั่น สปา (Destination Spa)

สปาที่เน้นการพำนักยาวเพื่อทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาพหรือฟื้นฟูสุขภาพของผู้ใช้บริการให้ดีขึ้น เป็นสถานที่บริการสปาแบบองค์รวม มีบริการครบวงจร เช่น มีการให้คำปรึกษาแนะนำ การดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย การนวดรูปแบบต่าง ๆ การสร้างสมดุลโดยอาศัยความร้อนและความเย็นของ น้ำที่เรียกว่า วารีบำบัด การฝึกโยคะ การทำสมาธิ อาจมีแพทย์ทางเลือกประจำสปาเพื่อให้คำแนะนำด้านการ ดูแลรักษาสุขภาพที่ถูกต้อง

และตามด้วยเครื่องดื่มและอาหารสุขภาพในรูปแบบครัวสปา (Spa Cuisine) เป็นโภชนบำบัดที่มีนักโภชนาการ คอยให้คำปรึกษาด้านอาหารการกินที่เป็นประโยชน์ ไม่ว่าจะเป็นอาหารมีวิตามิน แร่ธาตุครบถ้วนหรืออาหาร พลังงานต่ำ กากใยสูงเพื่อควบคุมน้ำหนัก เน้นการรับประทานผักสด ผลไม้สด เนื้อปลา งดเนื้อสัตว์ใหญ่ งด บุหรี่ อัลกอฮอล์ บางแห่งอาจจะเน้นการรับประทานอาหารแบบมาโครไบโอติก ในรีสอร์ทที่มีบริการสปาแบบ องค์รวมลักษณะนี้จึงเป็นทั้งรีสอร์ทและเติสตีเนชั่น สปา ในเวลาเดียวกัน

5. เดย์ สปา (Day Spa)

เป็นสปาที่ไม่มีห้องพักค้างคืน ใช้ระยะเวลาอันสั้นประมาณ 1-5 ชั่วโมง ส่วนใหญ่จะเน้นเรื่องความสวยงาม และผ่อนคลาย เดย์ สปา เป็นประเภทของสปาที่เปิดบริการมากที่สุดในเวลานี้ มักจะเน้นเรื่องความงามและ การบำบัดให้คลายเครียดในเวลาสั้น ๆ แค่นี้ก็ชั่วโมง ไม่ต้องเข้าคอร์สปรับเรื่องโภชนาการอาหารการกิน หรือ การออกกำลังกาย เดย์ สปา หลายแห่งมีจุดเด่นเรื่องการทำทรีตเมนต์ความงาม นวดหน้า ขัดผิวอบตัว ซึ่งบาง

แห่งอาจมีเครื่องสำอางสมุนไพรเฉพาะของตนเองไว้บริการ ส่วนการบำบัดคลายความเครียดนั้นใช้ทั้งสุนธาบำบัดหรือโรมาเทอราปี (Aromatherapy) ในการนวดน้ำมันหอมระเหยและการนวดแผนไทยยืดเส้น

6. เมดิคอง สปา (Medical Spa)

สปาที่เน้นการบำบัดสุขภาพ ให้บริการจะเน้นเชิงการแพทย์มากกว่าสปาอื่น ๆ ส่วนใหญ่เป็นการนำธรรมชาติบำบัดมาผสมผสานกับวิทยาการทางการแพทย์ ซึ่งอาจเป็นแพทย์แผนปัจจุบันหรือแพทย์ทางเลือก มักจะผสมผสานองค์ความรู้ระหว่างการแพทย์แผนปัจจุบันกับศาสตร์ทางการแพทย์แบบตะวันออกซึ่งมีมาแต่โบราณ เพื่อเสริมสร้างการดูแลสุขภาพแนวใหม่ เน้นแก้ปัญหาที่ต้นเหตุของการเกิดโรค ตลอดจนการรู้จักดูแลตนเอง โดยอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์เฉพาะทางและบุคคลที่เชี่ยวชาญเฉพาะเมดิคอง สปา เป็นที่นิยมในต่างประเทศมานานแล้ว ปัจจุบันในไทยเองก็ได้รับความนิยม โดยมักเป็นส่วนหนึ่งของคลินิกเอกชนหรือในโรงพยาบาลขนาดใหญ่ บางแห่งพัฒนามาจากสปาเพื่อความงามมาเป็นสปาเพื่อสุขภาพ

7. สปา บนเรือสำราญ (Cruise Ship Spa)

สปาบนเรือสำราญจะเน้นการผ่อนคลายผลานการออกกำลังกายและการจัดเตรียมอาหารเพื่อสุขภาพ โภชนาการบำบัด ความงาม การนวดหรือแม้แต่การจัดทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่ทำให้จิตใจสงบ เพื่อให้ผู้ใช้บริการมีความสุขสบายและรู้สึกผ่อนคลายในระหว่างการเดินทาง แนวโน้มสปาบนเรือสำราญ จะได้รับความนิยมมากขึ้น

2.2.1.2 รูปแบบการให้บริการของสปา

ความสุขที่ได้รับจากสปา มีให้เลือกรูปแบบและบริการหลากหลายวิธีด้วยกัน ขึ้นอยู่กับสปาประเภทไหนจะเลือกใช้อะไร บริการของสปามีหลายแบบด้วยกัน ดังนี้ คือ

1. การนวดร่างกาย (Body Massage)

เป็นทางเลือกยอดนิยมของการทำสปา ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายได้ดีเยี่ยม โดยสปาแต่ละแห่งจะมีรูปแบบการนวดต่างกันไป ขึ้นอยู่กับการนำเอาความโดดเด่นของการนวดแบบใด มาผสมผสานให้เป็นเอกลักษณ์ของสปาแต่ละแห่ง แต่หลักๆมี ๒ ประเภท คือ นวดแผนไทย กับ นวดบำบัดโรมา รวมไปถึงการนวดของชนชาติอื่น เช่น การนวดแบบสวีดิช (Swedish Massage) เป็นต้น เป็นการนวดเพื่อผ่อนคลายและกระตุ้นระบบการหมุนเวียนของโลหิตที่ผิวหนังโดยใช้เทคนิคการลูบไล่ไปตามกล้ามเนื้อ มีการลูบ การเคาะ เพื่อกระตุ้นระบบประสาท และการเขย่าอย่างเป็นจังหวะ ปัจจุบันมีการนำพฤกษบำบัดเข้ามาใช้ประกอบในการนวดด้วย เพื่อให้ผู้รับบริการเกิดความผ่อนคลายทั้งร่างกาย จิตใจและอารมณ์ การนวดทุกแบบมีผลดีต่อสุขภาพ มากน้อยต่างกัน การนวดได้รับความนิยมอย่างสูงในเมืองไทย โดยเฉพาะนวดแผนไทย จัดเป็นทริคเมนท์ ที่มีประจำสปาทุกแห่ง มีชื่อเสียงระดับโลก เพราะมีทั้งความนุ่มนวลเพื่อผ่อนคลาย มีทั้งความหนักแน่นเพื่อการรักษา และยังมีการประคบด้วยสมุนไพรไทย สามารถนวดเพื่อผ่อนคลายรักษาเฉพาะจุดได้ เช่น การนวดเท้า นวดไหล่ นวดเท้า นวดไขสันหลัง เพื่อกระตุ้นประสาท เป็นต้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อ **23**ศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. อบซาวน่า หรือ อบสมุนไพร (Aroma Steam / Herbal Steam)

เป็นการกระตุ้นร่างกายด้วยความร้อนเพื่อให้รูขุมขนในร่างกายเปิดกว้างพร้อมที่จะขับสารพิษออกมากับเหงื่อ วิธีการนี้ได้รับความนิยมมากที่สุด เพราะขั้นตอนง่ายไม่ซับซ้อน ทำเองโดยไม่ต้องพึ่งพาพนักงานก็ได้ ขอแค่ให้มีอุปกรณ์เครื่องซาวน่าก็ใช้ได้

3. สครับ (Scrub)

คือการกระตุ้นระบบการหมุนเวียนของเลือดด้วยการขัดผิวด้วยพืชพรรณจากธรรมชาติ เช่น พืชสมุนไพรต่างๆรวมทั้งการใช้เกลือทะเล สาหร่าย ฟองน้ำเพื่อขจัดเซลล์ผิวหน้าที่เสื่อมสภาพให้หลุดออกไป เซลล์ผิวใหม่จะได้ขึ้นมาทดแทน เป็นการเติมสารอาหารให้ผิวด้วย วิธีสครับนี้จะช่วยให้สุขภาพผิวดีขึ้น ผิวเนียนนุ่ม เรียบ และสีผิวสม่ำเสมอยิ่งขึ้น

4. การห่อร่างกาย (Body Wrap)

ห่อลำตัว และแขน ขา คล้าย การห่อทารกแรกเกิด ด้วยผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติที่มีสรรพคุณพิเศษ อาจจะเป็นสาหร่ายทะเล (Seaweed Mask) หรือโคลนทะเล สมุนไพรบางชนิด แล้วอาจห่อด้วยผ้าห่มชุบน้ำร้อนหรือผ้าห่มชุบน้ำเย็นนาน 20-30 นาที ขั้นตอนนี้ช่วยให้ร่างกายมีอุณหภูมิสูงขึ้นอย่างคงที่ รูขุมขนเปิดกว้างเพื่อขับของเสียออกจากร่างกาย ฟันฟูสภาพผิวและยังช่วยในเรื่องการผ่อนคลายอย่างลึกซึ้ง ทำให้ร่างกายสงบ บรรเทาอาการปวดเมื่อย กล้ามเนื้อ และข้อต่ออีกเสบ

5. วารีบำบัด หรือ การบำบัดด้วยน้ำ (Hydro Therapy)

มีรูปแบบแตกต่างกันไป ตั้งแต่การแช่ตัวในน้ำ การอบตัว การห่อตัว การประคบ การสูดดม การใช้น้ำร้อนจัดสลับเย็นจัด การฉีดน้ำ การรดน้ำ และว่ายน้ำ

- สปาบางแห่งอาจให้นอนแช่ในอ่างที่ผสมน้ำมันระเหย น้ำมันหอมระเหยให้ประโยชน์จากการซึมซาบเข้าผิวหนังและการสูดดม ให้ความสดชื่นผ่อนคลาย ช่วยกระตุ้นการหมุนเวียนเลือด และบำบัดอาการผิดปกติบางอย่างตามสรรพคุณของชนิดน้ำมันหอมระเหย
- บางแห่งให้นอนแช่ในอ่างที่โรยด้วยกลีบดอกไม้ (Floral Bath) แล้วหยดน้ำมันหอมระเหยกับเกลือแร่ลงไปผสม วิธีแช่ตัวแบบนี้จะช่วยให้จิตใจผ่อนคลายได้ดี สรรพคุณขึ้นกับน้ำมันหอมระเหยที่ใช้ ควรแช่ตามเวลาที่กำหนด เช่น 10-30 นาที เป็นต้น ระวังการแพ้น้ำมันบางชนิด และเมื่อไม่สบายไม่ควรแช่
- การอาบน้ำแบบ (Vichy Shower) เป็นการบำบัดด้วยแรงดันน้ำ อาจใช้ฝักบัวหลายอันเรียงในแนวตรงตามความยาวของร่างกาย โดยอาจให้นอนคว่ำลง มีแรงดันของน้ำที่พุ่งออกมากระทบแผ่นหลังและท่อนขาอย่างครอบคลุมนาน 15-20 นาที ช่วยเปิดรูขุมขนเพื่อให้สมุนไพรต่างๆ ที่นำมาพอกตัวภายหลังสามารถซึมเข้าสู่ผิวหนังชั้นในได้ดีขึ้น ช่วยคลายเครียดและลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อด้วย

6. โภชนาบำบัด (Nutrition Therapy)

เน้นการกินสารอาหารตามธรรมชาติ หลีกเลี่ยงอาหารแห้ง อาหารปรุงแต่ง หรือปนเปื้อนสารเคมี และสารอาหารดัดแปลง มีนักโภชนาการหรือแพทย์ทางเลือกเป็นผู้แนะนำ

7. Exercise Breathing Therapy

เป็นวิธีบำบัดที่พบมากในสປายยุคพัฒนา ซึ่งมีการออกกำลังกายหลากหลายรูปแบบด้วยกัน ทั้งแบบแอโรบิก และยืดเส้นยืดสาย เช่น โยคะ ไทเก๊ก ซี่ง ออกกำลังกายในน้ำ รำกระบอง ฯลฯ แต่ต้องมีครูฝึกคอยให้คำแนะนำที่ถูกต้อง

11. การใช้พลังของหิน หรือคริสตัลจากธรรมชาติ (Crystal-Rock Therapy)

เพื่อการผ่อนคลาย ฟื้นฟู และบำบัด โดยการวิเคราะห์จากธาตุและพฤติกรรมของแต่ละคน แล้วนำมาวางเรียงรายตามจุดฝังเข็มของร่างกาย หรือทำเป็นเครื่องประดับสวมใส่ด้วย นำมาวางไว้ในห้อง หรือวางใกล้ตัว ก้อนหินหรือคริสตัลเก็บความร้อนไว้ได้นาน และเปล่งรังสีอินฟราเรดแบบไม่เรืองแสงทำให้ผ่อนคลาย แต่ไม่ระคายเคือง ซึ่งวิธีการนี้ยังต้องมีข้อมูลยืนยันให้มากพอ

12. สมุนไพรบำบัด (Herbal Therapy)

เป็นการใช้สมุนไพรที่ให้กลิ่นหอมมาเป็นอาหาร เครื่องดื่ม หรืออาหารเสริมเพื่อสร้างความสดชื่น ลดไขมันในเลือด ลดน้ำหนัก ลดระดับน้ำตาล คลายเครียด ช่วยให้นอนหลับง่าย สามารถใช้บำรุงผิวพรรณ เช่น การอบไอน้ำ การแช่ตัว พอกผิว บำรุงผิว เป็นต้น ซึ่งปัจจุบันได้รับความนิยมมาก

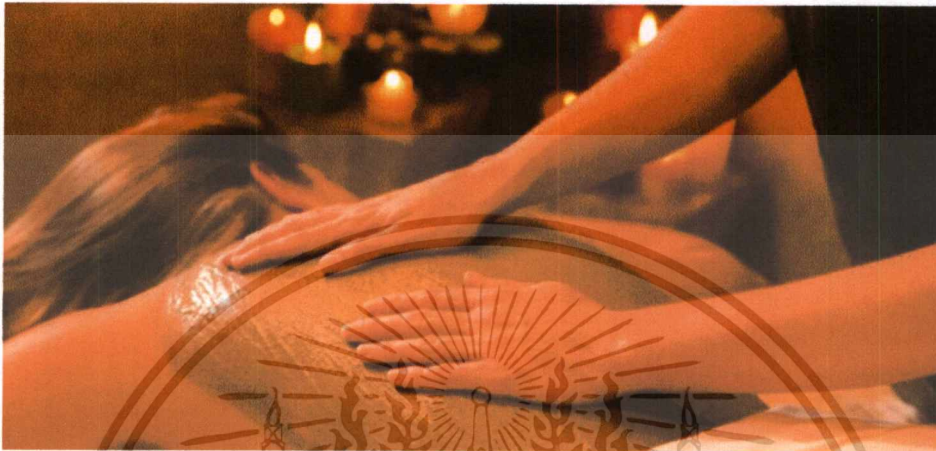
2.2.1.3 ความหมายของ Spa Treatment



การเพิลิตเพลินและผ่อนคลายไปกับการดูแลบำรุงและทำความสะอาดผิวกายอย่างครบขั้นตอน เริ่มต้นด้วยการ เซาวน่า เพื่อเปิดรูขุมขน ช่วยให้ระบบโลหิตไหลเวียนได้ดี จากนั้นขัดผิวด้วยผลิตภัณฑ์คุณภาพที่อ่อนโยน เพื่อ กำจัดเซลล์ผิวที่ตายแล้วออกไป ทำความสะอาดผิวกายด้วยอ่างน้ำอุ่นหอมกรุ่นด้วยกลิ่นหอมของดอกไม้ เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อ 25ศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

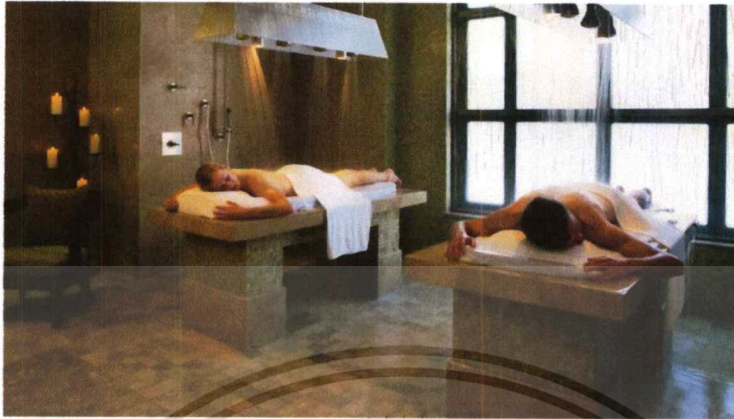
นานาชนิด ผ่อนคลายกับการนวดด้วยเทคนิคแบบพิเศษ พร้อมบำรุงผิวด้วยโลชั่น เพื่อผิวเนียนนุ่มอ่อนเยาว์ จึงจัดว่าเป็นการ ดูแลผิวกายแบบครบขั้นตอน

2.2.1.4 ความหมายของ MASK/ PACK/ WRAP/ SCRUB



Body Wrap / Pack หมายถึง การห่อร่างกายด้วยผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติ ที่มีสรรพคุณพิเศษ เช่น สาหร่ายทะเล หรือโคลนทะเลสมุนไพรบางชนิด การห่อหุ้มร่างกายนี้ เป็นส่วนหนึ่งของขั้นตอนในการดูแลฟื้นฟูสภาพผิว ไปพร้อม กับ การช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของเนื้อตัว ระหว่างที่ห่อร่างกายด้วยโคลน หรือสมุนไพร อุณหภูมิภายในจะสูงขึ้น จึงเปิดรูขุมขนให้กว้าง เพื่อขับของเสียออกจากร่างกายได้สะดวก ช่วยให้ร่างกายสงบ และผ่อนคลายอย่าง ลึกกล้า Body Mask การพอกตัวด้วยผลิตภัณฑ์ ซึ่งเป็นที่นิยมมากที่สุดในการดูแลผิวภายในสปา พร้อมกับการนวดผ่อนคลาย ด้วยวิธี L'absolue ซึ่งใช้กับน้ำมันหอมระเหยในการระบายสารพิษออกจากร่างกาย พร้อมด้วยการมาร์คหน้าด้วย ดินเหนียวสีเขียวเนื้อหอมละเอียด ควบคู่กันทั้งสองอย่างเพื่อสามารถผ่อนคลายได้ทั่วทั้งเรือนร่าง เป็นวิธีการดูแลที่ สมบูรณ์แบบ สำหรับผู้ต้องการขจัดความหย่อนคล้อยของผิวและผิวที่เกิดจากเซลล์ผิว Body Scrub คือ การกระตุ้นระบบการหมุนเวียนของเลือดด้วยการขัดผิว ด้วยพืชพรรณจากธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็น เป็นพืชสมุนไพร หรือผลิตภัณฑ์จากท้องทะเล จำพวกเกลือทะเล สาหร่าย ฟองน้ำ เพื่อขจัดเซลล์ผิวหน้าที่เสื่อมสภาพให้หลุดออกไป เซลล์ผิวใหม่จะได้ขึ้นมาทดแทนวิธี สครับนี้จะช่วยให้สุขภาพผิวดีขึ้น ผิวพรรณ นุ่มเนียน สีผิวสวยสม่ำเสมอ

2.2.1.4 ความหมายของ VICHY SHOWER



ฝักบัวแรงดันน้ำ เป็นการบำบัดด้วยแรงดันน้ำ เหมาะสำหรับใช้ร่วมกับการบำบัดหรือการนวดวิธีอื่นๆ สามารถทำได้ทั่วร่างกาย โดยการนอนหรือยืนอยู่ใต้ความดันของน้ำที่พุ่งออกมากระทบร่างกาย การปรับอุณหภูมิและความดัน ของน้ำให้เหมาะสม จะทำให้ร่างกายผ่อนคลาย ผิวหนังเกิดความชุ่มชื้น เป็นการปรับรูขุมขนเพื่อให้สมุนไพรต่างๆ ที่นำมาพอกตัวหลังการแช่น้ำ ซึมซับเข้าสู่ผิวหนังได้ดียิ่งขึ้น และหลังการทำ Vichy Shower แล้ว จะใช้ครีมบำรุง ผิวทาให้ทั่วอีกครั้ง

2.2.1.4 ความหมายของ AROMA BATH

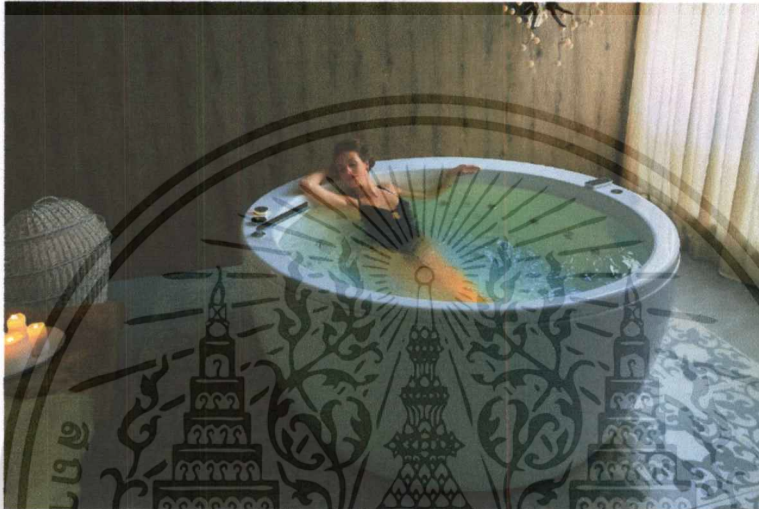


คือกระบวนการบำบัดด้วยน้ำ โดยใช้อุณหภูมิร้อน-เย็นของน้ำ เป็นเครื่องมือบำบัด สบายบางแห่งอาจให้ออนเซ็นใน อ่างที่ผสมน้ำมันหอมระเหย และเกลือแร่ธรรมชาติ (Aroma Bath) บางแห่งให้ออนเซ็นในอ่าง ที่โรยกลีบดอกไม้ไว้ เต็ม (Floral Bath) แล้วหยดน้ำมันหอมระเหย กับเกลือแร่ลงไปผสม วิธีแช่ตัวแบบนี้จะช่วยให้จิตใจผ่อนคลายได้ดี นอกจากนั้น ยังมีการอาบน้ำที่เรียกว่า Swiss shower คือยืนอาบน้ำร้อน สลับกับน้ำเย็น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อ 27 ศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ที่พุ่งออกมาจากฝักบัว พร้อมกัน 8-10 จุด ทั่วร่างกาย เพื่อกระตุ้นให้เกิดการหมุนเวียนของโลหิต และการอาบน้ำแบบ Vichy shower เป็นการบำบัดด้วยแรงดันน้ำ โดยให้นอนใต้แรงดันของน้ำ ที่พุ่งออกมากระทบร่างกาย ช่วยเปิดรูขุมขนเพื่อให้สมุนไพรต่างๆที่นำมาพอกตัวภายหลังสามารถซึมเข้าสู่ผิวหนังชั้นในได้ดีขึ้น การอาบน้ำแบบนี้นอกจากจะช่วยให้ผ่อนคลายหายเครียดแล้ว ยังลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อได้ด้วย

2.2.1.4 ความหมายของ HYDROMASSAGE BATHTUB



ฉีดไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น บริเวณ เท้า ขา เข่า กราม หลัง และท้อง แรงดันของน้ำจะช่วยนวดกล้ามเนื้อ ที่อยู่ใต้ผิวหนังชั้นลึกลงไป ซึ่งมีผลช่วยลดภาวะความเจ็บปวดจากการตึงของกล้ามเนื้อได้ การบำบัด ด้วยวิธีนี้ เหมาะสำหรับผู้ที่มีปัญหา เกี่ยวเนื่องกับการนั่งนานๆ การทำงานโดยใช้ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายนานๆ รวมถึงผู้ที่มีปัญหาการตึงของกล้ามเนื้อบริเวณคอ และไหล่

2.2.1.4 ความหมายของ BODY MASSAGE

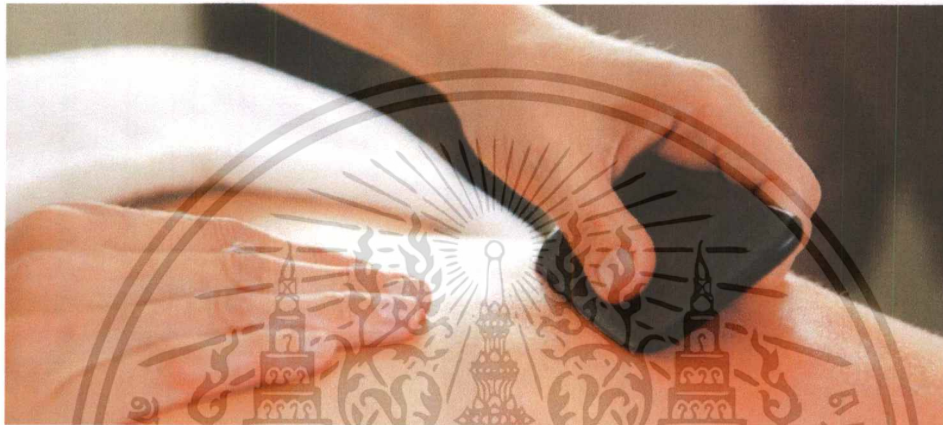
การนวดร่างกาย เป็นทางเลือกยอดนิยมของการไปสปา ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายได้ดีเยี่ยม จัดเป็นขั้นตอนสุดท้าย ที่ช่วยให้ขั้นตอนอื่นๆ ที่กล่าวมาได้ผลสมบูรณ์ โดยสปาแต่ละแห่ง จะมีรูปแบบการนวดต่างกันไป แต่หลักๆ มี สอง อย่างคือ นวดแผนไทย กับนวดบำบัด “อโรมา” ด้วยน้ำมันหอมระเหยกลิ่นต่างๆ

2.2.1.4 ความหมายของ AROMATHERAPY MASSAGE

"อโรมาเทราปี (Aromatherapy)" หรือที่เรียกกันภาษาไทยว่า "สุคนธบำบัด" มีรากฐานมาจากคำสองคำคือ คำว่า "อโรมา หรือสุคนธา (Aroma)" ซึ่งแปลว่า "กลิ่นหอม" และมาจากคำว่า "เทราปี (Therapy)" แปลว่า "การ บำบัดรักษา" และเมื่อนำคำสองคำมารวมกันจึงมีความหมายว่า "การบำบัดรักษาเพื่อให้บรรเทา

หรือทุเลาอาการ ต่าง ๆ ด้วยเครื่องหอม" การนำน้ำมันหอมระเหยมาใช้ในการบำบัดรักษาโรคร้ายไข้เจ็บเหล่านี้ หรือที่เรียกกันว่า " อโรมาเทอราปี " หรือ เรียกกันในภาษาไทยว่า "สუნธบำบัด " นั้น ก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่กำลังได้รับความนิยมกันอย่างแพร่หลาย ทั้งใน และต่างประเทศมานานแล้ว ซึ่งสามารถพบเห็นได้โดยทั่วไป ตามศูนย์สุขภาพที่ตั้งเป็นโครงการเดี่ยว ศูนย์สุขภาพที่ ตั้งอยู่ในโรงแรม ศูนย์สุขภาพที่ตั้งอยู่ในโรงพยาบาล ศูนย์สุขภาพที่ตั้งอยู่ในโครงการอสังหาริมทรัพย์ต่างๆ และศูนย์สุขภาพกึ่งรีสอร์ท

2.2.1.4 ความหมายของ GUASA MASSAGE



กัวซาบำบัด(guasa therapy) เป็นศาสตร์การแพทย์แผนจีนที่มีประวัติความเป็นมายาวนานหลายพันปี ผู้คนใน สมัยก่อนเริ่มใช้กัวซาในการรักษาโรคร้ายไข้เจ็บ ในสมัยปัจจุบันกัวซาเป็นที่รู้จักและนำมาใช้ในการป้องกันรักษาโรค และเสริมความงามกันอย่างกว้างขวาง "ซา" คือ การขีดพิษ เหตุใดการขีดผิวจึงสามารถปรับสมดุลการทำงานของอวัยวะภายใน และบรรเทาอาการ เจ็บปวด เสริมความงาม หรือลดความอ้วนได้ จากอดีตจนถึงปัจจุบัน กัวซาไม่เพียงตอบสนองความต้องการของคนที่รักการดูแลสุขภาพด้วยหลักธรรมชาติบำบัด ที่อยากลดค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาล หรือหลีกเลี่ยงผลข้างเคียงจากยาเท่านั้นแต่กัวซายังปลอดภัย เห็นผลเร็ว กัวซาบำบัดไม่มีการใช้ยา เป็นการบำบัดโดยการขีดผิวหนึ่ง ไม่ทะลุผิวหนังจึงไม่ต้องกังวลเรื่องการติดเชื้อ ใน ภายหลังทั้งยังปลอดภัย และเห็นผลเร็วด้วย

2.2.2 ลักษณะและองค์ประกอบของฟิตเนส

ฟิตเนสเป็นสถานที่ที่ออกกำลังกายแบบในที่ร่ม (in door) อากาศเย็นสบายด้วยเครื่องปรับอากาศ ไม่ต้องกังวลเรื่อง แสงแดด มีเครื่องออกกำลังกายหลายประเภท ที่เราพบเห็นกันอยู่บ่อยๆ เช่น ลู่วิ่งไฟฟ้า, จักรยาน (bike), stationary bike, step machine, rowing, elliptical trainer /cross training machine เป็นต้น อุปกรณ์เครื่อง ออกกำลังกายเหล่านี้ล้วนแต่ถูกพัฒนาขึ้นมาเพื่อให้การบริหารร่างกายนั้นสอดคล้องกับการเคลื่อนที่และการทำงานของร่างกายของเรามากที่สุด จึงทำให้เห็นผลชัดเจน เช่น หากต้องการลดต้นแขน จะต้องใช้อุปกรณ์ชนิดไหน ออก กำลังด้วยท่าทางแบบไหน จำนวนครั้งในการออกกำลังกาย เป็นต้น และสามารถช่วยลดแรงกระแทกหรืออันตรายที่จะเกิดกับอวัยวะต่างๆจากการออกกำลังกายได้อีกด้วย เช่น การวิ่งซึ่งโดยทั่วไปจะมีแรงกระแทกถูกส่งไปยังบริเวณหัว เข่า และข้อเท้า หากเราวิ่งตามสนามหรือพื้นที่ทั่วไป อาจจะได้รับแรงกระแทกโดยตรงและรุนแรงกว่าการใช้ อุปกรณ์ลู่วิ่งไฟฟ้าในการออกกำลังกาย ลู่วิ่งจะช่วย ลดแรงกระแทกได้ส่วนหนึ่ง นอกจากการเข้ามาออกกำลังกายในฟิตเนสด้วยเครื่องออกกำลังกายต่างๆแล้ว ทางฟิตเนสหลายๆที่มักจะจัด คลาสการเรียนการสอนโดยมีเทรนเนอร์เป็นผู้นำในแต่ละคลาส เป็นการรวมกลุ่มกันออกกำลังกาย และสร้างความ แปลกใหม่ ไม่จำเจให้การออกกำลังกายด้วยคะ เช่น การสอนโยคะ (เป็นการฝึกสมาธิและสติ ลดความเครียด ล้างพิษ และกระตุ้นให้ร่างกายสดชื่น) ,บอดี้บาลานซ์ (Body balance) เป็นการออกกำลังกายแบบ โยคะ พิลาทิส โทชี เพื่อ ความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ และเป็นการยืดคลายกล้ามเนื้อ โดยเป็นการกำหนดลมหายใจและจิตให้จดจ่อกับการ เคลื่อนไหวของร่างกาย, บอดี้คอมแบท (Body combat) เป็นการออกกำลังกายที่ผสมผสานการเต้น เสียงเพลง กับการ ต่อสู้แบบตะวันตก อย่าง มวยไทย เทควันโด ยูโด คาราเต้ และไทชิ, บอดี้แจม, (Body jam) เป็นการออกกำลังกาย ที่ประยุกต์มาจากท่าเต้นหลายๆแบบ พร้อมกับ เพลงที่ทันสมัย, ยิมบอล (Gym ball) เป็นคลาสการออกกำลังกายที่ ใช้ลูกบอลยิมมาเป็นอุปกรณ์หลัก, พิลาทิส (Pilates), หรือจะเป็นคลาสที่ออกกำลังกายด้วยท่าเต้นต่างๆ เช่น แจ๊ซ ซัลซ่า แซมบ้า ลาติน ฮิปฮอป เป็นต้น ชื่อคลาสอาจแตกต่างกันไปตามแต่ละฟิตเนส

ฟิตเนสในปัจจุบันนอกจากจะเน้นเรื่องเครื่องและอุปกรณ์การออกกำลังกายที่ใหม่ ทันสมัย และเพียงพอต่อการเข้ามาใช้ บริการของผู้ออกกำลังกาย และความเหมาะสมของการจัดคลาสเรียนต่างๆแล้ว ยังต้องคำนึงถึงความสะอาด ความ สะดวก ความปลอดภัย และการสร้างความรู้สึกรู้สึกให้ผู้ใช้บริการอยากกลับมาใช้บริการฟิตเนส ต่อเนื่อง เช่น อาจมีห้อง ให้สำหรับคนที่มานั่งรอ ห้องซาวน่า เป็นต้น

1.2.1 ลักษณะและองค์ประกอบของคลาสออกกำลังกาย

องค์ประกอบของฟิตเนสมีอยู่ 5 องค์ประกอบได้แก่

1. Cardiorespiratory endurance หมายถึงความสามารถของหัวใจ ที่จะสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆได้อย่างเพียงพอ ในขณะที่ออกกำลังกาย การออกกำลังกายแบบ aerobic จะเป็นการฝึกให้หัวใจแข็งแรง

2. Muscular strength ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ซึ่งเราสามารถเพิ่มความแข็งแรงได้โดยการยกน้ำหนัก หรือวิ่งขึ้นบันได
3. Muscular endurance ความทนของกล้ามเนื้อหมายถึงความสามารถของกล้ามเนื้อ ที่จะทำงานอย่างต่อเนื่องโดยไม่เกิดอาการเมื่อยล้า
4. สัดส่วนของร่างกาย หมายถึงสัดส่วนของกล้ามเนื้อ กระดูก ไขมัน การออกกกำลังกายจะทำให้มีปริมาณกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น แต่ปริมาณไขมันจะลดลง อาจจะได้จากดัชนีมวลกาย
5. Flexibility ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เอ็น เพื่อป้องกันกล้ามเนื้อหรือข้อได้รับอุบัติเหตุจากการออกกำลังกาย อ่านและฟังที่นี่

ขั้นตอนในการออกกกำลังกาย

1. การอบอุ่นร่างกาย Warm up การอบอุ่นร่างกายเป็นการเตรียมหัวใจ หลอดเลือด และกล้ามเนื้อให้พร้อมสำหรับการออกกกำลังกาย ทำประมาณ 5-10 นาที อ่านการอบอุ่นร่างกาย
2. การเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ อาจจะทำโดยการยกน้ำหนักเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อใหญ่ๆให้ออกครั้งละ 20 นาทีสัปดาห์ละ 2 วัน อ่านการออกกกำลังกายให้กล้ามเนื้อแข็งแรง
3. Muscular Endurance เป็นการออกกออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อ มีความทนทานที่จะออกกออกกำลังกายแบบต่อเนื่องโดยออกกออกกำลังกายครั้งละ 30 นาทีสัปดาห์ละ 3 วัน ตัวอย่างเช่น การเพาะกาย การบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง ตั๊กขา อ่านที่นี่
4. Aerobic exercise เป็นการออกกออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องโดยออกกออกกำลังกายปานกลางครั้งละ 20 นาที เช่น การวิ่ง การเดินเร็ว เพื่อให้หัวใจแข็งแรง อ่านการออกกออกกำลังกายให้หัวใจแข็งแรง
5. Flexibility ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เอ็น โดยเฉพาะมัดที่ออกกออกกำลังกาย เพื่อป้องกันกล้ามเนื้อหรือข้อได้รับอุบัติเหตุจากการออกกออกกำลังกาย อ่านและฟังที่นี่
6. Cool down ใช้เวลา 5-10 นาทีในการ cool down โดยการเดินเร็วๆร่วมกับการยืดกล้ามเนื้อ เพื่อให้กล้ามเนื้อและหัวใจคลายตัว



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อ **31**ศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.2.3.1 ความหมายและประเภทของ YOGA



โยคะ มิใช่เป็นแค่การออกกำลังกายชนิดหนึ่ง แต่ยังเป็นการฝึกเพื่อพัฒนาร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ เป็นการเตรียมกายใจให้พร้อมเพื่อเสริมสร้างสมดุลให้เกิดขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ ในการฝึกโยคะผู้ฝึก โยคะทุกคนต้องยึดถือและปฏิบัติโดยเคร่งครัดเพื่อให้สามารถปรับความสมดุลภายในร่างกายและจิตใจที่ดีโยคะ เป็นการสร้างความสมดุลของร่างกาย-จิตใจ และจิตวิญญาณ โดยรวมให้เป็นหนึ่งเดียวซึ่งการฝึกโยคะจะประกอบด้วยส่วนสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ การออกกำลังกายหรือการฝึกท่าโยคะ การหายใจหรือลมปราณ การทำ สมาธิ โดยการฝึกท่าโยคะจะกระตุ้นอวัยวะและต่อมต่าง ๆ ในร่างกายให้ทำงานดีขึ้น สุขภาพจึงดีขึ้น ซึ่งเหมาะสำหรับมารดาที่ตั้งครรภ์เป็นอย่างยิ่ง

ประเภทของโยคะ

- ราชาโยคะ (Raja Yoga)
- กรรมโยคะ (Karma Yoga)
- ภักติโยคะ (Bhakti-Yoga)
- ญาณโยคะ (Jnana Yoga)
- ดันตระโยคะ (Tantra Yoga)
- หฐโยคะ (Hatha Yoga)
- มন্ত্রาโยคะ (Mantra Yoga)
- ไยเยนคาร์โยคะ (Iyengar Yoga)
- บิครัมโยคะ หรือโยคะร้อน (Bikram Yoga)
- อัชฏางค์โยคะ (Ashtanga Yoga)
- วินยาสะโยคะ (Vinyasa Yoga)
- ครีปาลุ โยคะ (Kripalu Yoga)
- ศิวะนันทะโยคะ (Sivananda Yoga)
- ทะฐะโยคะ (Hatha Yoga)
- หยินโยคะ (Yin Yoga)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อ **32** ศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.2.3.2 ความหมายของ CARDIO

การออกกำลังกายแบบ คาร์ดิโอ(cardio) ก็คือการออกกำลังกายแบบแอโรบิกนั่นเอง ซึ่งโดยความหมายของคำว่า คาร์ดิโอ หมายถึงหัวใจ ที่ใช้คำนี้เพราะ การออกกำลังกายรูปแบบนี้ จะเป็นการออกกำลังกายที่ไม่เน้นการใช้พลังจากมัดกล้ามเนื้อในระดับรุนแรง แต่มุ่งเน้นไปที่การขยับเขยื้อนร่างกายซึ่งมีผลต่ออัตราการเต้นของหัวใจที่เร็วขึ้น ซึ่งเมื่อออกกำลังกายแบบนี้จนถึงระดับคาร์ดิโอ การเต้นของหัวใจจะเพิ่มขึ้น 60% -85% เมื่อเทียบกับอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด ตัวอย่างประเภทของการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ เช่น เต้นแอโรบิก , วิ่ง , ปั่นจักรยาน , ว่ายน้ำ เป็นต้น

2.2.3.3 ความหมายของ CYCLING

คือการจำลองการปั่นจักรยานในรูปแบบทางเลียบและการปั่นขึ้นเขา ประกอบเสียงเพลงเพิ่มความสนุกสนานใน ความเร็วที่ต่อเนื่องโดยใช้ความหนักเป็นตัวกำหนดในการออกแรงปั่น และเพิ่มความยากในการออกแรงจากการขึ้น ปั่นในขณะที่มีความหนัก



ประเภทของการปั่นจักรยานในฟิตเนส

RPM เป็นคลาสแห่งการเผาผลาญแคลอรี ทั้งสนุกและสุดมันส์ช่วยสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อและการเต้น ของหัวใจที่แข็งแรง เริ่มปั่นไปพร้อมจังหวะเสียงเพลง ด้วยความต่างของเส้นทาง สลับกับความหนักขึ้นเขาระยะเวลา 50 นาที เหมาะ สำหรับผู้เริ่มต้นและพัฒนาการปั่น

RPM Challenge เพิ่มความโหดมาเป็น 60 นาที ปั่นด้วยความเร็วปกติสลับกับปั่นขึ้นเขาด้วยความหนักที่นานขึ้น เหมาะสำหรับผู้ที่เคยชินกับการปั่นแล้ว

ช่วยการเผาผลาญและเติมอัตราการเต้นหัวใจ เพิ่มความแข็งแกร่งให้กับกล้ามเนื้อขา

Bike Tour เหมาะสำหรับผู้เริ่มต้นปั่น SpinBike โดยสนุกกับการปั่นเข้าจังหวะเสียงเพลงในคลาสส์ โดยจังหวะ การปั่นไม่หนักหน่วงมาก

Pro cycling สนุกกับการปั่น Spin Bike แบบฉบับมืออาชีพระยะเวลาประมาณ 30-45 นาที เป็นคลาสที่ใช้เวลา น้อยแต่เผาผลาญแคลอรีได้มาก

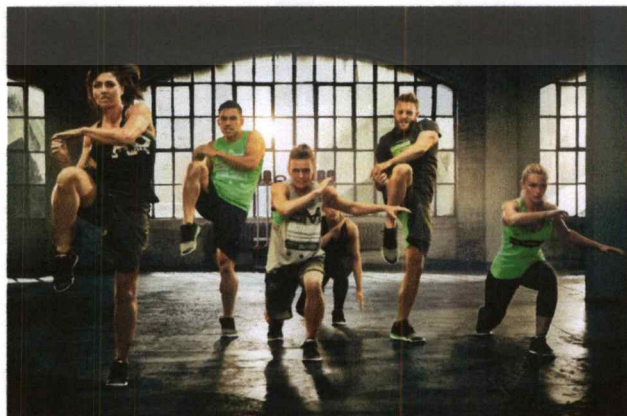
Express เป็นคลาสรูปแบบ RPM ที่ผสมผสานการปั่นสลับเบาในช่วงเวลาสั้น เพิ่มแรงจูงใจการปั่นด้วยเสียงเพลง ในรูปแบบปั่นผจญภัย

2.2.3.4 ความหมายของ BODY JAM



“บอดี้ แจม” คือ รูปแบบการออกกำลังกายที่ใช้เวลา 55 นาทีด้วยเพลงและท่าเต้นใหม่ๆ ทันสมัย ที่ผสมผสานการ เต้นหลากหลายสไตล์ไว้รวมกันโดยแบ่งเป็น 3 ช่วง คือ ช่วงอบอุ่นร่างกายด้วยการเคลื่อนไหวที่เรียบง่าย ซึ่งใช้ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย เช่น ไหล่ ออก สะโพก ทำงาน ณ ช่วงเวลาหนึ่งจากนั้นจึงเข้าสู่ช่วงไฮไลท์ของการ เต้นบอดี้ แจม ด้วยท่าเต้นสุดมันส์และนำเต้นเต้นด้วยเพลงฮิตล่าสุดและแนวท่าเต้นที่ร้อนแรงและกำลังเป็นที่นิยม ที่สุดในช่วงเวลานั้นๆ อาทิ ฮิปฮอป, ฟังก์, แจซแดนซ์, ละติน, ดิสโก้ ฯลฯ พร้อมปิดท้ายก่อนจบคลาสประมาณ 10 นาที ด้วยท่าผ่อนคลายเป็นช่วง Cool Down โดยไม่มีการจำกัดจำนวนครั้งสำหรับการฝึกบอดี้ แจม ในหนึ่งสัปดาห์

2.2.3.5 ความหมายของ BODY COMBAT



บอดี้ คอมแบต (Body combat) เป็นชื่อเรียกการออกกำลังกายแบบแอโรบิก คือการออกกำลังกายแบบ ศิลปะ การป้องกันตัวที่ดีเยี่ยม เนื่องจากการผสมผสานการเคลื่อนไหวแบบแอโรบิกที่ผสมผสานการเต้นกับ เสียงเพลงจังหวะสนุกๆ เข้ากับท่าทางจากศิลปะการป้องกันตัวที่หลากหลาย ตั้งแต่ มวยไทย ไทชิ เทควันโด ยูโด และคาราเต้ ว่ากันว่าใครที่ได้ทดลองเต้นแอโรบิกแบบบอดี้คอมแบตแล้วมักจะติดใจ ถึงกับเผลอทำเต้นแอโรบิกแบบเดิมๆ ไปเลย เพราะนอกจากจังหวะเพลงจะเร้าใจ มีเสียงเพลงประกอบเพิ่มความฮึกเหิมแล้ว คนเต้น ยังได้ออกท่า ออกเสียง ปลดปล่อยพลังตัวเองเต็มที่ด้วย ท่าทางที่เขากลับมาทำตามก็ชัดเจน แถมการ ออกท่าแต่ละท่ายังเป็นการบังคับให้คนเต้นได้บริหารกล้ามเนื้อร่างกายละส่วนไปด้วยในตัว ประโยชน์ที่ได้รับก็คือ การเผาผลาญแคลอรีและไขมัน อย่างมากมาย และเป็นการออกกำลังกาย เพื่อ กระชับกล้ามเนื้อ ทั่วร่างกาย

2.2.3.6 ความหมายของ ZUMBA DANCE



การเต้นซุมบ้าเป็นวิธีออกกำลังกายแบบแอโรบิกสไตล์ละติน ที่ผสมผสานท่าเต้นตามสไตล์ละติน-อเมริกา ระบายเหงื่อ แอโรบิก และฮิปฮอปเข้าด้วยกัน มีจุดเด่นที่ความสนุกสนานในการออกกำลังกาย และ เสียงเพลงละตินในจังหวะที่เร้าใจ ทำให้คนออกกำลังกายได้นานขึ้นและไม่รู้สึกเบื่อๆ แถมการเต้นซุมบ้ายัง ช่วยเบิร์นไขมันได้ดี

2.2.4 องค์ประกอบและการออกแบบร้านอาหาร

ระหว่างอาหารที่มีรสชาติดีเยี่ยมและการบริการลูกค้าที่น่าพอใจ ล้วนเป็นส่วนสำคัญที่ตอบโจทย์สำหรับ ธุรกิจร้านอาหาร รวมถึงสภาพแวดล้อมก็เป็นส่วนสำคัญอีกเช่นกัน หากต้องการให้ลูกค้าประทับใจและ เพลิดเพลินไปกับมื้ออาหารนั้นๆ การออกแบบร้านอาหารก็ต้องมีองค์ประกอบหลายๆอย่างที่ต้อออกแบบให้ เข้ากัน ไม่ว่าจะเป็นเพลงที่เปิดในร้าน โต๊ะอาหาร ถ้วยชาม ผ้าปูโต๊ะ ทั้งหมดคือความลงตัวที่ต้องนึกถึงเมื่อคิด จะเปิดร้านอาหาร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อ 35 ศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การจัดความสมดุลของสภาพแวดล้อมกับจำนวนที่นั่ง

การออกแบบร้านอาหารควรคำนึงถึงความสมดุลระหว่างบรรยากาศที่อบอุ่นและการจัดที่นั่งให้มีความจุมากที่สุด นั่นหมายความว่า ผู้ดูแลต้องจัด seating สำหรับลูกค้าให้เพียงพอเพื่อรองรับลูกค้าตามยอดขายที่ผู้ดูแลคาดว่าจะได้รับ ในขณะเดียวกันก็ต้องคำนึงถึงความสะดวกสบายของลูกค้าเป็นหลักสำคัญ

ปัญหาของการออกแบบพื้นที่ร้านอาหาร

ปัญหาเรื่องพื้นที่ของธุรกิจร้านอาหารทั่วไป จะพบว่า ลูกค้ามักจะไม่ต้องการนั่งไกลบริเวณทางเข้าห้องครัวและทางเข้าห้องน้ำ โต๊ะที่นั่งอยู่กลางร้านอาหารและสงเสียดัง ก็ไม่ได้เป็นที่ชื่นชอบแก่ลูกค้าท่านอื่นๆอีกเช่นกัน การจัดพื้นที่ให้รู้สึกว่าเป็นส่วนตัว ผู้ดูแลสามารถจัดการกับสิ่งเหล่านี้ได้ โดยหาบางสิ่งมาวางกั้นกลาง เช่น อาจจะไม่มากันเป็นฉากหรือต้นไม้สูงๆกั้นไว้ระหว่างโต๊ะแต่ละตัว ที่สำคัญควรคำนึงถึงการเคลื่อนย้ายจานชามไปแต่ละที่ด้วย ดังนั้น จึงควรใส่ใจกับปัญหาการจัดพื้นที่มากกว่าเรื่องโต๊ะอาหาร

เสียงเพลงภายในร้าน

ความเงียบภายในร้านอาหารอาจไม่ใช่เรื่องดีนัก รู้หรือไม่ว่าการเปิดเพลงในร้านจะช่วยสร้างบรรยากาศให้กับร้านอาหาร ได้ราวกับงานศิลปะบนผาผนังเลยแหละ ข้อพึงระวัง คือ ไม่ควรเปิดเพลงเดิมซ้ำไปซ้ำมา วิทญ์ก็เป็นอีกตัวเลือกหนึ่งที่มีราคาไม่แพงสำหรับร้านอาหารที่ไม่ใหญ่มากนัก อีกตัวเลือกหนึ่ง ที่ทำได้ง่าย คือการเข้าไปยังเว็บไซต์สถานีวิทยุ Radio for Restaurant ของเมืองนอก มันจะช่วยให้ร้านอาหารประหยัดค่าใช้จ่ายและไม่ต้องปวดหัวกับค่าลิขสิทธิ์เพลง หรืออีกวิธีจะเป็นการเล่นดนตรีสด จะช่วยให้ร้านอาหารของผู้ดูแลดูดีมีระดับและดูมีราคา ทั้งยังช่วยสร้างบรรยากาศให้ร้านอาหารดูอบอุ่นน่าสนใจ นักดนตรีที่สามารถเอนเตอร์เทนลูกค้าได้

การถ่ายเทอากาศภายในร้านอาหาร

สิ่งสำคัญที่ควรพิจารณาสำหรับธุรกิจร้านอาหาร คือ ภายในร้านต้องมีอากาศถ่ายเทเพียงพอและที่ระบายความร้อน อย่างห้องครัวของร้านอาหารก็จำเป็นต้องมีที่ระบายความร้อนและระบายกลิ่นกับควันออกไป ต้องตรวจสอบให้แน่ใจว่า เครื่องระบายอากาศสามารถถ่ายเทอากาศได้ดี อีกอย่างคือ เครื่องปรับอากาศที่เหมาะสมก็ยังเป็นสิ่งสำคัญในข้อควรคำนึงของการออกแบบร้านอาหารอีกด้วย ไม่มีอะไรที่จะทำให้ลูกค้าหนีหายไปได้มากกว่าเครื่องปรับอากาศที่ไม่เย็น ในช่วงกลางฤดูร้อนที่มีอุณหภูมิสูงที่สุด หากผู้ดูแลยังคงซื้อเครื่องระบายอากาศและเครื่องปรับอากาศราคาถูก ไม่มีคุณภาพ แน่ใจว่ามันช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายได้มากขึ้น แต่มันก็จะส่งผลต่อขายยอดขายของร้านอาหารให้แยกลงได้เช่นกัน

ห้องน้ำภายในร้านอาหาร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อ 36 ศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ห้องน้ำเป็นเรื่องที่เจ้าของธุรกิจร้านอาหารส่วนใหญ่มักจะละเลย ลองคิดตามดู...ถ้าลูกค้าต้องเข้ามาเจอห้องน้ำที่สกปรก มีกลิ่นเหม็นอับ จะเสียภาพลักษณ์ของร้านขนาดไหน ห้องน้ำที่ไม่สะอาดจะทำให้ลูกค้าจินตนาการถึงความสะอาดภายในครัวของเราด้วย ดังนั้นการออกแบบร้านอาหาร ไม่ควรที่จะลืมจัดสภาพแวดล้อมของห้องน้ำภายในร้านอาหารให้เหมาะสมและสะอาดอยู่เสมอ จึงเป็นเรื่องที่ต้องให้ความสำคัญไม่ต่างกับข้ออื่นๆที่ได้กล่าวมา สิ่งที่เหมาะสมควรทำเป็นประจำคือ เช็กความสะอาดภายในห้องน้ำหรือหลังจากลูกค้าเข้ามาใช้บริการทุกครั้ง รวมไปถึงการจ้างแม่บ้านมาคอยรักษาความสะอาด

2.2.5 ข้อมูลมาตรฐานของสระว่ายน้ำในร่ม

โครงสร้างสระว่ายน้ำ

เราสามารถแบ่งตามวิธีก่อสร้างได้เป็น 2 ประเภท คือ

สระว่ายน้ำคอนกรีต ที่ใช้โครงสร้างพื้นและผนังสระเป็นคอนกรีตเสริมเหล็กทั้งหมด ข้อดีของโครงสร้างชนิดนี้คือ มีความแข็งแรงทนทาน และสามารถออกแบบรูปทรงได้หลากหลาย

สระว่ายน้ำสำเร็จรูปอีกชนิดหนึ่งคือ สระที่ทำขึ้นจากโครงสร้างเหล็กหรือพลาสติกหล่อคุณภาพดี แล้วปูด้วยผ้าไวนิลที่ผลิตขึ้นมาสำหรับงานสระว่ายน้ำโดยเฉพาะ และใช้แรงดันน้ำเป็นตัวเป็นตัวบังคับให้ผ้าไวนิลติดแนบกับโครงพื้นและผนังที่เตรียมไว้ สำหรับสระว่ายน้ำสำเร็จรูปนั้นอาจมีข้อจำกัดเรื่องรูปทรงที่ไม่หลากหลายนัก เพราะผลิตตามแบบมาตรฐานของโรงงาน แต่จะมีราคาถูกและสร้างได้รวดเร็วกว่าสระว่ายน้ำโครงสร้างคอนกรีต อีกทั้งสระสำเร็จรูปที่ผลิตด้วยไวนิลจะต้องมีการเปลี่ยนผ้าไวนิลทุกๆ 10 ปี

ระบบสระว่ายน้ำ

ปัจจุบันระบบสระว่ายน้ำที่นิยมใช้กันมีอยู่ 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ ระบบ Skimmer และ ระบบ Over Flow (ระบบน้ำล้น)

2.2.6 ลักษณะและองค์ประกอบของอาหารสุขภาพ

องค์การอนามัยโรคได้นิยามเรื่องอาหารสุขภาพว่า การรับประทานอาหารที่ไม่มีคุณภาพ ร่วมกับการไม่ออกกำลังกายจะเป็นบ่อเกิดโรคเรื้อรัง องค์การอนามัยโลกได้แนะนำอาหารสุขภาพดังนี้

รับประทานอาหารที่สมดุลและมีน้ำหนักที่ปรกติ ให้ลดอาหารไขมัน และหลีกเลี่ยงไขมันอิ่มตัว Saturated fat, Transfatty acid

ให้รับประทานอาหารพวกผัก ผลไม้ ธัญพืชเพิ่มมากขึ้น

สำหรับ National Health Service (NHS)ของประเทศอังกฤษได้นิยามอาหารสุขภาพไว้ว่า มีสองปัจจัยที่ต้องคำนึงถึงได้แก่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อ 37 ศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1. รับประทานอาหารที่ให้พลังงานสมดุลกับพลังงานที่ใช้
2. รับประทานอาหารที่มีความหลากหลาย

NHS จึงได้กำหนดแนวทางอาหารสุขภาพไว้ดังนี้

ทุกท่านต้องรู้จักงานอาหารสุขภาพซึ่งมีอาหารทั้งหมด 5 หมู่

สำหรับสมาคมโรคหัวใจประเทศอเมริกาได้กำหนดอาหารสุขภาพไว้ดังนี้

รับประทานผักและผลไม้เพิ่มโดยตั้งเป้าให้รับผักและผลไม้วันละ 4-5 ส่วนทุกวัน

ให้รับประทานธัญพืชเพิ่ม Eat more whole-grain foods. เนื่องจากผักและผลไม้มีไขมันต่ำ โยอาหารสูงได้แก่ Whole-grain foods include whole-wheat bread, rye bread, brown rice and whole-grain cereal.

ให้ใช้น้ำมัน olive, canola, corn or safflower oil สำหรับปรุงอาหารและจำกัดจำนวนที่ใช้

รับประทานไก่ ปลา ถั่วมากกว่าเนื้อแดง เนื่องจากไก่ที่ไม่มีหนัง ปลา ถั่วจะมีปริมาณไขมันน้อยกว่าเนื้อแดง.

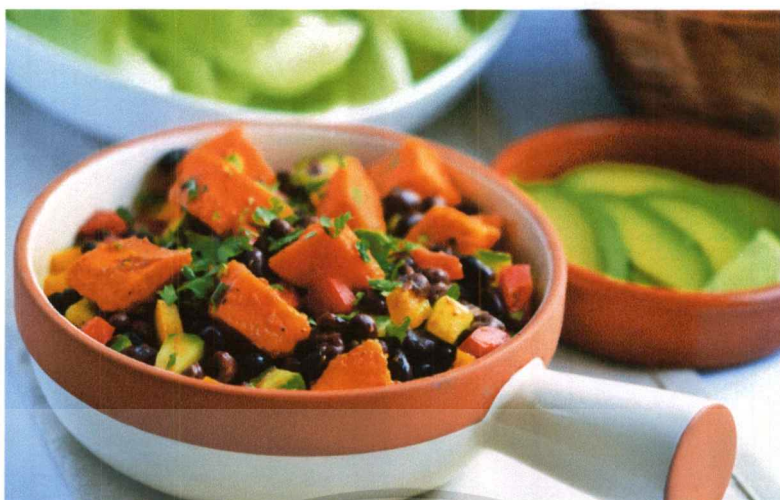
2.2.6.1 ความหมายของอาหารคลีนและอาหารสุขภาพ

อาหารคลีน (Clean Food) คืออะไร ช่วงนี้เห็นคนดูแลสุขภาพพร้อมกับการลดน้ำหนักกันมากขึ้น เราจึงได้รู้จักคำนี้ แต่จะมีความสำคัญกับสุขภาพเราอย่างไรบ้าง

อาหารคลีน (Clean Food) คือ อาหารที่ไม่ผ่านการปรุงแต่งด้วยสารเคมีต่าง ๆ หรือผ่านการแปรรูปน้อยที่สุดนั่นเอง อาหารเหล่านี้จะเป็นอาหารที่สดสะอาดไม่ผ่านกระบวนการหมักดองหรือปรุงรสใด ๆ มากจนเกินไป

การปรุงอาหารแบบคลีนไม่ใช่การเน้นทานผักเยอะ ๆ แต่เป็นการทานอาหารทุกหมู่อย่างในสัดส่วนที่เหมาะสม คือต้องมีทั้งคาร์โบไฮเดรตและโปรตีนในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เนื้อสัตว์ที่ใช้ควรเลือกแบบที่ไม่ใช่สำเร็จรูปหรือผ่านการปรุงรสมาแล้ว

จะเห็นได้ว่า อาหารคลีนเป็นอาหารที่ผ่านขั้นตอนการปรุงแต่งมาน้อย หรือไม่ผ่านการปรุงแต่งเลย เน้นธรรมชาติของอาหารนั้นเป็นหลัก และอาหารคลีนยังมีสรรพคุณที่ดีสำหรับคนที่อ้วน คนที่มีน้ำหนักและไขมันมาก เพราะอาหารคลีนส่วนใหญ่จะผลิตมาจากธรรมชาติ ไม่ผ่านการปรุงแต่งสังเคราะห์ หรือหากจะมีการปรุงแต่งก็มีการปรุงแต่งที่น้อยถึงน้อยที่สุด ซึ่งจะมีผลดีต่อคนที่ต้องการลดน้ำหนัก ลดความอ้วน ลดไขมัน และคนที่ใส่ใจกับสุขภาพของตนเอง



หลักการของการทานคลีนโดยทั่วไป

มักเน้นที่การทานอาหารให้หลากหลาย ทั้งโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน(ดี) ดูแลเรื่องส่วนผสมและวิธีการปรุง หลีกเลี่ยงการทอด ขนมอบ เบอเกอร์ ของมันๆหวานๆ อาหารที่มีปริมาณน้ำตาลและเกลือสูง หรือบางกลุ่มหลีกเลี่ยงการทานผลไม้เพื่อลดน้ำตาลแฝงที่มากับผลไม้ นอกจากนี้ยังต้องควบคุมพลังงานและสารอาหารให้เพียงพอกับที่ร่างกายต้องการ ไม่มาก และไม่น้อยจนเกินไป และจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเลือกซื้อหาอาหารต่างๆ ร่วมด้วยเช่น การอ่านฉลาก ดูปริมาณให้เหมาะสม ซึ่งถือเป็นข้อปฏิบัติขั้นพื้นฐาน หลีกเลี่ยงการทานอาหารสำเร็จรูปทุกชนิด ปรุงและเตรียมอาหารด้วยตนเอง เป็นต้น

2.2.6.2 การเลือกใช้ชีวิตดีในการทำอาหารสุขภาพ

หลักการสำคัญของการทำอาหารคลีนทานคือ เป็นอาหารที่มาจากวัตถุดิบจากธรรมชาติ ผ่านกระบวนการปรุงแต่งน้อยที่สุดหรือไม่ปรุงแต่งเลย รสชาติความอร่อยของอาหารจึงไม่ใช่ประเด็นสำคัญของการทานอาหารคลีน โดยเฉพาะรสของความหวาน มัน และเค็ม ที่ถือเป็นรสชาติที่คนรักสุขภาพทั้งหลายควรต้องระแวงระวังเป็นพิเศษในการเลือกรับประทานอาหาร เพราะเป็นที่มาของการเกิดโรคเบาหวาน ความดัน หลอดเลือดหัวใจ เป็นต้น แต่ครั้งจะต้องทานอาหารเพื่อสุขภาพแบบไร้ซึ่งรสชาติใดๆ มาทำให้ลิ้นได้ลิ้มความสุขจากการทานอาหารบ้าง ชีวิตก็คงขาดอะไรไปมากทีเดียว ดังนั้นการทำอาหารคลีนก็เชื่อว่าประเสริฐเครื่องปรุงชาติใดๆ แต่ต้องรู้จักเลือกเครื่องปรุงที่ดีต่อสุขภาพ

Virgin active
CASE STUDY HEALTH CLUB

Fitness clubs like no other
We believe our fitness clubs are quite simply world class. They include spas, steam rooms, experiential showers, large spacious workout areas and heaps of the latest equipment. We offer hundreds of group exercise classes every week and we're always introducing fun new ways to workout. Our team of friendly staff is there to support and motivate you to achieve your goals. We offer all members a free one-on-one session with a trainer when they start, plus the option of free catch-up sessions to keep you on track.

- LARGE WORKOUT AREA
- POOL
- YOGA
- PERSONAL TRAINER
- SIMULATED ROCK CLIMBING
- CLASSES

This isn't a gym membership - It's a healthy relationship. So come join us of Virgin Active and live happily ever active.

THE HIGH HEALTH BANGKOK | KORNCCHANOK, PIRYAKIATSAKUL 56020092
Department of Interior Architecture | Faculty of Architecture
King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang

11 / 00

Virgin Active Fitness เป็นฟิตเนสครบวงจรทั้งอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย คลาสเรียนที่หลากหลาย สระว่ายน้ำ เทนนิส และยังมีสิ่งอำนวยความสะดวกที่ครบวงจรทั้งห้องอาบน้ำ ล็อคเกอร์ เป็นต้น มีการใช้สีที่โดดเด่น ทำให้จดจำได้ง่าย มีแนวความคิดที่เป็นเอกลักษณ์เชิญชวนให้คนมาใช้บริการ

CASE STUDY HEALTH CLUB

UCR Student Recreation Center

Location Riverside, CA, United States
Expansion project supports the physical well-being of its students and creates a new campus hub for social and academic interaction.

The design weaves together multiple recreation activities including jogging, rock climbing, fitness, basketball, indoor soccer, weights, physical therapy and swimming. The concept creates dynamic relationships between the various components enhancing the building's potential as a place for social engagement.

APPLYING - SPACE / FUNCTION / CONCEPT

THE HIGH HEALTH BANGKOK | KORNCCHANOK, PIRYAKIATSAKUL 56020092
Department of Interior Architecture | Faculty of Architecture
King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang

08 / 00

คณบดีศึกษาภายในมหาวิทยาลัยที่ครบวงจร ให้บริการในเรื่องของกิจกรรม และพื้นที่ส่วนรวมในการออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมกระชับความสัมพันธ์ มีการเล่นสเปซที่สวยงาม สันทนาการ ทำให้เชื่อมต่อได้ทั้งในแง่ของความสวยงามและการใช้งาน อีกทั้งฟังก์ชันการใช้งานที่หลากหลาย และมีพื้นที่รองรับจำนวนนักศึกษาได้เพียงพอ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การเปรียบเทียบกรณีศึกษา Health Club ทั้ง 3 แห่ง

CASE STUDY HEALTH CLUB

NAME	ADVANTAGE	FACILITIES	INTERIOR	APPLY
 OHP ALDWYCH 100-100-1	Historic Landmark	<ul style="list-style-type: none"> Gym Fitness Center Spa Beauty/Anti-Aging Spa Wellness/Fitness Spa Swimming Pool 		INTERIOR DESIGN MEMBER PRICE FACILITIES
 HEALTH CLUB JORDAAN Amsterdam	Personal Training Nutritional Coaching Physical Therapy Egym Class Schedule	<ul style="list-style-type: none"> Spa & Wellness Yoga Sun bed Fitness Training Anti Stress Coaching Pilates Studio Group Classes 		CLASS SCHEDULE MANAGEMENT FACILITIES
	Personal Training Relax & Recovery Zone Large Workout Area	<ul style="list-style-type: none"> Group Classes Pool Yoga Simulated Rock Climbing Sleep pods Steam rooms 		INTERIOR CLASS SCHEDULE SPACE FACILITIES

THE HIGH HEALTH BANGKOK | KORNCANOK, PIRYAKIATSAKUL 56220092
 Department of Interior Architecture Faculty of Architecture
 King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang

12
00

2.3.1.1 กรณีศึกษา SPA

CASE STUDY SPA JAPAN











 HYDRATE YOUR LIFE
 The new six-story, 6,000 square-meter facility accommodates the private club's new emphasis on personal sports training, Japanese bathing and social activities.

WORKOUT
ONSEN
SAUNA
SPA
TREATMENT
POOL
DINING
SOCIALIZE
BAR

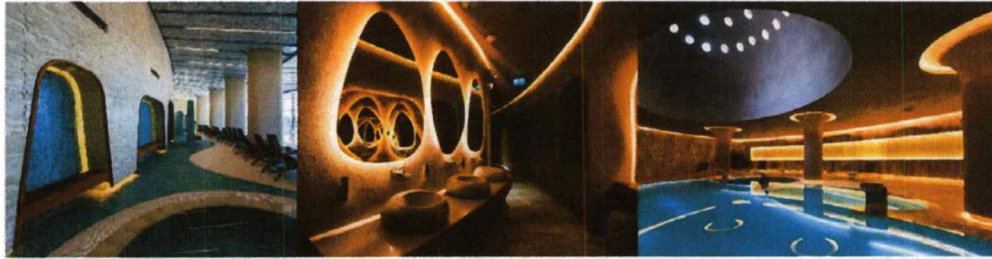



THE HIGH HEALTH BANGKOK | KORNCANOK, PIRYAKIATSAKUL 56220092
 Department of Interior Architecture Faculty of Architecture
 King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang

13
00

Aqua Sport & Spa เป็นสถานที่ให้บริการสปาครบวงจรในประเทศญี่ปุ่น มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวในการตกแต่งและการใช้พื้นที่ มีฟังก์ชันการใช้งานที่หลากหลาย ทั้งในแง่การออกกำลังกาย ผ่อนคลาย และพบปะสร้างความสัมพันธ์กับผู้คน และตั้งอยู่ใจกลางเมือง จึงเป็นที่นิยมของคนญี่ปุ่น นิยมมาใช้บริการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



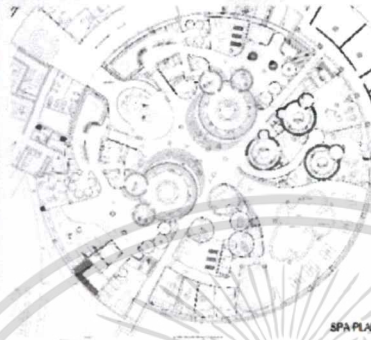
Eskisehir Spa & Thermal Hotel

LOCATION
ESKISEHIR / TURKEY

Eskisehir Spa & Thermal Hotel includes a **spa wellness center** in the middle and accommodation units surrounding it. In addition a **wedding venue** and **guest bungalows** located in a hillside pine forest accomplish the program. The wedding venue is maintained as a separate program from the hotel. **The spa and wellness center are buried in the ground to benefit from the geothermal features.** The spa section has a **sunbath terrace** and a **indoor pool** covered with domes to obtain natural sunlight and to filter it like in a traditional Turkish bath or the inner courtyard where the pool deck can be found offers a great view above the forest towards the city center of Eskisehir.

The site is a **perfect location for a thermal hotel** close to thermal water sources. **Eskisehir Spa & Thermal Hotel** is placed on the site **without causing any damage to nature**, specifically old trees.

There is a local belief that the water will strengthen health.



SPA PLAN

CASE STUDY

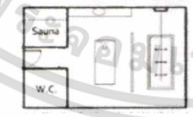
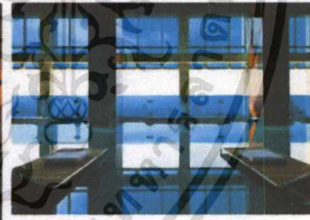
SPA . TURKEY

14 / 00

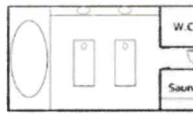
THE HIGH HEALTH BANGKOK | KORNCANOK | PIRYAKIATSAKUL 56020092
Department of Interior Architecture | Faculty of Architecture
King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang



คลับสปาภายในโรงแรม ประเทศตุรกี ที่นำเอาวัสดุพื้นถิ่นมาประยุกต์ใช้ได้อย่างลงตัวกับสไตล์การตกแต่งร่วมสมัย ก่อให้เกิดเป็นเอกลักษณ์ที่โดดเด่น



TROPICAL SAND RAINWATER RITUAL TREATMENT MASSAGE ROOM



DOUBLE TREATMENT MASSAGE ROOM



- FACILITIES**
- Body scrub
 - Body wrap
 - Facials
 - Foot bath
 - Massages
 - Steam room
 - Therapy baths
 - Waxing

BUBBLE DIAGRAM

15 / 00

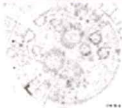




THE HIGH HEALTH BANGKOK | KORNCANOK | PIRYAKIATSAKUL 56020092
Department of Interior Architecture | Faculty of Architecture
King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การเปรียบเทียบกรณีศึกษา Spa ทั้ง 3 แห่ง











CASE STUDY SPA

NAME	ADVANTAGE	PLANNING	INTERIOR	APPLY
 Eskisehir Spa & Thermal Hotel	สถานที่ตั้งดีและธรรมชาติที่สวยงาม องค์การมีความต้องการของลูกค้าไว้ดี มีลูกค้าจำนวนมาก และมีรายได้เพิ่มขึ้น ที่ Social and gastronomic คือ 155			<ul style="list-style-type: none"> INTERIOR DESIGN SPACE PLANNING MATERIALS CONCEPT
	การออกแบบที่ดีจากธรรมชาติเป็นองค์ ประกอบสำคัญที่สุด ที่ใช้ได้ในทุกพื้นที่ และเกิดความยั่งยืนและไม่กระทบต่อ สิ่งแวดล้อมและสุขภาพผู้ใช้ จึงมีการ พิจารณาเป็นอันดับแรกเสมอ			<ul style="list-style-type: none"> INTERIOR DESIGN SPACE PLANNING MATERIALS CONCEPT USER BEHAVIOR
 QUATT SPA BANGKOK & SUKHUMVIT BANGKOK	การออกแบบที่สะอาด สวยงาม และสบาย ตาและใช้งานได้จริงและคุ้มค่า พร้อมเน้น ด้านความปลอดภัยและสุขภาพที่ดีเป็นหลัก เช่น การใช้ของธรรมชาติ และใช้สี ที่อ่อนโยนซึ่งช่วยลดความเครียดแก่ผู้ใช้			<ul style="list-style-type: none"> INTERIOR MATERIALS USER BEHAVIOR FACILITIES
 THE HIGH HEALTH BANGKOK KORNCHANOK PIRYAKIATSAKUL 56220092	Department of Interior Architecture Faculty of Architecture King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang			16 00

2.3.1.1 กรณีศึกษา FITNESS

การเปรียบเทียบกรณีศึกษา Fitness ทั้ง 3 แห่ง

CASE STUDY FITNESS

NAME	ADVANTAGE	PLANNING	INTERIOR	APPLY
 fitness first	สถานที่ให้บริการดี มีประโยชน์ และสามารถเข้าถึงได้ง่าย ด้วยบริการของลูกค้าไว้ดี มีความสะอาด และปลอดภัย			<ul style="list-style-type: none"> BRAND IDENTITY INTERIOR DESIGN SPACE PLANNING SYSTEM CLASS SCHEDULE
 CMEHA	การร่วมกิจกรรมเป็นสิ่งช่วย ลดความเครียดและเพิ่ม ประสิทธิภาพในการทำงาน			<ul style="list-style-type: none"> SPACE PLANNING MATERIALS CONCEPT USER BEHAVIOR
 MOTEL	มี Strong Identity ที่ชัดเจน ง่ายที่จะ การจำและสามารถเข้าถึงได้ง่าย มาตั้งแต่เริ่มมีมา เช่น การเพิ่ม สถานที่ออกกำลังกาย			<ul style="list-style-type: none"> BRAND IDENTITY INTERIOR MATERIALS USER BEHAVIOR FACILITIES
 THE HIGH HEALTH BANGKOK KORNCHANOK PIRYAKIATSAKUL 56220092	Department of Interior Architecture Faculty of Architecture King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang			17 00

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.3.2 ส่วนบริการทั่วไป

2.3.1.1 กรณีศึกษาร้านอาหารและคาเฟ่



ร้านอาหารและคาเฟ่ที่มีการตกแต่งอย่างเป็นเอกลักษณ์ด้วยการใช้สีที่ฉูดฉาด และการจัดพื้นที่ใช้สอยที่น่าสนใจ มีการเชื่อมต่อกันภายในอย่างลื่นไหล ทำให้ดึงดูดลูกค้าเข้ามาใช้บริการได้มาก

2.3.1.1 กรณีศึกษาซูเปอร์มาร์เก็ต



Market Hall Rotterdam เป็นซูเปอร์มาร์เก็ตที่ถูกออกแบบมาอย่างดีในการใช้พื้นที่ได้คุ้มค่าและน่าสนใจเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว โดยการนำดับเบิลสเปซมาเล่น และแบ่งสัดส่วนของพื้นที่ขายและพื้นที่ทานอาหารได้อย่างชัดเจนและสวยงาม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อ 45 ศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 3

การศึกษาพฤติกรรมและพื้นที่ใช้สอย

3.1 ประเภทผู้ใช้โครงการ

ผู้ใช้อาคารศูนย์ดูแลสุขภาพครบวงจร แบ่งออกเป็นประเภทใหญ่ๆได้ 2 ประเภท ได้แก่

3.1.1 ผู้ให้บริการ

ได้แก่ เจ้าหน้าที่ที่พนักงานอำนวยความสะดวกต่างๆภายในศูนย์ ซึ่งในแต่ละส่วนจะมีทั้งพนักงานแยกเฉพาะส่วนโครงการและพนักงานที่ดูแลภาพรวมทั้งหมด

3.1.2 ผู้รับบริการ

ได้แก่ ผู้ที่เข้ามาในอาคารเพื่อเข้ามาใช้บริการทั้งในด้านการดูแลสุขภาพ การผ่อนคลาย,การออกกำลังกาย, มาปรึกษาขอคำแนะนำปัญหาด้านสุขภาพและจัดโปรแกรมการดูแลสุขภาพ, มาทำเวิร์คช็อป, มารับประทานอาหารหรือมาซื้อเครื่องอุปโภคบริโภคต่างๆ ซึ่งผู้รับบริการแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

- **ลูกค้าที่เป็นสมาชิกของคลับ** หมายถึงผู้ที่สามารถใช้บริการได้ทุกส่วนของคลับทั้งสปา คลาสออกกำลังกาย สระว่ายน้ำ ร้านอาหาร ร้านค้าอาหารสุขภาพ รวมทั้งสามารถรับคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญในด้านการดูแลสุขภาพครบทุกด้าน ซึ่งอาจเป็น พนักงานออฟฟิศ นักธุรกิจ หรือเจ้าของกิจการที่มีกำลังใช้จ่ายสูง สามารถเข้ารับบริการได้ดังนี้
 - ร้านอาหาร ได้รับส่วนลดเมื่อเข้าใช้บริการ
 - ร้านคาเฟ่และ co-healthy space ได้รับส่วนลดเมื่อเข้าใช้บริการ
 - Food workshop ได้รับส่วนลดเมื่อเข้าใช้บริการ
 - Health food store ได้รับส่วนลดเมื่อเข้าใช้บริการ
 - GYM ไม่เสียค่าใช้จ่ายในการเข้าใช้บริการ
 - Spa & Massage ได้รับส่วนลดเมื่อเข้าใช้บริการ
 - คลาสออกกำลังกาย ไม่เสียค่าใช้จ่ายในการเข้าใช้บริการ
 - สระว่ายน้ำ ไม่เสียค่าใช้จ่ายในการเข้าใช้บริการ
 - ปรึกษาปัญหาสุขภาพด้านการออกกำลังกาย ทานอาหาร นักบำบัด ได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย
- **ลูกค้าทั่วไป** หมายถึงผู้รับบริการที่สามารถเข้ารับบริการได้เป็นบางส่วนของคลับเท่านั้น ไม่สามารถเข้ารับบริการบางพื้นที่ได้ ดังนี้
 - **ร้านอาหาร** ใช้บริการได้ในราคาปกติ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อ 46 ศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ร้านกาแฟและ co-healthy space ใช้บริการได้ในราคาปกติ
- Food workshop ใช้บริการได้ในราคาปกติ
- Health food store ใช้บริการได้ในราคาปกติ
- GYM เสียค่าบริการรายครั้ง
- Spa & Massage ใช้บริการได้ในราคาปกติ
- คลาสออกกำลังกาย ไม่สามารถเข้าใช้บริการในส่วนนี้ได้
- สระว่ายน้ำ ไม่สามารถเข้าใช้บริการในส่วนนี้ได้
- ปรึกษาปัญหาสุขภาพด้านการออกกำลังกาย ทานอาหาร นักบำบัด เสียค่าบริการรายครั้ง

3.2 พฤติกรรมของผู้เข้าใช้โครงการ

3.2.1 พฤติกรรมของผู้ให้บริการ

พฤติกรรมของผู้ให้บริการของคุณ จะแตกต่างกันตามประเภทของบุคคลที่ทำงานในส่วนต่างๆตามเวลาให้บริการในส่วนต่างๆ ดังนี้

TIME TABLE

TIME	6.00 AM.	7.00 AM.	8.00 AM.	9.00 AM.	10.00 AM.	11.00 AM.	12.00 AM.	1.00 PM.	2.00 PM.	3.00 PM.	4.00 PM.	5.00 PM.	6.00 PM.	7.00 PM.	8.00 PM.	9.00 PM.	10.00 PM.	11.00 PM.	12.00 PM.	1.00 AM.
RECEPTION	[Staff bar]																			
HEALTH FOOD STORE	[Staff bar]																			
RESTAURANT	[Staff bar]																			
CAFE & CO-HEALTHY	[Staff bar]																			
FOOD WORKSHOP	[Customer bar]																			
SPA & MASSAGE	[Customer bar]																			
GYM / CLASSES	[Customer bar]																			
POOL	[Customer bar]																			
BACK OF THE HOUSE	[Staff bar]																			

— CUSTOMER — STAFF

ผู้ให้บริการสามารถแยกได้เป็น 3 ประเภท คือ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อ 47 ศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1. ฝ่ายบริหาร คือ บุคคลที่ทำงานในระดับบริหารหรือระดับสมองของศูนย์และสุขภาพครบวงจรแห่งนี้ เช่น ผู้จัดการหรือผู้ช่วยผู้จัดการในแผนกต่างๆ
2. เจ้าหน้าที่ คือ บุคคลที่ทำงานภายในศูนย์สุขภาพและความงาม แต่มีตำแหน่งหน้าที่ประจำ เช่น เจ้าหน้าที่ฝ่ายแคชเชียร์ ฝ่ายลงทะเบียนของคลับ เจ้าหน้าที่นวดบำบัด เป็นต้น เจ้าหน้าที่เหล่านี้จะทำงานอยู่ใน Front of the house ซึ่งต้องพบปะติดต่อลูกค้าอยู่เสมอ
3. พนักงานทั่วไป คือ พนักงานครัว, พนักงานช่าง, พนักงานขนของ, พนักงานทำความสะอาด เป็นต้น ซึ่งบุคคลเหล่านี้จะทำงานอยู่ในส่วนของ Back of the house

3.2.2 พฤติกรรมของผู้รับบริการ

- ส่วนบริการสมาชิกคลับ
 - ร้านอาหาร คาเฟ่และร้านค้า ใช้บริการได้ตามปกติ
 - ส่วนสปา เว็รค์ช็อป คลาสออกกำลังกาย ต้องไปติดต่อเคาน์เตอร์บริการก่อนเพื่อรับบริการ
 - ส่วนยิมและสระว่ายน้ำเข้าใช้บริการได้ทันทีโดยใช้บัตรสมาชิก
 - ส่วนการเข้ารับคำปรึกษา ติดต่อเคาน์เตอร์ในแต่ละแผนกก่อนเพื่อรับบริการ
- ส่วนบริการปกติ
 - ร้านอาหาร คาเฟ่และร้านค้า ใช้บริการได้ตามปกติ
 - ส่วนสปา เว็รค์ช็อปและยิม ต้องไปติดต่อเคาน์เตอร์บริการก่อนเพื่อรับบริการ
 - ส่วนการเข้ารับคำปรึกษา ติดต่อเคาน์เตอร์ในแต่ละแผนกก่อนเพื่อรับบริการ

3.2.3 วิเคราะห์พฤติกรรมของผู้รับและผู้ให้บริการ (Behavior Diagram)

พฤติกรรมของผู้รับบริการและผู้ให้บริการโดยรวมภายในส่วนโถงต้อนรับ

พฤติกรรมของผู้รับบริการภายในส่วนโถงต้อนรับ

ผู้เข้ารับบริการภายในส่วนโถงต้อนรับแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. สมาชิกคลับ เป็นบุคคลเดี่ยวหรือกลุ่มก็ได้ ตามลักษณะสมาชิกที่ได้สมัครไว้

บทบาท : สามารถเข้ามาในส่วนให้บริการต่างๆของโครงการได้ทุกส่วน

: สามารถวาง Schedule และ Reservation การมาใช้บริการแต่ละครั้งได้

: ปฏิบัติตามกฎหมายที่คลับวางเอาไว้

พฤติกรรม : ลูกค้าเข้ามาใช้บริการทางประตูหลักด้านหน้าสู่โถงต้อนรับหรือหากนำรถมาจะเข้าจากที่จอดรถเข้าสู่โครงการ แล้วจึงไปติดต่อเข้าใช้บริการที่เคาน์เตอร์หลักของคลับหรือเข้าใช้บริการในส่วนอื่นของโครงการเช่น ร้านค้า ร้านอาหาร เป็นต้น

2. ผู้มาใช้บริการที่ไม่ได้เป็นสมาชิก

บทบาท : สามารถเข้ามาใช้บริการในส่วนให้บริการได้ทุกส่วนยกเว้นคลาสออกกำลังกายและสระว่ายน้ำของคลับ

: ปฏิบัติตามกฎหมายที่คลับวางเอาไว้

พฤติกรรม : ลูกค้าเข้ามาใช้บริการทางประตูหลักด้านหน้าสู่โถงต้อนรับหรือหากนำรถมาจะเข้าจากที่จอดรถเข้าสู่โครงการ แล้วจึงไปติดต่อเข้าใช้บริการที่เคาน์เตอร์หลักของคลับเพื่อลงทะเบียน หรือเข้าใช้บริการในส่วนอื่นของโครงการเช่น ร้านค้า ร้านอาหาร เป็นต้น

พฤติกรรมของผู้ให้บริการภายในส่วนโถงต้อนรับ

เปิดบริการตลอดเวลาทำการของคลับ แบ่งพนักงานบริเวณเคาน์เตอร์ต้อนรับออกเป็น 3 ผลัด

ผลัดที่ 1 6.00 น. - 12.00 น.

ผลัดที่ 2 12.00 น. - 18.00 น.

ผลัดที่ 3 18.00 น. - 24.00 น.

แบ่งหน้าที่ดังนี้

1. แผนกต้อนรับลูกค้า (Reception)

หน้าที่ : คอยต้อนรับลูกค้าทั้งเก่าและใหม่ พุดคุยซักถาม ในภาพรวมของโครงการและส่งต่อไปให้เจ้าหน้าที่ฝ่ายลงทะเบียนหรือส่วนบริการอื่นๆในโครงการ

บทบาท : ประจำเคาน์เตอร์ต้อนรับ

: รับจองบริการและจัดตารางกิจกรรม คอยรับความประสงค์ลูกค้าว่าต้องการรับบริการอะไร แบบไหน สำหรับกี่ท่าน

: เป็นคนคอยให้คำแนะนำลูกค้าและส่งไปยังส่วนต่างๆ

พฤติกรรม : คอยรับโทรศัพท์ของลูกค้าที่โทรมาติดต่อสอบถามหรือมาติดต่อด้วยตนเองเพื่อทราบประเภทการเข้ารับบริการที่ต้องการและจำนวนผู้ที่จะมาใช้บริการ

2. แผนกลงทะเบียน (Registration)

หน้าที่ : เป็นฝ่ายลงทะเบียนให้กับลูกค้าใหม่ที่จะสมัครสมาชิก หรือในกรณีที่เป็นสมาชิกอยู่แล้วต้องการเข้ารับบริการ จะต้องมาติดต่อที่แผนกนี้ก่อนเข้ารับบริการภายในคลับ

บทบาท : ประจำเคาน์เตอร์แผนกลงทะเบียน ดูแลในส่วนลงทะเบียนของทั้งสมาชิกและลูกค้าชั่วคราว

พฤติกรรม : พนักงานจะกล่าวต้อนรับและถามลูกค้าว่าได้ทำการจองไว้หรือเปล่า หรือหากไม่ได้จองก็

จะต้องตรวจว่าลูกค้ามากี่คนและต้องการเข้ารับบริการอะไรบ้าง และจัดหาคิวให้ไปตามนั้น

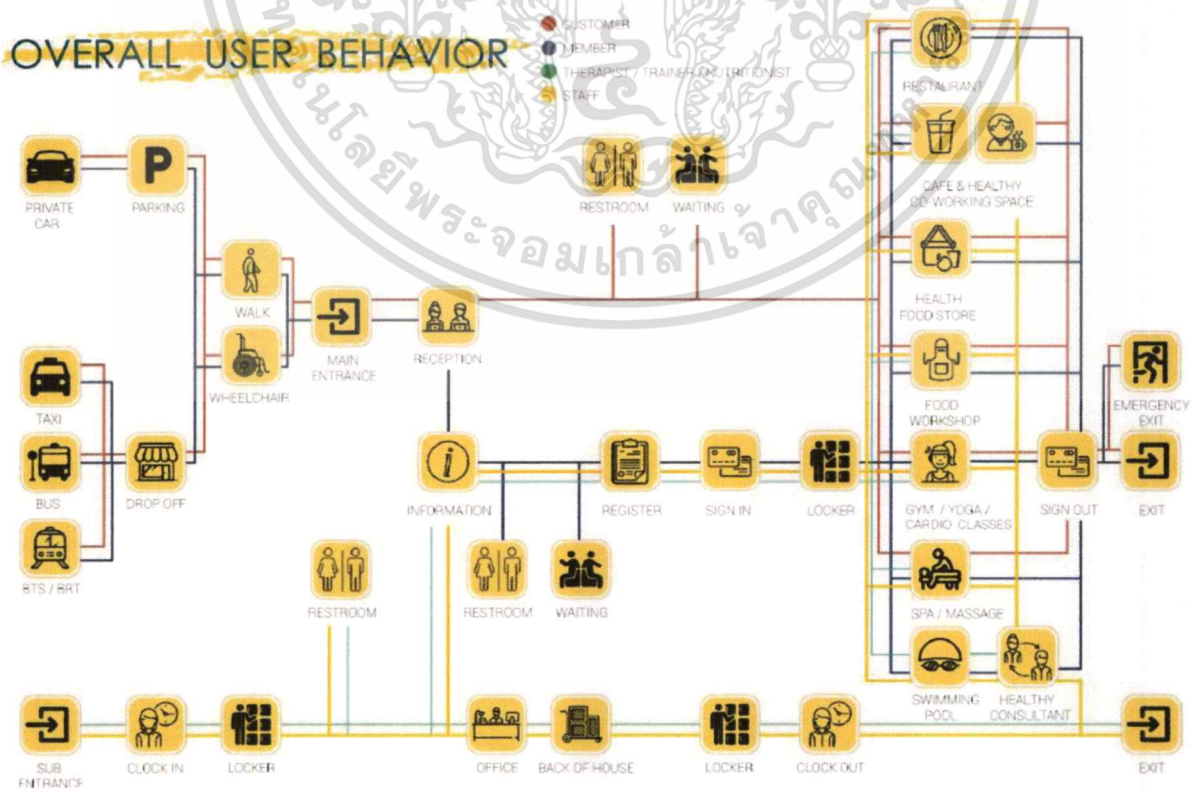
: ในกรณีที่ยังไม่ใช่สมาชิก จะเป็นฝ่ายคอยชี้แจงรายละเอียดการสมัครสมาชิก และจัดเอกสาร ชักถามข้อมูล แล้วดำเนินการตามระบบแล้วทำ member card ให้

: กรณีลูกค้าชั่วคราวไม่ใช่สมาชิก จะคอยลงทะเบียนการเข้ารับบริการรายครั้งในแต่ละส่วน และคอยจัดการให้ลูกค้าเข้ารับบริการในแผนกนั้นๆ

: คอยบันทึกสถิติการเข้าใช้บริการทุกครั้ง เพื่อหาค่าบริการ หรือหักจำนวนการเข้ารับบริการของสมาชิก และเพื่อการรับสิทธิประโยชน์ต่างๆ

: มีหน้าที่ประสานงานไปยัง Back of the house และส่วนบริการต่างๆว่าลูกค้าจะเข้ารับบริการอะไร เพื่อเตรียมความพร้อมให้ลูกค้า

: เมื่อลูกค้ารับบริการเสร็จแล้ว จะทำการแจ้งสถานะของ member card ที่คงเหลือ และแจ้งข่าวสารและบริการพิเศษ



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อ **50** ศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

พฤติกรรมของผู้รับบริการและผู้ให้บริการโดยรวมภายในส่วนร้านอาหาร

พฤติกรรมของผู้รับบริการภายในส่วนร้านอาหาร

ผู้เข้ารับบริการภายในส่วนร้านอาหารจะสามารถใช้บริการได้ทั้งผู้ที่เป็นสมาชิกและบุคคลทั่วไป อาจเข้ามาใช้บริการเป็นกลุ่มหรือรายบุคคลก็ได้

บทบาท : เข้ามารับประทานอาหาร

: เลือกที่นั่ง หยิบเมนูสั่งอาหารหรือเครื่องดื่มกับพนักงาน

: จ่ายค่าบริการ

พฤติกรรม : เมื่อเข้ามาภายในร้านอาหารจะมีการนั่งรอพนักงานพาไปยังที่นั่งในบริเวณพื้นที่นั่งรอ

: ในกรณีที่สมาชิกคลับสามารถปรึกษาเรื่องการเลือกทานอาหารสุภาพกับนัก

โภชนากรในแต่ละครั้งก่อนได้

: สั่งอาหารหรือเครื่องดื่มโดยเลือกจากเมนูหรือเดินไปเลือกวัตถุดิบจากร้านค้า

สุภาพภายในโครงการแล้วนำมาให้พนักงานไปทำตามเมนูที่ต้องการ

: เมื่อรับประทานอาหารเสร็จ เรียกพนักงานเก็บเงิน จ่ายค่าบริการ หรือหากเป็น

สมาชิกคลับสามารถใช้ member card เป็นส่วนลดได้

พฤติกรรมของผู้ให้บริการภายในส่วนร้านอาหาร

เปิดบริการเวลา 7.00 น. – 21.00 น. แบ่งพนักงานเป็น 2 ผลัด

ผลัดที่ 1 6.00 น. - 14.00 น.

ผลัดที่ 2 14.00 น. – 22.00 น.

แบ่งหน้าที่ดังนี้

1. ผู้จัดการ (F&B Manager)

หน้าที่ : ดูแลภาพรวมร้านอาหาร การบริการให้เป็นที่พอใจของลูกค้าและผู้บริหาร

: ดูแลควบคุมการปฏิบัติงานของพนักงาน

บทบาท : รับคำสั่งจากฝ่ายบริหารมาดำเนินการและประสานงานกับพนักงาน

: ตรวจสอบความเรียบร้อยภาพรวมของร้านอาหารและฝั่งคาเฟ่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อ **51**ศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

พฤติกรรม : ให้คำแนะนำด้านปรับปรุงแก่พนักงาน

: แก้ไขปัญหาอันเกิดจากการบริการและปัญหาอื่นๆที่เกี่ยวข้อง

: ควบคุมภาพรวมและรายได้ของร้านอาหาร

2. พนักงานการเงิน (Cashier)

หน้าที่ : ทำบัญชีรายรับรายจ่ายและเช็คยอดการเข้ารับบริการของลูกค้า

บทบาท : รับเงินจากลูกค้า

: คิดค่าอาหารและบริการของแต่ละโต๊ะ

: ทำสรุปบัญชีเสนอผู้จัดการ

พฤติกรรม : บริการจะนำใบส่งเครื่องดื่มและอาหารมาเสียบที่เคาน์เตอร์แคชเชียร์

: นำใบรายการอาหารของลูกค้ามาคิดเงินแล้วลงบิลให้บริกรไปเก็บเงินและทอนเงินลูกค้า

: รวมยอดใบเสร็จในแต่ละวัน

: ทำบัญชีรวมยอดเงินแต่ละวันเสนอผู้จัดการแผนกบัญชีของโครงการ

3. พนักงานบริการ (Waitress / Waiter)

หน้าที่ : บริการเสิร์ฟอาหารและจดรายการสั่งอาหาร

บทบาท : รับรายการจากลูกค้าไปส่งให้พ่อครัว

: เสิร์ฟอาหารตามรายการ

: นำบิลไปเก็บเงินจากแขกผู้มาใช้บริการ

พฤติกรรม : จัดโต๊ะและอุปกรณ์สำหรับทานอาหารบนโต๊ะให้เรียบร้อยพร้อมใช้งานสำหรับลูกค้าคน

ถัดไปตลอดเวลา

: พาลูกค้าไปยังโต๊ะที่ว่างตามจำนวน และเลื่อนเก้าอี้บริการลูกค้า

: จดรายการอาหารและเครื่องดื่มทำเป็น 2 ชุด สำหรับส่งให้ครัวและแคชเชียร์

: รับอาหารจากครัวไปเสิร์ฟ

: คอยดูแลหากลูกค้าต้องการอะไรเพิ่มเติมโดยให้บริการอย่างสุภาพ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อ 52ศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

: นำบิลจากแคชเชียร์มาเก็บเงินเมื่อลูกค้าใช้บริการเสร็จแล้ว

: เก็บโต๊ะเมื่อลูกค้ารับประทานอาหารเรียบร้อยแล้วไปยังส่วนซักล้าง

พฤติกรรมของผู้รับบริการและผู้ให้บริการโดยรวมภายในส่วนคาเฟ่และ Co-Healthy Space

พฤติกรรมของผู้รับบริการภายในส่วนคาเฟ่และ Co-Healthy Space

ผู้เข้ารับบริการภายในคาเฟ่และ Co-Healthy Space จะสามารถใช้บริการได้ทั้งผู้ที่เป็นสมาชิก และบุคคลทั่วไป อาจเข้ามาใช้บริการเป็นกลุ่มหรือรายบุคคลก็ได้

บทบาท : เข้ามารับบริการเครื่องดื่ม

: พบปะสังสรรค์ นั่งพูดคุยกันอย่างสุภาพ ไม่ส่งเสียงดังรบกวนผู้อื่น

: เข้าร่วมอีเว้นท์กิจกรรมสุขภาพในส่วน Co-Healthy Space

พฤติกรรม : เมื่อเข้ามาภายในร้านอาจมีการนั่งรอพนักงานพาไปยังที่นั่งในบริเวณพื้นที่นั่งรอ

: ในกรณีที่สมาชิกคลับสามารถปรึกษาเรื่องการเลือกทานอาหารสุขภาพกับนัก

โภชนากรในแต่ละครั้งก่อนได้

: สั่งอาหารหรือเครื่องดื่มสุขภาพโดยเลือกจากเมนูหรือเดินไปเลือกวัตถุดิบจากร้านค้า

สุขภาพภายในโครงการแล้วนำมาให้พนักงานไปทำตามเมนูที่ต้องการ

: สนทนาพูดคุยพบปะสังสรรค์ในหมู่คนรักสุขภาพ หรือกลุ่มเพื่อน

: ร่วมกิจกรรมงานอีเว้นท์ต่างๆที่ทางคาเฟ่จัดขึ้นในส่วน Co-Healthy Space

: เมื่อใช้บริการเสร็จ เรียกพนักงานเก็บเงิน จ่ายค่าบริการ หรือหากเป็น

สมาชิกคลับสามารถใช้ member card เป็นส่วนลดได้

พฤติกรรมของผู้ให้บริการภายในส่วนคาเฟ่และ Co-Healthy Space

เปิดบริการเวลา 7.00 น. – 23.00 น. แบ่งพนักงานเป็น 3 ผลัด

ผลัดที่ 1 6.00 น. - 12.00 น.

ผลัดที่ 2 12.00 น. - 18.00 น.

ผลัดที่ 3 18.00 น. - 24.00 น.

แบ่งหน้าที่ดังนี้

1. บาริสต้า (Barista)

หน้าที่ : ชงเครื่องดื่มและประจำอยู่ที่บาร์

บทบาท : รับออเดอร์จากพนักงานเสิร์ฟ

: เช็กปริมาณเครื่องดื่มในบาร์และคอยรายงานผู้จัดการเมื่อต้องการสั่งของเพิ่ม

พฤติกรรม : จัดเตรียมเครื่องดื่มตามรายการ

: วางเครื่องดื่มที่ทำเรียบร้อยแล้วบนเคาน์เตอร์บาร์

2. พนักงานการเงิน (Cashier)

หน้าที่ : ทำบัญชีรายรับรายจ่ายและเช็คยอดการเข้ารับบริการของลูกค้า

บทบาท : รับเงินจากลูกค้า

: คิดค่าอาหารและบริการของแต่ละโต๊ะ

: ทำสรุปบัญชีเสนอผู้จัดการ

พฤติกรรม : บริการจะนำใบสั่งเครื่องดื่มมาเสียบที่เคาน์เตอร์แคชเชียร์

: นำใบรายการอาหารของลูกค้ามาคิดเงินแล้วลงบิลให้บริการไปเก็บเงินและทอนเงินลูกค้า

: รวมยอดใบเสร็จในแต่ละวัน

: ทำบัญชีรวมยอดเงินแต่ละวันเสนอผู้จัดการแผนกบัญชีของโครงการ

3. พนักงานบริการ (Waitress / Waiter)

หน้าที่ : บริการเสิร์ฟเครื่องดื่มและจดยรายการสั่งอาหาร

บทบาท : รับรายการจากลูกค้าไปส่งให้บาริสต้า

: เสิร์ฟเครื่องดื่มตามรายการ

: นำบิลไปเก็บเงินจากแขกผู้มาใช้บริการ

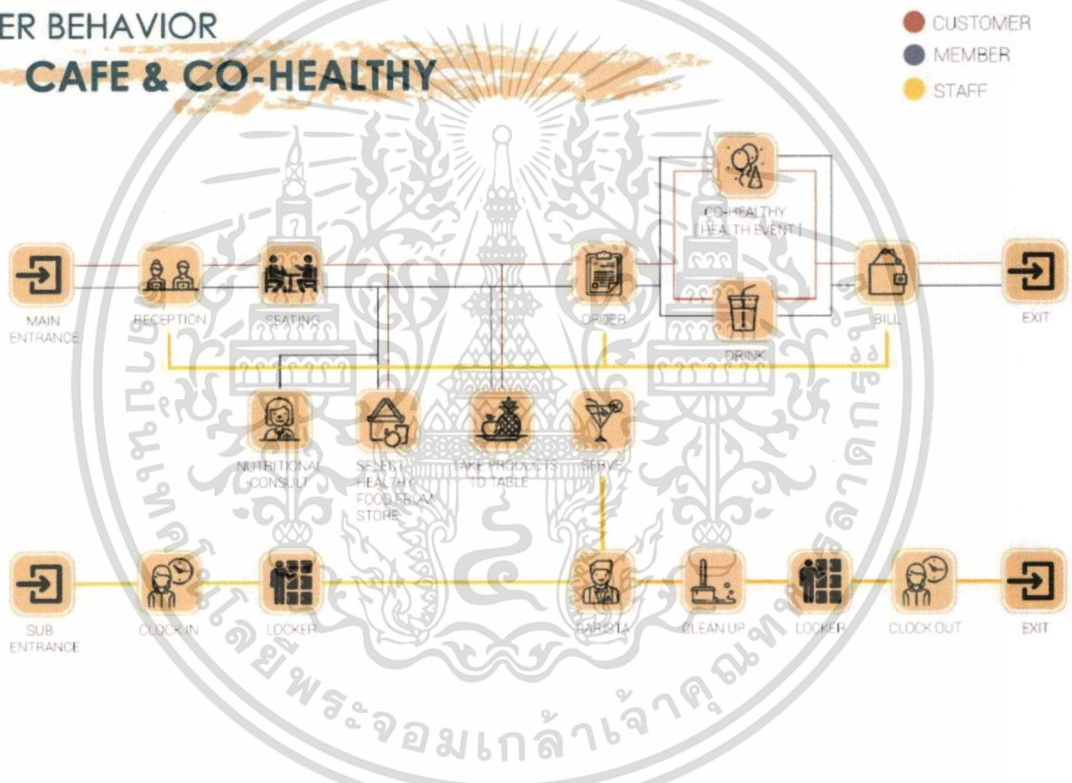
พฤติกรรม : จัดโต๊ะและอุปกรณ์สำหรับทานอาหารบนโต๊ะให้เรียบร้อยพร้อมใช้งานสำหรับลูกค้าคน

ถัดไปตลอดเวลา

- : พาลูกค้าไปยังโต๊ะที่ว่างตามจำนวน และเลื่อนเก้าอี้บริการลูกค้า
- : จดรายการอาหารและเครื่องดื่มทำเป็น 2 ชุด สำหรับส่งให้ครัวและแคชเชียร์
- : รับเครื่องดื่มจากบาร์ไปเสิร์ฟ
- : คอยดูแลหากลูกค้าต้องการอะไรเพิ่มเติมโดยให้บริการอย่างสุภาพ
- : นำบิลจากแคชเชียร์มาเก็บเงินเมื่อลูกค้าใช้บริการเสร็จแล้ว
- : เก็บโต๊ะเมื่อลูกค้ารับประทานอาหารเรียบร้อยแล้วไปยังส่วนซักล้าง

USER BEHAVIOR

CAFE & CO-HEALTHY



พฤติกรรมของผู้รับบริการและผู้ให้บริการโดยรวมภายในส่วน Health food store

พฤติกรรมของผู้รับบริการภายในส่วน Health food store

ผู้เข้ารับบริการภายใน Health food store จะสามารถใช้บริการได้ทั้งผู้ที่เป็นสมาชิกและบุคคลทั่วไป อาจเข้ามาใช้บริการเป็นกลุ่มหรือรายบุคคลก็ได้

บทบาท : เข้ามาซื้อผลิตภัณฑ์หรืออาหารและผักผลไม้สุขภาพ

: เข้ามาเลือกอาหารเพื่อนำไปให้ทางร้านอาหารหรือคาเฟ่ทำเมนูเฉพาะให้

พฤติกรรม : ฝากสัมภาระไว้ที่รับฝากของด้านหน้า (หากมี)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อ 55ศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

: เลือกหยิบรถเข็นหรือตะกร้าเพื่อใส่สินค้าที่ต้องการซื้อ เมื่อเสร็จแล้วนำไปคิดเงินที่
แคชเชียร์ หลังจากชำระเงินแล้วสามารถเข็นรถเข็นไปยังที่จอดรถได้เพื่อเก็บสินค้าที่
รถ หรือฝากไว้ที่เคาน์เตอร์รับฝากของก่อน หากต้องการไปใช้บริการในส่วนอื่นของ
โครงการ

: หากเป็นสมาชิกคลับสามารถใช้ member card เป็นส่วนลดได้

พฤติกรรมของผู้ให้บริการภายในส่วน Health food store

เปิดบริการเวลา 7.00 น. – 23.00 น. แบ่งพนักงานเป็น 3 ผลัด

ผลัดที่ 1 6.00 น. - 12.00 น.

ผลัดที่ 2 12.00 น. – 18.00 น.

ผลัดที่ 3 18.00 น. – 24.00 น.

แบ่งหน้าที่ดังนี้

1. ผู้จัดการ (Store Manager)

หน้าที่ : ดูแลภาพรวมร้านค้า การบริการให้เป็นที่พอใจของลูกค้าและผู้บริหาร

: ดูแลควบคุมการปฏิบัติงานของพนักงาน

บทบาท : รับคำสั่งจากฝ่ายบริหารมาดำเนินการและประสานงานกับพนักงาน

: ตรวจสอบตราคุณภาพเรียบร้อยภาพรวมของร้านค้า

: ตรวจสอบเช็คสต็อกของรับจ่ายในแต่ละวัน

: ให้คำแนะนำแก้ไข ปรับปรุงบริการอยู่เสมอ

: ช่วยดูแลและต้อนรับลูกค้า

พฤติกรรม : ให้คำแนะนำด้านปรับปรุงแก่พนักงาน

: แก้ไขปัญหาอันเกิดจากการบริการและปัญหาอื่นๆที่เกี่ยวข้อง

: ควบคุมภาพรวม คุณภาพสินค้าและรายได้ของร้านค้า

2. พนักงานการเงิน (Cashier)

หน้าที่ : ยืนประจำเคาน์เตอร์และเก็บเงินจากลูกค้าที่เข้าใช้บริการ

บทบาท : รับเงินจากลูกค้า

: ทำสรุปบัญชีในแต่ละวันของเคาน์เตอร์ตัวเองเสนอผู้จัดการ

พฤติกรรม : นำสินค้าที่ลูกค้าเลือกซื้อมาคิดเงินและใส่ถุงให้ลูกค้า

: รวมยอดใบเสร็จในแต่ละวัน

: ทำบัญชีรวมยอดเงินแต่ละวันเสนอผู้จัดการแผนกบัญชีของโครงการ

3. พนักงานเช็คสต็อกของและจัดเรียง (Staff / BOH)

หน้าที่ : จัดเรียงของเข้าชั้นและเช็คสต็อกของที่ลงในแต่ละวัน

บทบาท : เช็คสต็อกของจากด้านหลังร้านค้า

: รับสินค้าจากรถที่มาส่ง

: จัดเรียงสินค้าเข้าชั้นแต่ละประเภท

พฤติกรรม : รับสินค้าจากผู้ผลิตเข้ามาเก็บไว้ที่ส่วนเก็บของด้านหลังและเช็คจำนวนในแต่ละครั้ง

: นำสินค้าจากด้านหลังมาเติมหน้าร้านในช่วงเวลาก่อนร้านเปิดและหลังร้านปิด

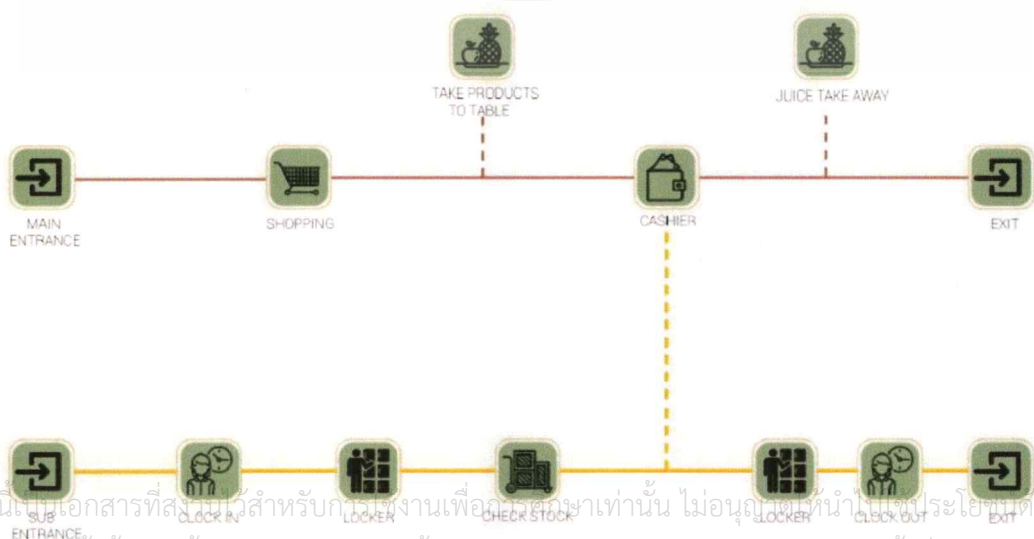
: ช่วยลูกค้าหาสิ่งของที่ต้องการหากลูกค้าหาไม่เจอ

USER BEHAVIOR

HEALTH FOOD STORE

CUSTOMER / MEMBER

STAFF



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับบุคลากรในงานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

พฤติกรรมของผู้รับบริการและผู้ให้บริการโดยรวมภายในส่วน Food Workshop

พฤติกรรมของผู้รับบริการภายในส่วนคาเฟ่และ Food Workshop

ผู้เข้ารับบริการภายใน Food Workshop จะสามารถใช้บริการได้ทั้งผู้ที่เป็นสมาชิกและบุคคลทั่วไป อาจเข้ามาใช้บริการเป็นกลุ่มหรือรายบุคคลก็ได้

บทบาท : เข้ามาเรียนทำอาหารสุขภาพ

พฤติกรรม : ลงทะเบียนและจ่ายเงินเพื่อจองคลาสที่ต้องการเข้ามาเรียนที่เคาน์เตอร์ลงทะเบียน
ในการณีเป็นสมาชิกสามารถใช้ member card เป็นส่วนลดเข้าคลาสได้

: นั่งรอในพื้นที่จัดไว้สำหรับรอเริ่มเข้าเรียน

: เข้าไปนั่งฟังการบรรยาย เช่น ขั้นตอนการทำ จากครูผู้สอนในห้องบรรยาย

: คุณครูพาไปสอนเลือกซื้อวัตถุดิบที่ร้านค้าสุขภาพภายในโครงการ

: เข้าไปในส่วนครัวเริ่มต้นลงมือทำอาหารตามคุณครูผู้สอน

: นั่งชิมอาหารร่วมกับเพื่อนๆหลังทำเสร็จเรียบร้อย

พฤติกรรมของผู้ให้บริการภายในส่วน Food Workshop

เปิดบริการเวลา 10.00 น. – 20.00 น. แบ่งพนักงานเป็น 2 ผลัด

ผลัดที่ 1 9.00 น. – 15.00 น.

ผลัดที่ 2 15.00 น. – 21.00 น.

แบ่งหน้าที่ดังนี้

1. คุณครูผู้สอนทำอาหาร

หน้าที่ : สอนทำอาหารสุขภาพ

: พาผู้เรียนไปเลือกซื้อวัตถุดิบที่ร้านค้าสุขภาพ

บทบาท : คิดเมนูอาหารสุขภาพที่จะสอนในแต่ละคอร์ส

: สอนผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำอาหารและสอนเลือกวัตถุดิบ

พฤติกรรม : บรรยายให้ผู้เรียนฟังก่อนเริ่มลงมือสอน

: พาผู้เรียนไปเลือกซื้อวัตถุดิบที่ร้านค้าสุขภาพ

: สอนผู้เรียนทำอาหารสุขภาพทีละขั้นตอน

: สรุปลงหลังการสอนในแต่ละคลาส

2. พนักงานดูแลทั่วไป (Staffs)

หน้าที่ : ดูแลความเรียบร้อยภาพรวมในส่วนของ workshop

: อำนวยความสะดวกให้ผู้เรียนและผู้สอน

บทบาท : จัดสถานที่เตรียมพร้อมสำหรับคลาสเรียน

: จัดหาของตามที่ผู้เรียนและผู้สอนต้องการ

พฤติกรรม : ตรวจสอบความเรียบร้อยและอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้สอนและผู้เรียน

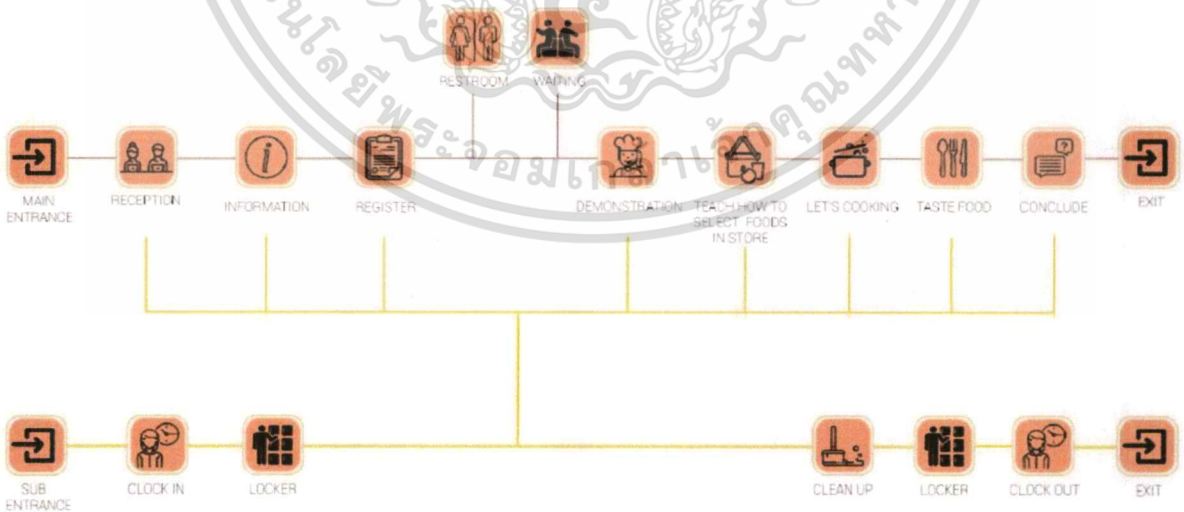
: นำภาชนะที่ใช้แล้วไปที่ส่วนซักล้าง

: จัดเตรียมภาชนะใหม่สำหรับคลาสต่อไป

USER BEHAVIOR

FOOD WORKSHOP

● CUSTOMER / MEMBER
● STAFF / NUTRITIONIST



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อ 59 ศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

พฤติกรรมของผู้รับบริการและผู้ให้บริการโดยรวมภายในส่วน Spa & Massage

พฤติกรรมของผู้รับบริการภายในส่วน Spa & Massage

ผู้เข้ารับบริการภายใน Spa & Massage จะสามารถใช้บริการได้ทั้งผู้ที่เป็นสมาชิกและ บุคคลทั่วไป อาจเข้ามาใช้บริการเป็นกลุ่มหรือรายบุคคลก็ได้

บทบาท : เข้ามารับการบำบัดในเรื่องของสุขภาพและเพื่อการผ่อนคลาย

พฤติกรรม : ติดต่อลงทะเบียนที่เคาน์เตอร์ด้านหน้าตามคิวที่ได้จองไว้หรือสอบถามคิวว่างหากเป็น

การเข้ามาแบบ Walk-in และเลือกโปรแกรมที่ต้องการรับบริการ

: นั่งรอในส่วนที่จัดไว้ให้เพื่อรอรับบริการพร้อมรับ welcome drink

: รับบริการล้างเท้าจากพนักงานก่อนเข้าใช้บริการด้านใน

: ผากสัมภาระไว้ที่ Locker ด้านหน้า (หากมี)

: พนักงานมาพาไปเปลี่ยนเสื้อผ้าหรือพาเข้าห้องต่างๆเพื่อรับบริการในแต่ละประเภท

: หลังจากรับบริการเสร็จแล้วเปลี่ยนเสื้อผ้าอาบน้ำให้เรียบร้อยแล้วจึงออกมานั่งพักในส่วนที่จัดเตรียมไว้ให้และรับ เครื่องดื่ม Refreshment ก่อนกลับบ้าน

: ชำระเงินหลังจากรับบริการเสร็จและหากเป็นสมาชิกคลับสามารถใช้ member card เป็นส่วนลดได้

พฤติกรรมของผู้ให้บริการภายในส่วน Spa & Massage

เปิดบริการเวลา 9.00 น. – 24.00 น. แบ่งพนักงานเป็น 2 ผลัด

ผลัดที่ 1 8.00 น. - 17.00 น.

ผลัดที่ 2 17.00 น. – 01.00 น.

แบ่งหน้าที่ดังนี้

1. ผู้จัดการสปา (Spa Manager)

หน้าที่ : ดูแลภาพรวมและการบริการให้เป็นที่พอใจของลูกค้าและผู้บริหาร

: ดูแลควบคุมการปฏิบัติงานของพนักงาน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อ 60 ศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทบาท : ประสานงานระหว่างฝ่ายบริหารและพนักงาน

: ตรวจสอบตราคุณภาพเรียบร้อยภายในส่วนบริการ

: ให้คำแนะนำแก้ไข ปรับปรุงบริการอยู่เสมอ

: ช่วยดูแลและต้อนรับลูกค้า

พฤติกรรม : คอยต้อนรับแขก

: แก้ไขปัญหาอันเกิดจากการบริการและปัญหาอื่นๆที่เกี่ยวข้อง

: ควบคุมภาพรวม คุณภาพด้านการบริการและรายได้ของส่วนบริการ

2. พนักงานต้อนรับ (Spa Receptionist)

หน้าที่ : ต้อนรับและให้ข้อมูลคำแนะนำต่างๆกับแขกที่เข้ามาใช้บริการ

บทบาท : ประจำอยู่ที่เคาน์เตอร์ต้อนรับ

: ทำการลงทะเบียนให้ลูกค้าที่มาใช้บริการ

: ช่วยให้คำแนะนำเกี่ยวกับโปรแกรมต่างๆและประเภทของสปาที่มีบริการ

: ดูแลเรื่องการเงินภายในสปา

: ประสานงานกับพนักงานนวดในการพาลูกค้าเข้ารับบริการ

พฤติกรรม : กล่าวทักทายและต้อนรับลูกค้าเมื่อลูกค้าเข้ามาใช้บริการและนำน้ำมาเสิร์ฟ

: ตรวจสอบข้อมูลหรือซักประวัติลูกค้าแล้วลงทะเบียนแล้วติดต่อไปยังพนักงานนวดหรือนักบำบัดผู้เชี่ยวชาญ

: เชิญลูกค้าเข้ารับบริการภายในส่วนถัดไป

: เมื่อลูกค้าใช้บริการเสร็จเรียบร้อยแล้วคืน member card ของลูกค้าและทำการแจ้งยอดคงเหลือบนสลิป และแจ้งข่าวสารบริการพิเศษต่างๆในกรณีที่ลูกค้าเป็นสมาชิก

: รับชำระเงินจากลูกค้าในกรณีที่ลูกค้าไม่ได้เป็นสมาชิก

3. นักบำบัดผู้เชี่ยวชาญ (Therapist)

หน้าที่ : ให้คำปรึกษา ข้อมูลคำแนะนำต่างๆอย่างเหมาะสมในแต่ละบุคคลกับลูกค้า

บทบาท : ประจําอยู่ที่ส่วนของห้องให้คำปรึกษา

: ช่วยให้คำแนะนำเกี่ยวกับโปรแกรมต่างๆและประเภทของสปาที่มีบริการ และประเภทโปรแกรมที่เหมาะสมกับลูกค้าเฉพาะบุคคล

พฤติกรรม : ตรวจสอบข้อมูลหรือซักประวัติลูกค้าแล้วแนะนำโปรแกรมที่เหมาะสมให้กับลูกค้าที่มีปัญหาสุขภาพแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

4. พนักงานนวด (Massager)

หน้าที่ : ให้บริการนวด

บทบาท : ประจําอยู่แผนกนวดแต่ละแผนก

: ทำความสะอาดเท้าให้ลูกค้า

: คอยให้บริการนวด

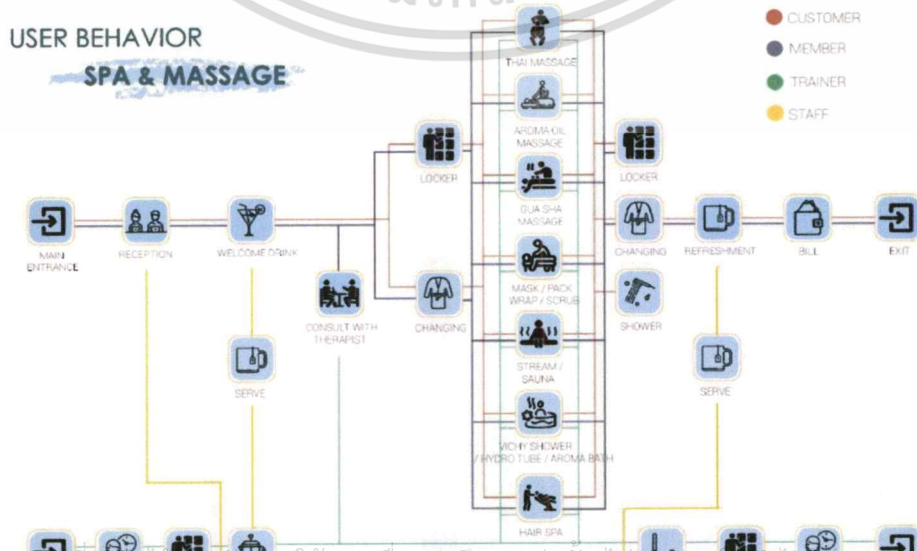
: เสิร์ฟน้ำให้ลูกค้าทั้งก่อนและหลังนวดเสร็จ

พฤติกรรม : พาลูกค้าไปเปลี่ยนเสื้อผ้าเพื่อเปลี่ยนเป็นชุดคลุมของทางคลับและเปลี่ยนเป็นรองเท้านำล่อง จากนั้นเก็บสัมภาระในล็อกเกอร์

: ล้างเท้าให้ลูกค้าก่อนให้บริการนวดในแต่ละประเภท

: พาลูกค้าเข้าไปยังห้องนวดต่างๆตามแต่ละประเภทที่ลูกค้าได้เลือกบริการ

: หลังให้บริการนวดเสร็จแล้ว เตรียมน้ำสำหรับเสิร์ฟให้กับลูกค้าก่อนกลับ



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่จัดทำขึ้นใช้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

พฤติกรรมของผู้รับบริการและผู้ให้บริการโดยรวมภายในส่วน GYM,POOL,CLASSES

พฤติกรรมของผู้รับบริการภายในส่วน GYM,POOL,CLASSES

ผู้เข้ารับบริการภายใน GYM จะสามารถใช้บริการได้ทั้งผู้ที่ เป็นสมาชิกและ บุคคลทั่วไป อาจเข้ามาใช้บริการเป็นกลุ่มหรือรายบุคคลก็ได้

ผู้เข้ารับบริการภายใน POOL,CLASSES จะต้องเป็นผู้ที่เป็นสมาชิกหรือผู้ติดตามสมาชิกที่กำหนดไว้เท่านั้น

1. GYM

บทบาท : เข้ามาใช้บริการเครื่องออกกำลังกาย

พฤติกรรม : ติดต่อลงทะเบียนที่เคาน์เตอร์ด้านหน้าหรือใช้ member card เพื่อเข้าใช้บริการฟรีใน

กรณีเป็นสมาชิก

: เปลี่ยนชุดออกกำลังกายและเก็บของในล็อกเกอร์ที่จัดไว้ให้

: เข้าไปเล่นเครื่องเล่นได้ทุกชนิดหากไม่รู้วิธีเล่นปรึกษาเทรนเนอร์ได้

: หลังใช้บริการเสร็จแล้วเปลี่ยนเสื้อผ้าอาบน้ำ

: ติดต่อรับ member card คืนหรือชำระเงินรายครั้งสำหรับบุคคลทั่วไป

2. CLASSES

บทบาท : เฉพาะสมาชิกจึงสามารถเข้ามาใช้บริการคลาสออกกำลังกายได้

พฤติกรรม : ติดต่อลงทะเบียนที่เคาน์เตอร์ด้านหน้าหรือใช้ member card เพื่อเข้าใช้บริการฟรีใน

กรณีเป็นสมาชิก

: เปลี่ยนชุดออกกำลังกายและเก็บของในล็อกเกอร์ที่จัดไว้ให้

: เข้าไปเล่นในคลาสที่จองไว้ตามรอบเวลา

: หลังใช้บริการเสร็จแล้วเปลี่ยนเสื้อผ้าอาบน้ำ

: ติดต่อรับ member card คืน

3. POOL

บทบาท : เฉพาะสมาชิกจึงสามารถเข้ามาใช้บริการสระว่ายน้ำได้

พฤติกรรม : ติดต่อลงทะเบียนที่เคาน์เตอร์ด้านหน้าหรือใช้ member card เพื่อเข้าใช้บริการฟรีใน

กรณีเป็นสมาชิก

: เปลี่ยนชุดว่ายน้ำและเก็บของในล็อกเกอร์ที่จัดไว้ให้

: อาบน้ำล้างตัวก่อนลงสระ

: หลังใช้บริการเสร็จแล้วเปลี่ยนเสื้อผ้าอาบน้ำ

: ติดต่อรับ member card คืน

พฤติกรรมของผู้ให้บริการภายในส่วน GYM,CLASSES,POOL

เปิดบริการเวลา 7.00 น. – 24.00 น. แบ่งพนักงานเป็น 3 ผลัด

ผลัดที่ 1 6.00 น. – 12.00 น.

ผลัดที่ 2 12.00 น. – 18.00 น.

ผลัดที่ 3 18.00 น. – 01.00 น.

แบ่งหน้าที่ดังนี้

1. เทรนเนอร์ (Trainer)

หน้าที่ : แนะนำและดูแลการใช้อุปกรณ์ในฟิตเนสให้แก่ลูกค้า

บทบาท : ให้คำแนะนำการออกกำลังกายด้วยเครื่องอย่างถูกวิธี

พฤติกรรม : ความสะอาดและตรวจเช็คอุปกรณ์ออกกำลังกายต่างๆและตั้งค่าเครื่องเล่นให้อยู่ในระดับ

มาตรฐานก่อนมีผู้เข้าใช้บริการทุกครั้ง

: สอนวิธีใช้เครื่องเล่นแต่ละชนิดให้แก่ผู้ใช้บริการอย่างถูกวิธี

: แนะนำแนวทางการออกกำลังกายแก่ผู้ใช้บริการเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ต้องการ

2. ครูสอนคลาสต่างๆ

หน้าที่ : สอนผู้เข้าใช้บริการในการออกกำลังกายในแต่ละคลาสให้ถูกต้อง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทบาท : ให้คำแนะนำด้านการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโออย่างถูกวิธี

: นำเต้นหรือนำปฏิบัติในแต่ละคลาส

พฤติกรรม : สอนการออกกำลังกายในแต่ละคลาสอย่างถูกวิธีเพื่อให้ผู้เรียนสนุกและได้ประโยชน์สูงสุด

3. ผู้ดูแลสระว่ายน้ำ

หน้าที่ : ดูแลทำความสะอาดสระว่ายน้ำและดูแลเรื่องความปลอดภัย

บทบาท : ประจำอยู่ที่สระว่ายน้ำ

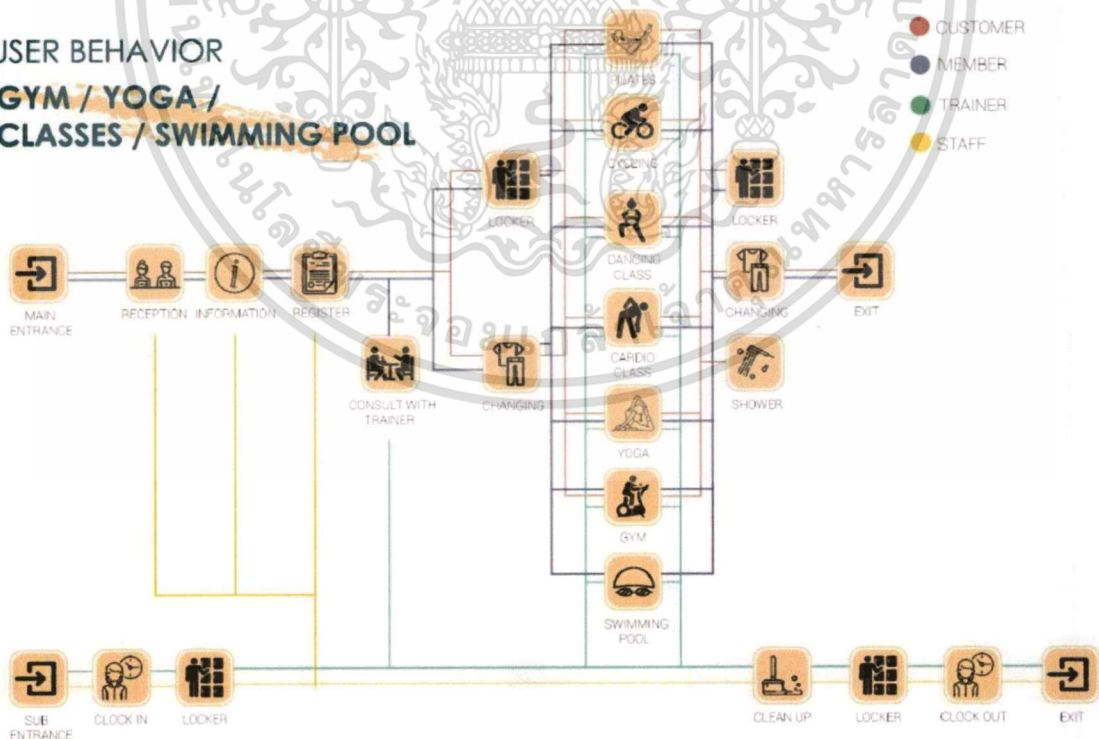
: อำนวยความสะดวกและความปลอดภัยแก่ผู้มาใช้บริการ

พฤติกรรม : ทำความสะอาดสระว่ายน้ำและบริเวณรอบๆ จัดเตรียมอุปกรณ์และสถานที่ให้เรียบร้อย

ก่อนเปิดและปิดสระ

: สอดส่องดูแลความเรียบร้อยและเตรียมพร้อมอยู่เสมอหากเกิดเหตุฉุกเฉินขึ้น

USER BEHAVIOR GYM / YOGA / CLASSES / SWIMMING POOL



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.3.3 ผังแสดงจำนวนและหน้าที่

ORGANIZATION CHART



3.3.4 วิเคราะห์พื้นที่ใช้สอยในโครงการ (Area Requirement)

LOBBY HALL / AREA REQUIREMENT

	ELEMENT	UNIT/AREA	CAPACITY	AREA/REQ.	REMARK
RECEPTION AREA	COUNTER	10.80 SQ.M.	3 UNIT	32.40 SQ.M.	
	SEATING TYPE A	7.56 SQ.M.	2 UNIT	15.12 SQ.M.	REF. CASE STUDY Aldo's Bistro & Restaurant
	SEATING TYPE B	5.40 SQ.M.	2 UNIT	10.80 SQ.M.	[Cascade Club]
	SEATING TYPE C	3.60 SQ.M.	2 UNIT	7.20 SQ.M.	
	REGISTER AREA	1.43 SQ.M.	1 UNIT	1.43 SQ.M.	
			SUB TOTAL	66.95 SQ.M.	
			CIRCULATION [+30%]	20.08 SQ.M.	
			TOTAL	87.03 SQ.M.	
PUBLIC RESTROOM	WOMEN	18.00 SQ.M.	4 UNIT	72.00 SQ.M.	HUMAN DIMENSION
	MEN	18.00 SQ.M.	4 UNIT	72.00 SQ.M.	



RESTAURANT / AREA REQUIREMENT

	ELEMENT	UNIT/AREA	CAPACITY	AREA/REQ.	REMARK
RECEPTION & STAFF AREA	COUNTER	4.41 SQ.M.	1 UNIT	4.41 SQ.M.	REF. CASE STUDY Aldo's Bistro & Restaurant [Cascade Club]
	WAITING SET	3.00 SQ.M.	2 UNIT	6.00 SQ.M.	
	SERVICE STATION	2.00 SQ.M.	2 UNIT	4.00 SQ.M.	
DINING AREA	SEATING TYPE A	7.84 SQ.M.	3 UNIT	23.52 SQ.M.	HUMAN DIMENSION
	SEATING TYPE B	3.64 SQ.M.	15 UNIT	54.60 SQ.M.	
	SEATING TYPE C	5.40 SQ.M.	5 UNIT	27.00 SQ.M.	
SUB TOTAL				119.53 SQ.M.	
CIRCULATION [+30%]				38.86 SQ.M.	
TOTAL				155.39 SQ.M.	
KITCHEN & STORAGE	KITCHEN 30% OF RESTAURANT'S AREA			46.62 SQ.M.	
	STORAGE 5% OF KITCHEN'S AREA			2.33 SQ.M.	
TOTAL AREA				204.34 SQ.M.	

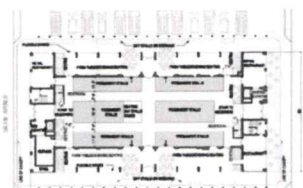


THE HIGH HEALTH BANGKOK | KORNCANOK PIRYAKIATSAKUL 56020092
 Department of Interior Architecture | Faculty of Architecture
 King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang

37/00

HEALTH FOOD STORE / AREA REQUIREMENT

ELEMENT	UNIT/AREA	CAPACITY	AREA/REQ.	REMARK
CASHIER	3.00 SQ.M.	4 UNIT	12.00 SQ.M.	HUMAN DIMENSION
PERMANENT STALL & EVENT AREA	1500.00 SQ.M.		1500.00 SQ.M.	REF. CASE STUDY ORIGINAL LIFE MARKET
BEVERAGE BAR	16.20 SQ.M.	1 UNIT	16.20 SQ.M.	HUMAN DIMENSION
SUB TOTAL			1528.20 SQ.M.	
STORAGE 10% OF ALL AREA		1 UNIT	152.82 SQ.M.	
CIRCULATION [+30%]			504.30 SQ.M.	
TOTAL			2185.32 SQ.M.	



THE HIGH HEALTH BANGKOK | KORNCANOK PIRYAKIATSAKUL 56020092
 Department of Interior Architecture | Faculty of Architecture
 King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang

38/00

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อ 67 ศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

FOOD WORKSHOP / AREA REQUIREMENT

	ELEMENT	UNIT/AREA	CAPACITY	AREA/REQ.	REMARK
RECEPTION AREA	COUNTER	4.80 SQ.M.	1 UNIT	4.80 SQ.M.	
	SEATING TYPE A	8.40 SQ.M.	2 UNIT	16.80 SQ.M.	HUMAN DIMENSION
	SEATING TYPE B	8.40 SQ.M.	2 UNIT	16.80 SQ.M.	
WORKSHOP ROOM	WORKSHOP ROOM	36.00 SQ.M.	1 UNIT	36.00 SQ.M.	HUMAN DIMENSION
	INSTRUCTION ROOM	110.00 SQ.M.	1 UNIT	110.00 SQ.M.	
SUB TOTAL				184.40 SQ.M.	
CIRCULATION [+30%]				55.32 SQ.M.	
TOTAL				239.72 SQ.M.	
STORAGE	STORAGE 15% OF AREA			35.96 SQ.M.	
	TOTAL AREA			275.68 SQ.M.	



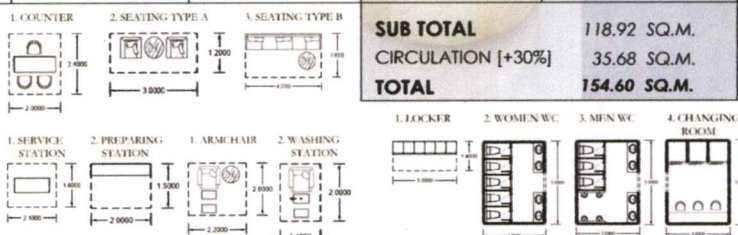
THE HIGH HEALTH BANGKOK | KORNCCHANOK PIRYAKIATSAKUL 56020092

Department of Interior Architecture | Faculty of Architecture
King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang

39
00

SPA & MASSAGE / AREA REQUIREMENT

	ELEMENT	UNIT/AREA	CAPACITY	AREA/REQ.	REMARK
RECEPTION AREA & SERVICE AREA	COUNTER	4.80 SQ.M.	1 UNIT	4.80 SQ.M.	
	SEATING TYPE A	3.60 SQ.M.	2 UNIT	7.20 SQ.M.	
	SEATING TYPE B	7.56 SQ.M.	1 UNIT	7.56 SQ.M.	REF CASE STUDY Greenleaf Spa (Cascade Club)
	SERVICE STATION	3.78 SQ.M.	2 UNIT	7.56 SQ.M.	
	PREPARING STATION	3.00 SQ.M.	2 UNIT	6.00 SQ.M.	
CHANGING ROOM	LOCKER	4.20 SQ.M.	4 UNIT	16.80 SQ.M.	
	WOMEN WC	18.00 SQ.M.	1 UNIT	18.00 SQ.M.	HUMAN DIMENSION
	MEN WC	15.00 SQ.M.	1 UNIT	15.00 SQ.M.	
	CHANGING ROOM	18.00 SQ.M.	2 UNIT	36.00 SQ.M.	
SUB TOTAL				118.92 SQ.M.	
CIRCULATION [+30%]				35.68 SQ.M.	
TOTAL				154.60 SQ.M.	



THE HIGH HEALTH BANGKOK | KORNCCHANOK PIRYAKIATSAKUL 56020092

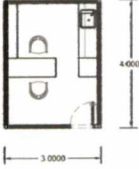


Department of Interior Architecture | Faculty of Architecture
King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang

40
00

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อ 68 ศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

SPA&MASSAGE / AREA REQUIREMENT

	ELEMENT	UNIT/AREA	CAPACITY	AREA/REQ.	REMARK
PRIVATE MASSAGE ROOM	SINGLE TYPE	15.00 SQ.M.	6 UNIT	90.00 SQ.M.	REF. CASE STUDY
	COUPLE TYPE	20.00 SQ.M.	2 UNIT	40.00 SQ.M.	
PRIVATE SPA ROOM	SINGLE TYPE	19.20 SQ.M.	6 UNIT	115.20 SQ.M.	REF. CASE STUDY
	COUPLE TYPE	28.80 SQ.M.	2 UNIT	57.60 SQ.M.	
PRIVATE BATH SPA ROOM	SINGLE TYPE	29.25 SQ.M.	4 UNIT	117.00 SQ.M.	REF. CASE STUDY
	COUPLE TYPE	42.00 SQ.M.	2 UNIT	84.00 SQ.M.	
CONSULTING SERVICE	CONSULTING ROOM	12.00 SQ.M.	1 UNIT	12.00 SQ.M.	REF. CASE STUDY

1. CONSULTING ROOM	1. SINGLE TYPE	2. COUPLE TYPE	SUB TOTAL	515.80 SQ.M.	TOTAL 925.72 SQ.M.
			STORAGE 15% OF ALL	77.37 SQ.M.	
			CIRCULATION [30%]	177.95 SQ.M.	
			TOTAL	771.12 SQ.M.	



THE HIGH HEALTH BANGKOK | KORNCHANOK PIRYAKIATSAKUL 56020092

Department of Interior Architecture | Faculty of Architecture
King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang

41
00

EXERCISE ZONE / AREA REQUIREMENT

	ELEMENT	UNIT/AREA	CAPACITY	AREA/REQ.	REMARK
RECEPTION & CONSULTING SERVICE	COUNTER	8.61 SQ.M.	1 UNIT	90.00 SQ.M.	HUMAN DIM.
	CONSULTING ROOM	12.00 SQ.M.	1 UNIT	12.00 SQ.M.	
WAITING AREA	BEVERAGE BAR	10.23 SQ.M.	1 UNIT	10.23 SQ.M.	HUMAN DIM.
	SEATING TYPE A	3.64 SQ.M.	3 UNIT	10.92 SQ.M.	
	SEATING TYPE B	7.07 SQ.M.	2 UNIT	14.14 SQ.M.	
	SEATING TYPE C	3.78 SQ.M.	3 UNIT	11.34 SQ.M.	
CHANGING ROOM & STEAM	LOCKER	4.20 SQ.M.	8 UNIT	33.60 SQ.M.	REF. CASE STUDY HEALTH CLUB [CASCADE CLUB]
	WOMEN WC	18.00 SQ.M.	1 UNIT	18.00 SQ.M.	
	MEN WC	18.00 SQ.M.	1 UNIT	18.00 SQ.M.	
	CHANGING ROOM	18.00 SQ.M.	4 UNIT	72.00 SQ.M.	
	SHOWER ROOM	18.00 SQ.M.	4 UNIT	72.00 SQ.M.	
	STEAM ROOM	15.00 SQ.M.	2 UNIT	30.00 SQ.M.	
	SUB TOTAL			392.23 SQ.M.	
	STORAGE 10% OF ALL			39.22 SQ.M.	
	CIRCULATION [30%]			129.43 SQ.M.	
	TOTAL			560.88 SQ.M.	



THE HIGH HEALTH BANGKOK | KORNCHANOK PIRYAKIATSAKUL 56020092

Department of Interior Architecture | Faculty of Architecture
King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang

42
00

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

EXERCISE ZONE / AREA REQUIREMENT

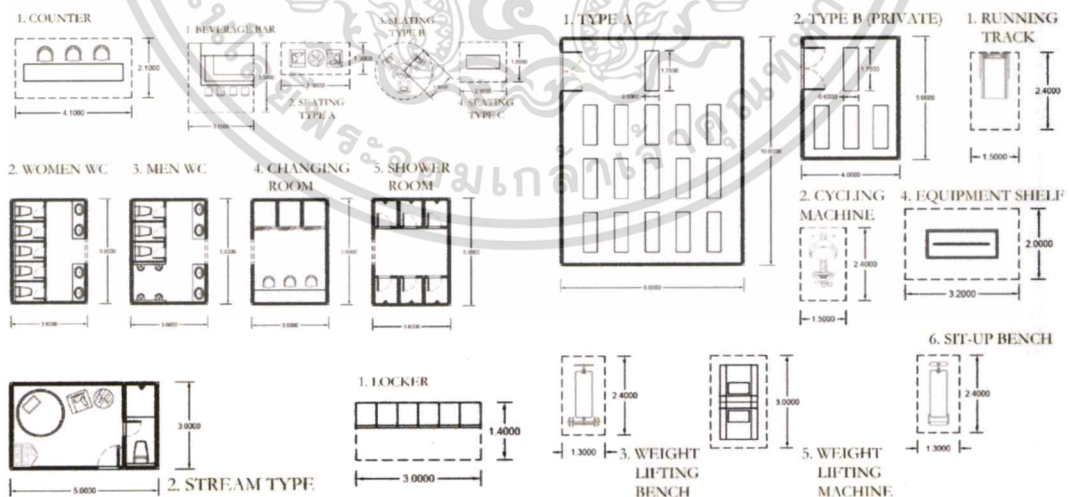
	ELEMENT	UNIT/AREA	CAPACITY	AREA/REQ.	REMARK
YOGA & CLASS STUDIO	STUDIO ROOM	80.00 SQ.M.	4 UNIT	320.00 SQ.M.	REF. CASE STUDY
FITNESS	RUNNING TRACK	7.56 SQ.M.	2 UNIT	15.12 SQ.M.	REF. CASE STUDY
	CYCLING MACHINE	5.40 SQ.M.	2 UNIT	10.80 SQ.M.	
	WEIGHT LIFTING BENCH	3.60 SQ.M.	2 UNIT	7.20 SQ.M.	
	WEIGHT LIFTING MACHINE	1.43 SQ.M.	1 UNIT	1.43 SQ.M.	
	SIT-UP BENCH	1.43 SQ.M.	1 UNIT	1.43 SQ.M.	
	EQUIPMENT SHELF	1.43 SQ.M.	1 UNIT	1.43 SQ.M.	
SWIMMING POOL	SWIMMING POOL	129.35 SQ.M.	1 UNIT	129.35 SQ.M.	REF. CASE STUDY
SUB TOTAL				486.76 SQ.M.	
STORAGE 10% OF AREA				48.67 SQ.M.	
CIRCULATION [+30%]				160.63 SQ.M.	
TOTAL				696.06 SQ.M.	TOTAL 1256.94 SQ.M.



THE HIGH HEALTH BANGKOK | KORNCANOK PIRIYAKIATSAKUL 56020092
 Department of Interior Architecture | Faculty of Architecture
 King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang

43
00

EXERCISE ZONE / AREA REQUIREMENT



THE HIGH HEALTH BANGKOK | KORNCANOK PIRIYAKIATSAKUL 56020092
 Department of Interior Architecture | Faculty of Architecture
 King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang

44
00

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

CAFE & CO-HEALTHY SPACE AREA REQUIREMENT

	ELEMENT	UNIT/AREA	CAPACITY	AREA/REQ.	REMARK
RECEPTION	COUNTER	3.15 SQ.M.	1 UNIT	3.15 SQ.M.	
	COLD DISPLAY	2.40 SQ.M.	1 UNIT	2.40 SQ.M.	
	CAKERY COUNTER	9.24 SQ.M.	1 UNIT	9.24 SQ.M.	
	ICE CREAM COUNTER	4.20 SQ.M.	1 UNIT	4.20 SQ.M.	HUMAN DIM.
	PREPARING STATION	6.00 SQ.M.	1 UNIT	6.00 SQ.M.	
	SERVICE STATION	2.00 SQ.M.	2 UNIT	4.00 SQ.M.	
	BEVERAGE BAR	16.20 SQ.M.	1 UNIT	16.20 SQ.M.	
	WAITING SET	3.00 SQ.M.	1 UNIT	3.00 SQ.M.	
DINING AREA	TYPE A	3.64 SQ.M.	6 UNIT	21.84 SQ.M.	
	TYPE B	5.40 SQ.M.	3 UNIT	16.20 SQ.M.	HUMAN DIM.
	TYPE C	4.50 SQ.M.	2 UNIT	9.00 SQ.M.	
	TYPE D	7.07 SQ.M.	3 UNIT	21.21 SQ.M.	

1. COUNTER	3.15 SQ.M.	1 UNIT	3.15 SQ.M.
2. COLD DISPLAY	2.40 SQ.M.	1 UNIT	2.40 SQ.M.
3. BAKERY COUNTER	9.24 SQ.M.	1 UNIT	9.24 SQ.M.
4. ICE CREAM	4.20 SQ.M.	1 UNIT	4.20 SQ.M.
5. PREPARING STATION	6.00 SQ.M.	1 UNIT	6.00 SQ.M.
6. TYPE A	3.64 SQ.M.	6 UNIT	21.84 SQ.M.
7. TYPE B	5.40 SQ.M.	3 UNIT	16.20 SQ.M.
8. TYPE C	4.50 SQ.M.	2 UNIT	9.00 SQ.M.
9. TYPE D	7.07 SQ.M.	3 UNIT	21.21 SQ.M.
STORAGE 10% OF AREA			11.64 SQ.M.
CIRCULATION (+30%)			38.42 SQ.M.
TOTAL			166.50 SQ.M.



THE HIGH HEALTH BANGKOK | KORNCHANOK PIRYAKIATSAKUL 56020092
 Department of Interior Architecture | Faculty of Architecture
 King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 4

ระบบสภาพแวดล้อมภายในและวัสดุ

4.1 ระบบแสงสว่างในอาคาร

ระบบการให้แสงหลัก ซึ่งหมายถึงแสงสว่างพื้นฐานที่ต้องใช้เพื่อการใช้งาน แยกออกได้เป็นระบบต่างๆดังนี้

ก) แสงสว่างทั่วไป (General Lighting) คือ การให้แสงกระจายทั่วไปเท่ากันทั้งบริเวณพื้นที่ใช้งาน ซึ่งใช้กับการให้แสงสว่างไม่มากเกินไป แสงสว่างดังกล่าวไม่ได้เน้นเรื่องความสวยงามมากนัก ดังนั้นการประหยัดพลังงานสามารถทำได้ในแสงสว่างทั่วไปนี้

ข) แสงสว่างเฉพาะที่ (Localized Lighting) คือ การให้แสงสว่างเป็นบางบริเวณเฉพาะที่ทำงานเท่านั้น เพื่อการประหยัดพลังงานไฟฟ้า โดยไม่ต้องให้สม่ำเสมอเหมือนแบบแรก เช่น การให้แสงสว่างจากฝ้าเพดานโคมติดตั้งเฉพาะเหนือโต๊ะหรือบริเวณใช้งานให้ได้ความส่องสว่างตามต้องการการให้แสงสว่างลักษณะนี้ประหยัดกว่าแบบ ก) ชำงตัน

ค) แสงสว่างเฉพาะที่และทั่วไป (Local Lighting + General Lighting) คือ การให้แสงสว่างทั้งแบบทั่วไปทั้งบริเวณและเฉพาะที่ที่ทำงาน ซึ่งมักใช้กับงานที่ต้องการความส่องสว่างสูงซึ่งไม่สามารถให้แสงแบบแสงสว่างทั่วไปได้เพราะเปลืองค่าไฟฟ้ามาก เช่น การให้แสงสว่างจากฝ้าเพดานเพื่อส่องบริเวณทั่วไป และที่โต๊ะทำงานติดโคมตั้งโต๊ะส่องเฉพาะต่างหากเพื่อให้ได้ความส่องสว่างสูงมากตามความต้องการของงาน

ระบบการให้แสงสว่างหลัก คือ การออกแบบระบบแสงสว่างให้มีความส่องสว่างเพียงพอตามมาตรฐานเพื่อการใช้งานในแต่ละพื้นที่นั้นๆ

ระบบการให้แสงรอง หมายถึงการให้แสงนอกเหนือจากการให้แสงหลักเพื่อให้เกิดความสวยงามเพื่อความสบายตา ซึ่งแยกออกได้ดังนี้

ก) แสงสว่างแบบส่องเน้น (Accent Lighting) เป็นการให้แสงแบบส่องเน้นที่วัตถุใดวัตถุหนึ่งเพื่อให้เกิดความสนใจ โดยทั่วไปแสงประเภทนี้ได้มาจากแสงสปอต

ข) แสงสว่างแบบเอฟเฟค (Effect Lighting) หมายถึงแสงเพื่อสร้างบรรยากาศที่น่าสนใจแต่ไม่ได้ส่องเน้นวัตถุเพื่อเรียกร้องความสนใจ เช่น โคมที่ติดตั้งที่เพดานเพื่อสร้างรูปแบบของแสงที่กำแพง เป็นต้น

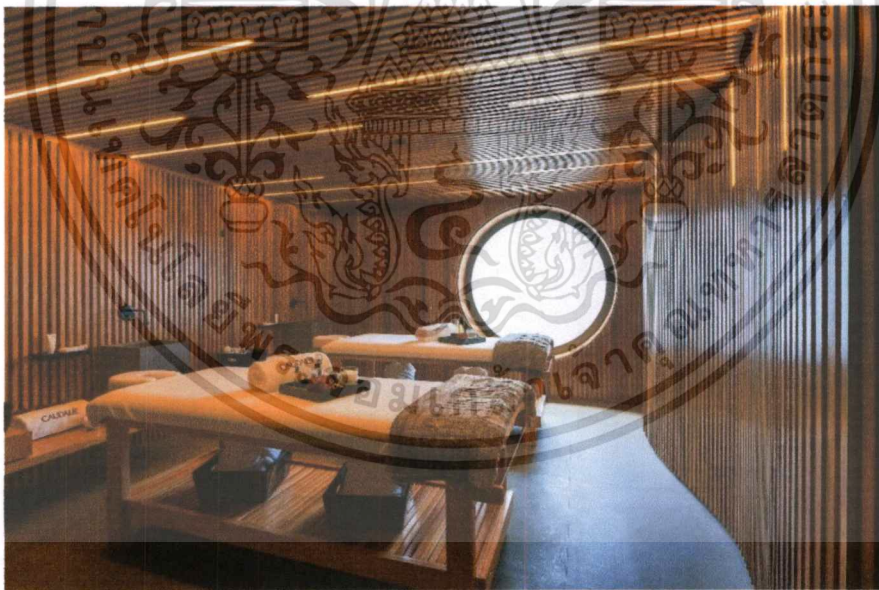
ค) แสงสว่างตกแต่ง (Decorative Lighting) เป็นแสงที่ได้จากโคมหรือหลอดที่สวยงามเพื่อสร้างจุดสนใจในการตกแต่งภายใน

ง) แสงสว่างงานสถาปัตยกรรม (Architectural Lighting) บางทีก็เรียก Structural Lighting ให้แสงสว่างเพื่อให้สัมพันธ์กับงานทางด้านสถาปัตยกรรม เช่น การให้แสงไฟจากทูลิบ การให้แสงจากบังตา หรือการให้แสงจากที่ซ่อนหลอด

จ) แสงสว่างตามอารมณ์ (Mood Lighting) แสงสว่างประเภทนี้ไม่ใช่เทคนิคการให้แสงพิเศษแต่อย่างใด แต่อาศัยการใช้สวิตช์หรือตัวหรี่ไฟเพื่อสร้างบรรยากาศของแสงให้ได้ระดับความส่องสว่างตามการใช้งานที่ต้องการ

4.1.1 การใช้แสงสว่างภายในห้องสปา

ส่วนมากในการตกแต่งสปา มักนิยมใช้ไฟ warm white ซึ่งแสงในห้องจะติดส้มนๆ และเปิดแบบสลัวๆ ไม่สว่างจนเกินไปนัก เพื่อช่วยสร้างบรรยากาศให้ดูนุ่มนวล อบอุ่น ผ่อนคลาย เตรียมตัวเข้ารับการบำบัดหรือนวดผ่อนคลาย ถ้าเป็นตามบ้านก็จะใช้กันในห้องนอน ห้องนั่งเล่น ห้องพระ ส่วนใหญ่ดูตามร้านเสื้อผ้า เครื่องประดับ ร้านอาหารจะใช้กันเพราะว่าแสงสลิมๆ จะช่วยให้ตาเรามองเห็นว่าอาหารน่าทานมากขึ้น โดยเฉพาะอาหารประเภทเนื้อสัตว์เขาจะใช้ไฟสลิมๆ ส่องพวกเนื้อสัตว์ เพื่อให้ดูสีสรรสวยงาม ดูสดใหม่ หรือใช้กับช่วงเวลาเดินเนอร์มีอู่ค่ากับคนพิเศษ ห้องพักโรงแรม สปา ร้านอาหาร เป็นต้น

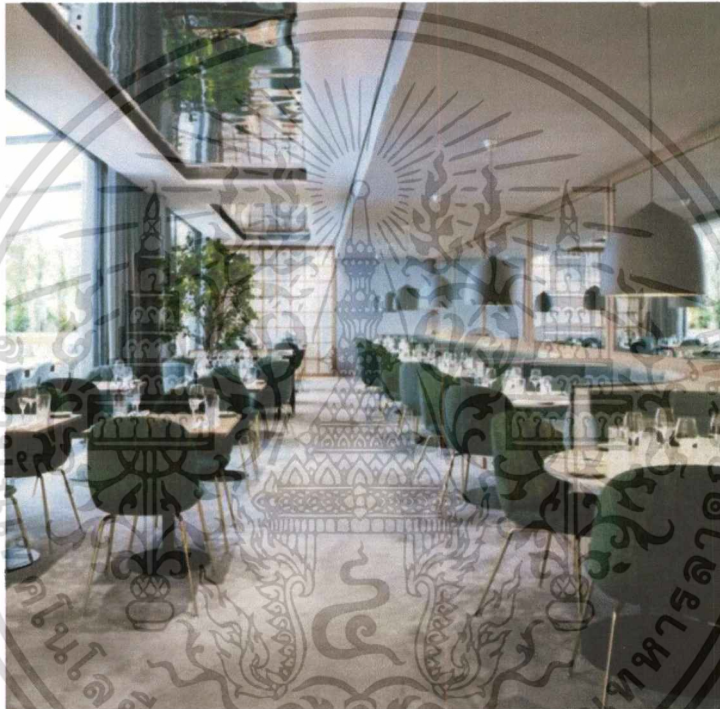


4.1.2 การใช้แสงสว่างภายในร้านอาหาร

ร้านอาหารแต่ละร้านต่างก็มีการตกแต่งภายในเพื่อสร้างบรรยากาศและเอกลักษณ์ของตัวเองที่แตกต่างกัน เรียกได้ว่าปัจจุบันร้านต่างๆ ไม่ได้ขายเฉพาะรสชาติอาหารหรือเครื่องดื่ม หรือเมนูต่างๆ ที่เป็นจุดเด่นเท่านั้น แต่ลักษณะของธุรกิจนี้ถูกนำเสนอขายเป็น package เป็นรูปแบบของ “การเสพบรรยากาศใน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อ **73** ศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ร้านอาหาร” มีการใช้ลูกเล่นของแสงไฟให้ Space ดูน่านั่ง เพื่อดึงดูดลูกค้า ซึ่งทำให้การออกแบบตกแต่งโดยเล่นกับอารมณ์และความรู้สึกของคนกลายเป็นสิ่งสำคัญขึ้นมาอย่างมาก ทำให้อาหารดูน่ารับประทานมากขึ้น ทั้งนี้องค์ประกอบในการตกแต่งอย่างหนึ่งที่ขาดไม่ได้เลยก็คือ “แสงไฟ” เพราะแสงไฟลักษณะต่างๆจะเป็นตัวช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีให้กับสเปซและพื้นที่ใช้สอย และหากว่าถ้าในสเปซมีแสงธรรมชาติเข้ามาเพียงพอแล้ว การให้ไฟเฉพาะจุดในบริเวณที่ใช้งานก็ทำให้มีลูกเล่นและบรรยากาศที่น่าสนใจมากกว่าจะเป็นไฟโคมใหญ่ๆเพียงอันเดียว และหากในส่วนที่ต้องการให้เห็นสีของผลิตภัณฑ์ชัดเจนและถูกต้อง ก็ใช้หลอดฟลูออเรสเซนต์ธรรมดา แล้วพื้นที่โซนอื่นที่จะสร้างบรรยากาศอบอุ่นก็ค่อยใช้ไฟเหลืองอัดเข้าไปอีกทีหนึ่งได้



4.2 ระบบปรับอากาศและควบคุมอุณหภูมิ

4.2.1 ระบบปรับอากาศ

ประเภทของระบบปรับอากาศ

การทำให้อากาศภายในอาคารมีสถานะตามต้องการข้างต้น ต้องอาศัยการทำงานของเครื่องปรับอากาศ ซึ่งแบ่งเป็นประเภทใหญ่ๆ ดังนี้

1. เครื่องแบบติดหน้าต่าง (window Type Unit)
2. เครื่องแบบแยกส่วน (Split Type Unit)
3. เครื่องแบบเป็นชุด (Package Unit)
4. เครื่องทำน้ำเย็น (Chiller)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.2.2 ระบบน้ำร้อนที่ใช้ในการทำสปา

ระบบน้ำร้อนจะมีวิธีการทำงานที่แตกต่างออกไป น้ำเย็นที่ไหลเข้าตัวเครื่องจะถูกทำให้มีอุณหภูมิสูงขึ้นจนกลายเป็นน้ำร้อน (อุณหภูมิสูงกว่าเครื่องทำน้ำอุ่น) น้ำร้อนที่ออกมาจากเครื่องจะไม่ต่อตรงเข้าฝักบัวในทันที แต่จะต้องผ่านก๊อกผสมน้ำก่อน ซึ่งเราสามารถปรับระดับความร้อนของน้ำที่อาบได้ที่ก๊อกเลย ถ้าอยากได้น้ำร้อนมากขึ้นดันก้านก๊อกขึ้นด้านบนหรือก๊อกบางแบบก็ใช้วิธีบิดไปทางซ้าย ถ้าอยากได้น้ำเย็นลงดันก้านก๊อกลงหรือบิดไปทางขวา

ก๊อกน้ำผสมน้ำร้อนกับน้ำเย็น

ก๊อกน้ำผสมน้ำร้อนกับน้ำเย็น ท่อที่ต่อออกจากผนังทางด้านซ้ายคือท่อน้ำร้อน ส่วนท่อทางด้านขวาคือท่อน้ำเย็น น้ำจากสองท่อจะผสมกันออกมาเป็นน้ำอุ่น อยุ่กให้อุ่นมากแค่ไหน สามารถปรับได้ที่ก้านก๊อกด้านขวามือ

ข้อดีของเครื่องทำน้ำร้อนที่เหนือกว่าเครื่องทำน้ำอุ่นคือสามารถส่งน้ำร้อนออกไปได้หลายจุด เช่น ส่งไปที่ฝักบัวและอ่างล้างหน้า โดยที่ห้องน้ำจะต้องวางระบบท่อน้ำร้อนและน้ำเย็นคู่กัน

4.3 ระบบเสียงและป้องกันเสียงรบกวน

กระจกกันเสียง NCG

หลีกเลี่ยงจากมลพิษทางเสียงด้วยกระจก NCG TGSG ได้ตระหนักถึงความต้องการใช้กระจกกันเสียงที่เพิ่มขึ้น จากมลภาวะทางเสียงที่รุนแรงเป็นทวีปในปัจจุบัน โดยเฉพาะผู้อยู่อาศัยในเมืองซึ่งเสี่ยงต่อเสียงดังจากการจราจรที่คับคั่ง จึงได้ออกแบบกระจกกันเสียง NCG สำหรับการกันเสียงที่ไม่ต้องการในแต่ละระดับกระจกกันเสียง NCG มีให้เลือกทั้งที่เป็นกระจก Laminated และ Laminated Insulated เหมาะสำหรับตัดเสียงจากภายนอกอาคาร ที่สำคัญยังมีคุณสมบัติทางด้านนิรภัย เพิ่มความปลอดภัย และปกป้องทรัพย์สินให้กับผู้อยู่อาศัย เนื่องด้วยคุณสมบัติพิเศษในการดูดซับเสียงของฟิล์มในกระจก Laminated ซึ่งมีอยู่ในผลิตภัณฑ์ทุกตัวของ NCG รวมถึงที่เป็นกระจก Insulated โดยฟิล์มจะช่วยลดคลื่นเสียงซึ่งเกิดจากการสั่นไหวของตัวกระจกด้านปะทะของเสียง ไปสู่กระจกอีกด้านหนึ่ง โดยอาศัยหลักการดูดซับและเป็นฉนวนต่อพลังงานเสียง นอกจากนี้ยังสามารถนำกระจกที่มีคุณสมบัติอื่น ๆ มาเป็นองค์ประกอบของกระจกกันเสียง เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพคุณสมบัติด้านต่างๆของตัวกระจกได้แก่ ป้องกันความร้อน กันพลังงานจากดวงอาทิตย์ ลดการดูแลรักษา และให้ความสวยงาม

4.3.1 การป้องกันเสียงรบกวนภายในส่วนรีแล็กซ์ (Spa/Massage/Treatment)

สามารถป้องกันได้โดยใช้วัสดุ ดังนี้

ผนังกันเสียง

- ชนิดสะท้อนเสียง (Reflection Panel)

ใช้ป้องกันเสียงจากแหล่งกำเนิดไปยังจุดรับเสียง กันเสียงให้ส่งผ่านผนังออกไปน้อยที่สุด

ดังนั้นการกันเสียงจะขึ้นอยู่กับชนิดของวัสดุที่ใช้กันและความหนาของวัสดุนั้นๆ

- ชนิดหักเหเสียง (Dispersive Panel)

นอกจากป้องกันเสียงจากแหล่งกำเนิดไปยังจุดรับเสียง แล้วยังกำหนดทิศทางการสะท้อนกลับของเสียงได้ด้วยการออกแบบ ให้ทิศทางของเสียงนั้นไปยังทิศทางที่กำหนด

- ชนิดดูดซับเสียง (Absorption Panel)

นอกจากป้องกันหรือกันเสียงที่ต้องการพื้นฐานแล้วยัง แล้วยังควบคุมทิศทางเสียงของการสะท้อนกลับอีกด้วย

แผ่นกรุ่นงอะคูสติค

แผ่นอะคูสติค เพื่อป้องกันเสียงดังระหว่างห้อง สำหรับติดตั้งภายในช่องว่างระหว่างผนัง 2 ชั้นเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการป้องกันเสียง การติดตั้งผนังอะคูสติคสามารถติดตั้งไว้ภายในช่องว่างระหว่างผนัง 2 ชั้น ซึ่งใช้ได้ทั้งระบบ ผนังยิปซัม,ผนังสมาร์ทบอร์ด,ผนังอิฐมวลเบา,ผนังอิฐมวลเบา และผนังอื่นๆ เพื่อลดเสียงรบกวนจากภายนอกหรือลดเสียงระหว่างห้อง

4.4 ระบบรักษาความปลอดภัยและป้องกันอัคคีภัย

4.4.1 ระบบป้องกันอัคคีภัย

กฎหมายกำหนดไว้ว่าอาคารที่เป็นอาคารสาธารณะต้องมีข้อกำหนดสำหรับการป้องกันอัคคีภัย ที่หลีกเลี่ยงมิได้อย่างเด็ดขาด เพื่อประโยชน์และความปลอดภัยแก่ชีวิตและทรัพย์สินของผู้อยู่อาศัยโดยการป้องกันอัคคีภัยสามารถทำได้ 2 ลักษณะ คือ

- การป้องกันอัคคีภัยวิธี Passive

เริ่มจากการวางผังอาคารให้ปลอดภัยต่ออัคคีภัย คือการวางผังอาคารให้สามารถป้องกันอัคคีภัยได้เมื่อเกิดเหตุสุดวิสัย ได้แก่ การเว้นระยะห่างจากเขตที่ดิน เพื่อกันการลามของไฟตามกฎหมาย,การเตรียมที่รอบอาคาร สำหรับเข้าไปดับเพลิงได้

- การป้องกันอัคคีภัยวิธี Active

คือ การป้องกันภัยโดย การใช้ระบบเตือนภัย,การควบคุมควันไฟ,การระบายควันไฟ และระบบดับเพลิงที่ดี

4.4.2 ระบบควบคุมการเข้าออก

ระบบประตูคีย์การ์ด คือระบบเข้า-ออกประตูด้วยอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่ควบคุมการเข้า-ออกโดยมีตัวอ่าน และอุปกรณ์สำหรับใช้ทาบทที่เครื่องอ่านบัตร ซึ่งทั้งหมดนี้เรียกรว่ระบบแบบ “คีย์การ์ด”

ระบบสแกนนิ้วมือ ถูกออกแบบมาเพื่อเพิ่มความปลอดภัยในการควบคุมจัดการระบบการเข้า-ออกทางประตู ของสถานที่ โดยระบบจะทำการจัดเก็บลายนิ้วมือของผู้ใช้ทุกคนที่ได้รับอนุญาตให้

ผ่านเข้า-ออกประตูของสถานที่นั้นๆ ควบคุมโดยซอฟต์แวร์ที่ใช้งานง่ายและมีระบบป้องกันที่เชื่อถือได้ การตรวจสอบพนักงานที่ใช้จึงทำได้โดยง่ายและไม่ยุ่งยาก

4.5 ระบบเซนเซอร์

คือ อุปกรณ์ตรวจจับสัญญาณต่างๆ เช่น อุณหภูมิ เสียง แสง ความดันบรรยากาศ เป็นต้น จากนั้นจะทำหน้าที่เปลี่ยนเป็นสัญญาณออกที่สามารถนำไปประมวลผลต่อได้ เช่น เซนเซอร์ตัววัดอุณหภูมิที่ถูกออกแบบให้ใช้งานในบ้านพักอาศัยทั่วไปจะมีความแตกต่างจากเครื่องเซนเซอร์วัดอุณหภูมิในโรงงาน

4.6 การเลือกใช้สีในการตกแต่ง

Earth Tone คือ กลุ่มสีน้ำตาล เทน เทา เขียว ส้ม ขาว ฟ้ำ และแดง เหมือนกับสีที่พบในภาพถ่ายทิวทัศน์ เป็นชุดสีที่มีความคล้ายคลึงกับสีของธรรมชาติ

กลุ่มสีโทนร้อน เป็นกลุ่มสีที่ทำให้เกิดความรู้สึกมีพลัง เร้าร้อน กระตือรือร้นและกระฉับกระเฉง สีโทนนี้จะช่วยกระตุ้นให้เกิดความอยากอาหารทำให้เกิดความรู้สึกหิวและกระตุ้นให้มีชีวิตชีวาอยู่เสมอ

สีส้ม เป็นสีแห่งความสร้างสรรค์ อบอุ่น สดใส มีสติปัญญา

สีแดง เป็นสีที่กระตุ้นระบบประสาทของเราได้รุนแรงที่สุด

กลุ่มสีโทนเย็น เป็นกลุ่มสีที่ให้ความรู้สึกสดชื่น สงบ ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย สบายใจและไม่ทำให้เครียด เหมาะอย่างยิ่งสำหรับคนที่ต้องทำงานหนักและใช้ความคิดมาก

สีเขียว ให้ความรู้สึกร่มเย็น สบายตา ผ่อนคลาย ปลอดภัย ทำให้เกิดความหวังและความสมดุล

สีน้ำเงิน เป็นสีที่สร้างความสุขุม เยือกเย็น หนักแน่นและละเอียดรอบคอบ พลังของสีน้ำเงินทำให้ระบบหายใจเกิดความสมดุลและแข็งแรงขึ้น

สีฟ้า เป็นสีที่ให้ความรู้สึกสงบ เยือกเย็น เป็นอิสระ ปลอดภัย สบาย ปลอดภัย

สีม่วง เป็นสีแห่งผู้รู้ ช่วยให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย กระตุ้นให้เกิดแรงบันดาลใจและสร้างความสงบในจิตใจได้เป็นอย่างดี

4.7 ประเภทและคุณสมบัติของวัสดุที่ใช้ในงานตกแต่ง

4.7.1 วัสดุที่ใช้ในสเปา

กระเบื้องหินอ่อน เป็นผลิตภัณฑ์กระเบื้องที่ดึงดูดเด่นในเรื่องลวดลายของหินอ่อนมาใช้เป็นจุดเด่นของกระเบื้องชนิดนี้ ทำให้ได้กระเบื้องที่มีลวดลายสวยงามเหมือนกับลายของหินอ่อนที่อยู่ตามธรรมชาติ กระเบื้องลายหินอ่อนนอกจากจะมีลวดลายที่สวยงามเหมือนลวดลายของหินอ่อนตามธรรมชาติแล้ว ยังมีสีสัมผัสที่เลียนแบบได้แทบจะไม่ผิดเพี้ยนอีกด้วย ทั้งสีแดง สีดำ หรือแม้กระทั่งสีเทา

กระเบื้องแกรนิตโต้ คือ กระเบื้องเซรามิกที่ถูกออกแบบให้เหมือนกับลักษณะของหินแกรนิต โดยลวดลายบนผิวหน้าของกระเบื้องแกรนิตโต้จะมีความเหมือนหินแกรนิตมาก เนื่องจากผลิตโดยใช้

เศษผงของหินแกรนิตนำไปเผาด้วยความร้อนสูง 1200-3000 องศาขึ้นไป นอกจากนั้นกระเบื้องแกรนิตโต้ยังมีคุณสมบัติ แข็งแกร่ง ทนทาน ไม่โก่งงอ มีรูพรุนบนผิวหน้ากระเบื้องเล็กน้อย จึงทำให้การดูดซึมน้ำต่ำ

กระจกเงา เป็นวัสดุที่มีความสามารถในการสะท้อนสีจนสามารถเห็นภาพสะท้อนของวัตถุได้ชัดเจน เนื่องจากแสงจากวัตถุไปตกกระทบกับกระจกแล้วสะท้อนกลับมาเข้าตา โดยทั่วไปกระจกเงามักมีผิวที่เรียบแบนเสมอกัน

ผ้าซาติน เนื้อผ้าค่อนข้างหนา ผิวผ้าลื่นเป็นเงา เรียบหรู ตัวผ้ามีน้ำหนัก ทั้งตัวดี

4.7.2 วัสดุที่ใช้ในพิตเนส

4.7.2.1 วัสดุกันกระแทกที่ใช้ในพิตเนส

Vinyl Floor พื้นผิวไวนิล ผลิตขึ้นเพื่อใช้กับพื้นสนามกีฬาในร่มโดยเฉพาะ มีความยืดหยุ่นให้ความรู้สึกนุ่มเท้าช่วยผ่อนคลายความเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อ พื้นผิวรองรับแรงกระแทกได้เป็นอย่างดี ช่วยลดอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นกับอวัยวะส่วนต่างๆของร่างกาย เช่น แขน,ขา,ข้อศอก,เข่า และแผ่นหลังจากการกระแทกหรือลื่นไถล นอกจากนี้พื้นผิวยังออกแบบในการยึดเกาะ ลดแรงเสียดทานซึ่งทำให้ไม่เป็นอันตรายต่อผิวเมื่อเกิดการลื่นไถลเหมาะสมกับสนามกีฬาทุกประเภท

อะคริลิก แผ่นอะคริลิก “Acrylic” เป็นแผ่นพลาสติกเรียบชนิด Thermoplastic มีคุณสมบัติพิเศษ คือ เมื่อได้รับความร้อนสูงจะอ่อนตัวลง สามารถตัดหรือขึ้นรูปเป็นแบบต่างๆได้และเมื่อเย็นตัวลงจะแข็งตัวและคงสภาพไว้ มีน้ำหนักเบา สามารถทนแรงกระแทกได้ดีกว่ากระจก โดยความหนาของแผ่นจะเป็นปัจจัยที่แปรผันโดยตรงกับการทนแรงกระแทก

ลามิเนต เป็นวัสดุปูพื้นที่มาทดแทนไม้ปาร์เก้ และไม่จริง โดยมีข้อดีกว่าด้วยคุณสมบัติที่เป็นจุดเด่น 3 ข้อ คือ เวลาการติดตั้งที่รวดเร็วกว่า ผิวหน้าสามารถทนทานต่อรอยขีดขูด แรงกดกระแทกได้ดีกว่า

คุณสมบัติของลามิเนต

- ผิวหน้ามีความทนทานต่อรอยขีดขูด
- ผิวหน้าไม่ทำให้ลื่นล้ม
- มีหลายสีให้เลือก ตามความชอบส่วนบุคคล
- สามารถทนความร้อนได้ในระดับหนึ่ง ทนต่อสารเคมี และไม่ติดไฟ
- พื้นไม่เก็บฝุ่นและเชื้อโรค ต่างจากพรม และกระเบื้อง
- ทำความสะอาดได้ง่าย
- เหมาะกับการใช้งานในร่ม ที่อยู่อาศัย ร้านค้า ห้องประชุม ทั้งนี้ควรเลือกรุ่นความแข็งแรงให้เหมาะสม

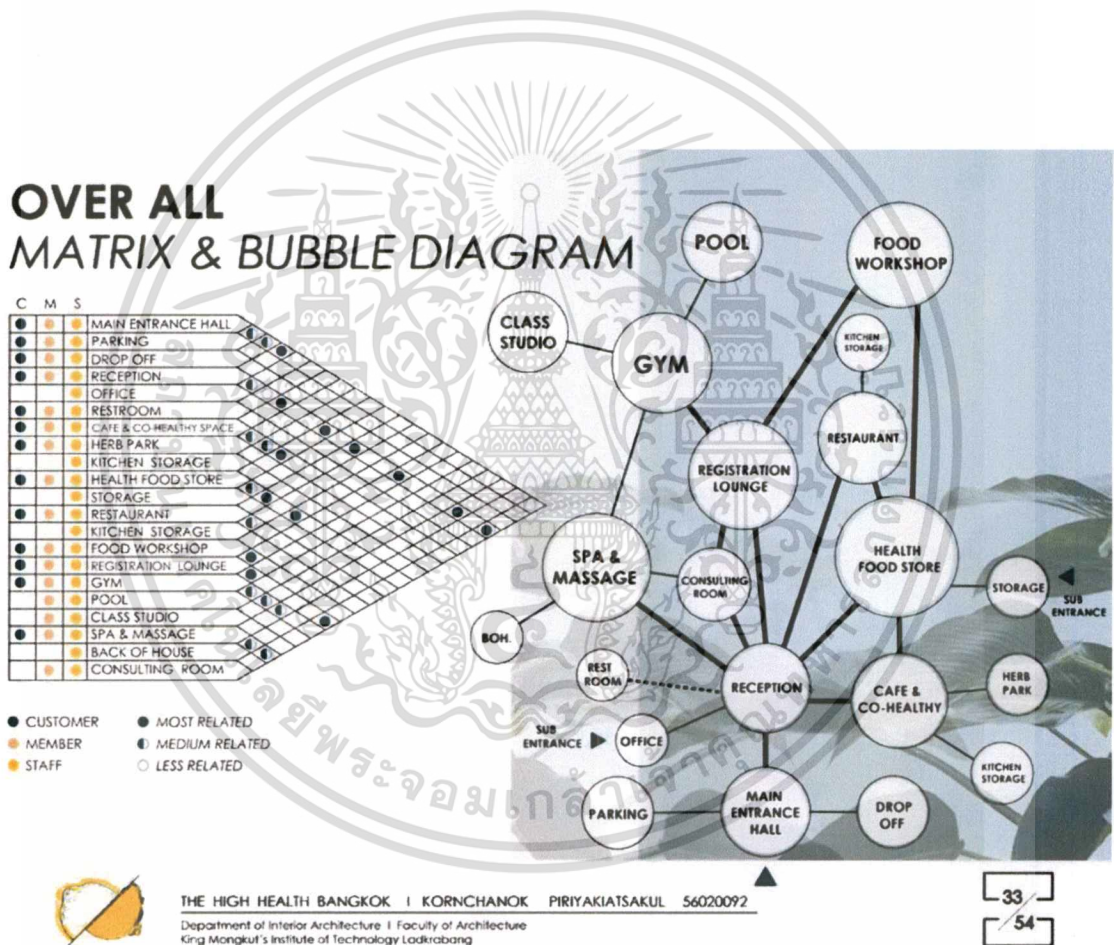
บทที่ 5

บทวิเคราะห์โครงการเพื่อการออกแบบ

5.1 ตารางวิเคราะห์ความสัมพันธ์แบบต่างๆ

5.1.1 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ (Relationship Matrix) และ

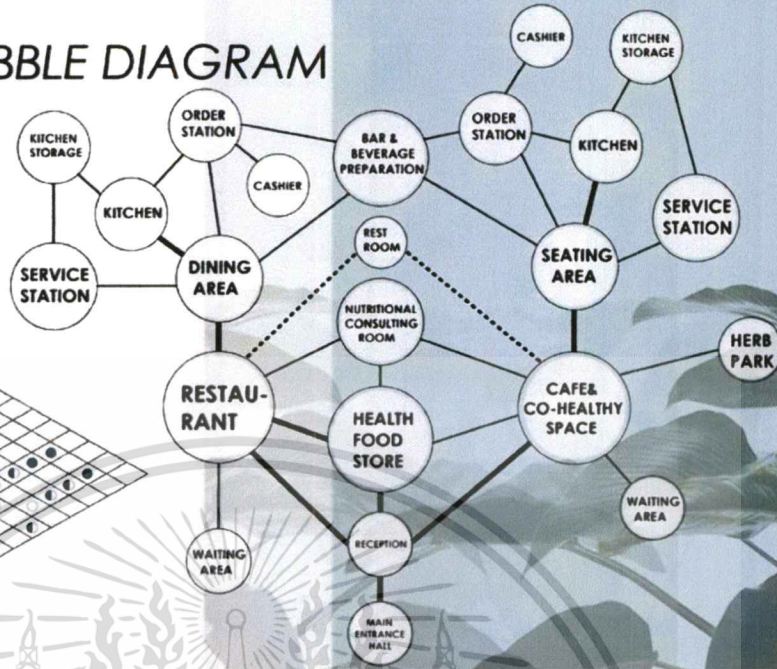
5.1.2 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ต่อเนื่อง (Bubble Diagram)



EATING WELL MATRIX & BUBBLE DIAGRAM

- CUSTOMER
- MEMBER
- STAFF
- MOST RELATED
- MEDIUM RELATED
- LESS RELATED

C	M	S	
●	●	●	MAIN ENTRANCE HALL
●	●	●	RECEPTION
●	●	●	HEALTH FOOD STORE
●	●	●	NUTRITIONAL CONSULTING ROOM
●	●	●	RESTROOM
●	●	●	BAR&BEVERAGE PREPARATION
●	●	●	RESTAURANT
●	●	●	DINING AREA
●	●	●	CAFE&CO-HEALTHY SPACE
●	●	●	SEATING AREA



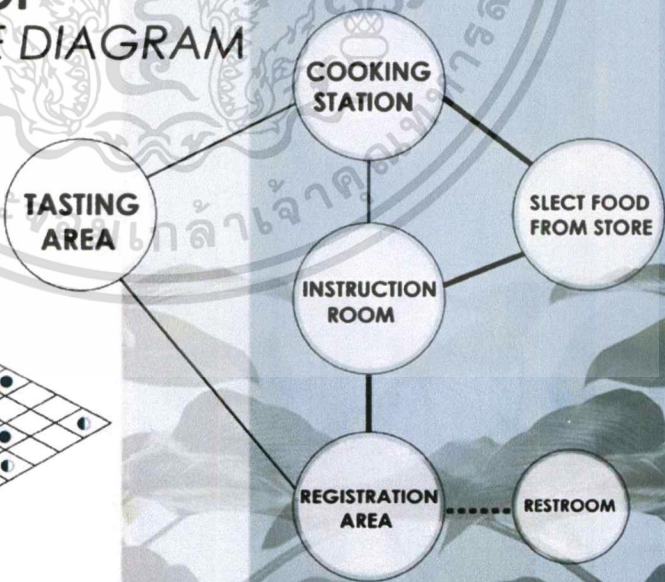
THE HIGH HEALTH BANGKOK | KORNCANOK | PIRIYAKIATSAKUL 56020092
 Department of Interior Architecture | Faculty of Architecture
 King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang

34 / 54

FOOD WORKSHOP MATRIX & BUBBLE DIAGRAM

- CUSTOMER
- MEMBER
- STAFF
- MOST RELATED
- MEDIUM RELATED
- LESS RELATED

C	M	S	
●	●	●	REGISTRATION AREA
●	●	●	REST ROOM
●	●	●	INSTRUCTION ROOM
●	●	●	COOKING STATION
●	●	●	SELECT FOOD FROM STORE
●	●	●	TASTING AREA



THE HIGH HEALTH BANGKOK | KORNCANOK | PIRIYAKIATSAKUL 56020092
 Department of Interior Architecture | Faculty of Architecture
 King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang

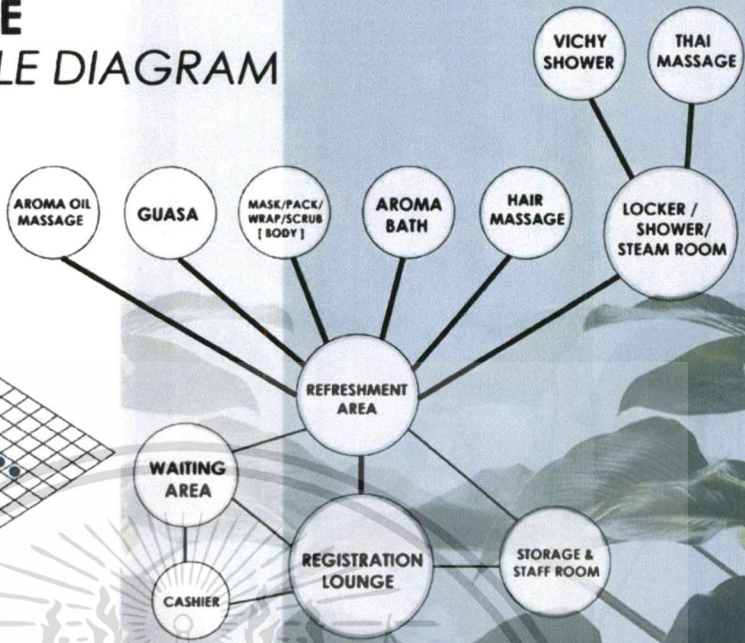
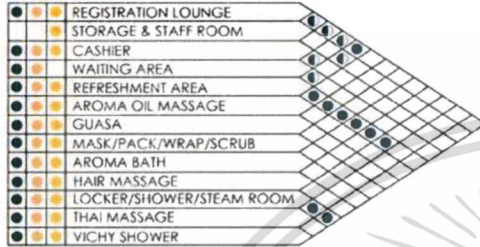
35 / 54

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อ 80 ศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

SPA & MASSAGE MATRIX & BUBBLE DIAGRAM

- CUSTOMER
- MEMBER
- STAFF
- MOST RELATED
- MEDIUM RELATED
- LESS RELATED

C M S



THE HIGH HEALTH BANGKOK | KORNCANOK | PIRYAKIATSAKUL | 56020092

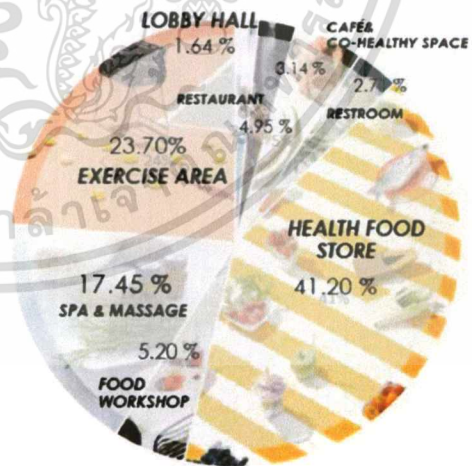
Department of Interior Architecture | Faculty of Architecture
King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang

36 / 54

5.1.3 ตารางการวิเคราะห์เปรียบเทียบขนาดพื้นที่ (Pie Chart)

PIE CHART

FACILITIES	AREA (SQ.M.)	PERCENTAGE
LOBBY HALL	87.03 SQ.M.	1.64%
PUBLIC RESTROOM	144 SQ.M.	2.71%
RESTAURANT	262.74 SQ.M.	4.95%
CAFÉ & CO-HEALTHY SPACE	166.50 SQ.M.	3.14%
HEALTH FOOD STORE	2185.32 SQ.M.	41.20%
FOOD WORKSHOP	275.68 SQ.M.	5.20%
SPA & MASSAGE	925.72 SQ.M.	17.45%
EXERCISE AREA	1256.94 SQ.M.	23.70%
TOTAL	5303.93 SQ.M.	



- LOBBY HALL
- PUBLIC RESTROOM
- RESTAURANT
- CAFÉ & CO-HEALTHY SPACE
- HEALTH FOOD STORE
- FOOD WORKSHOP
- SPA & MASSAGE
- EXERCISE AREA



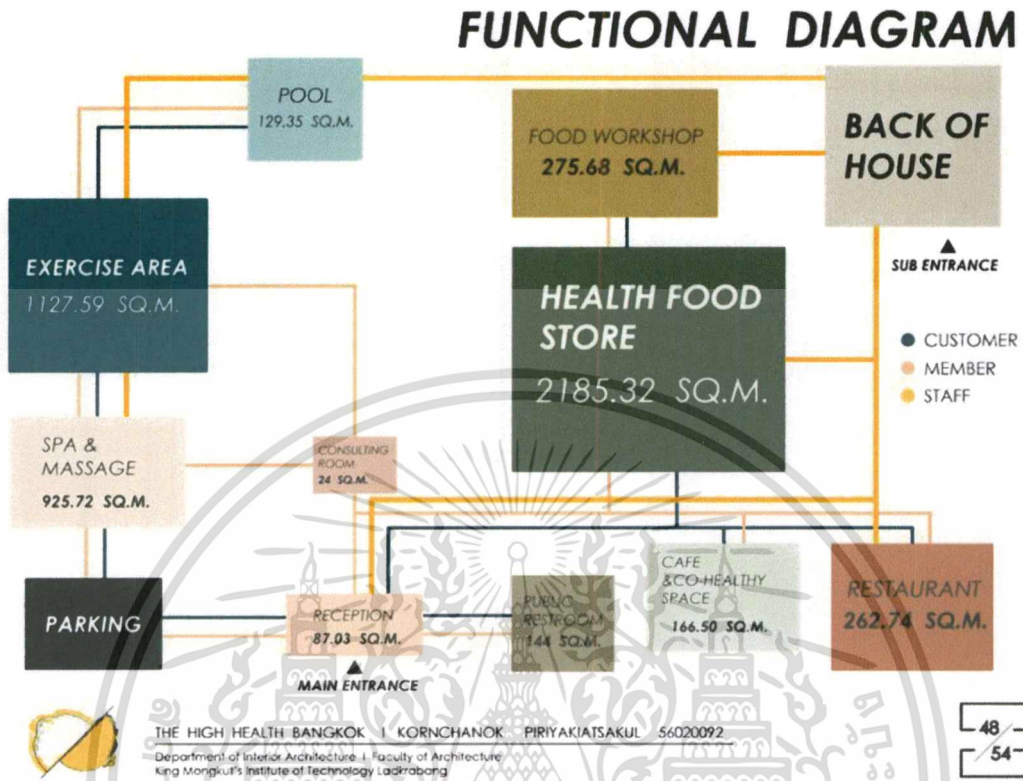
THE HIGH HEALTH BANGKOK | KORNCANOK | PIRYAKIATSAKUL | 56020092

Department of Interior Architecture | Faculty of Architecture
King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang

47 / 54

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อ 81 ศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.1.4 ตารางความสัมพันธ์ของการใช้พื้นที่ (Functional Diagram)

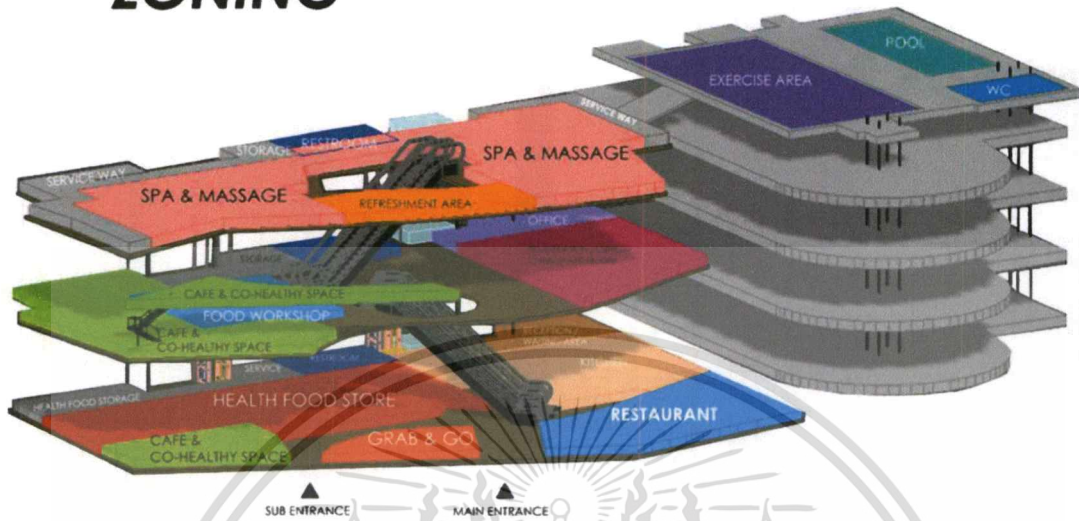


5.1.5 การแบ่งพื้นที่ใช้สอยส่วนต่างๆในโครงการ (Zoning)



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อ 82 ศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ZONING

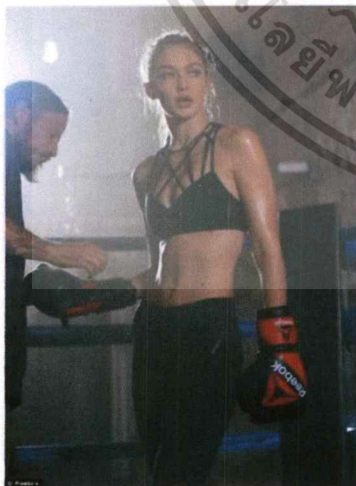


THE HIGH HEALTH BANGKOK | KORNCHANOK | PIRIYAKIATSAKUL 56020092
 Department of Interior Architecture | Faculty of Architecture
 King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang

50 /
54

5.1.6 แนวความคิดในการออกแบบ (Concept of Design)

DESIGN CONCEPT | "LET'S BOOST YOUR LIFE"



Raise You Up!



Getting Balance



Cleanse Your Body



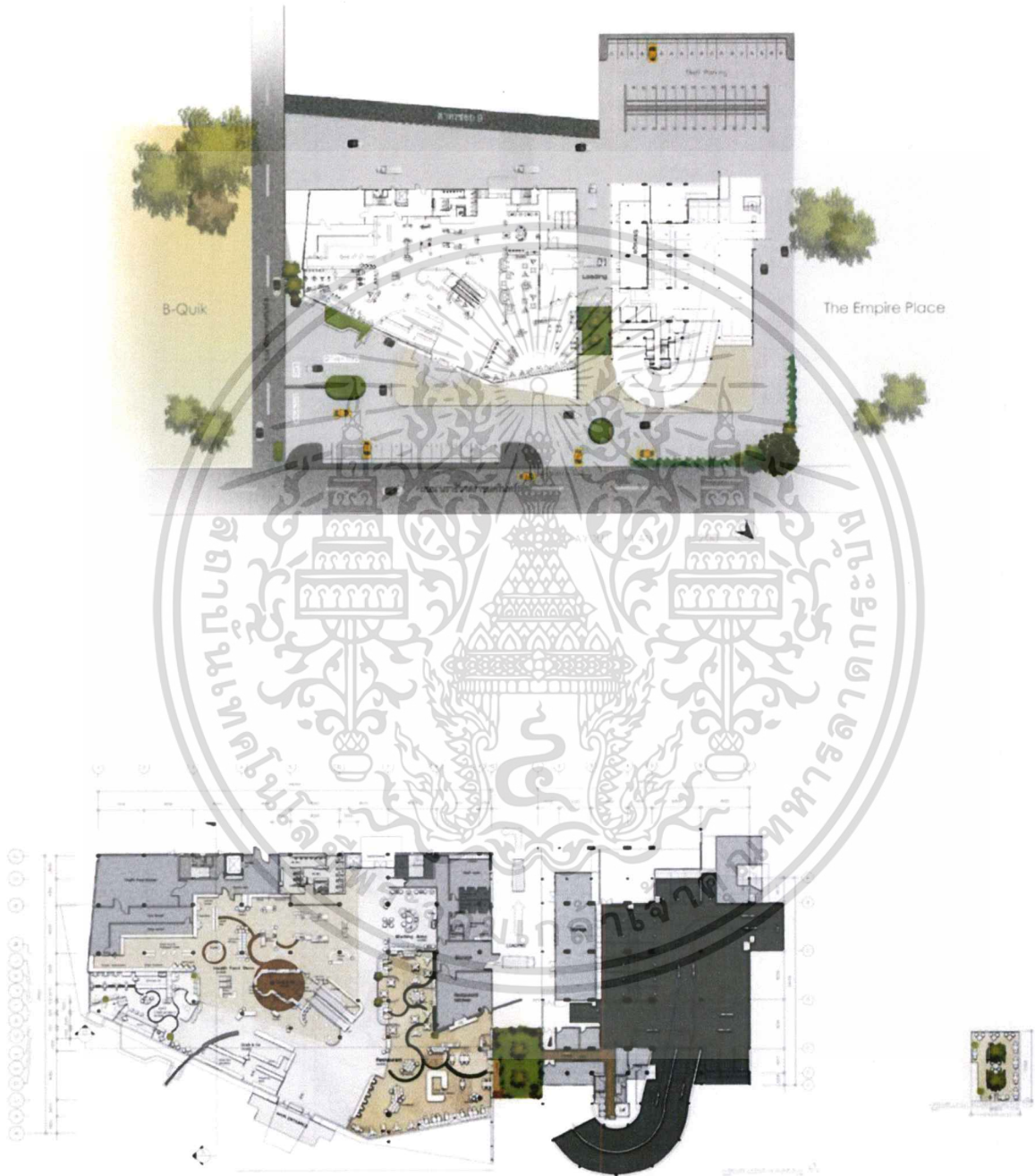
THE HIGH HEALTH BANGKOK | KORNCHANOK | PIRIYAKIATSAKUL 56020092
 Department of Interior Architecture | Faculty of Architecture
 King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang

51 /
54

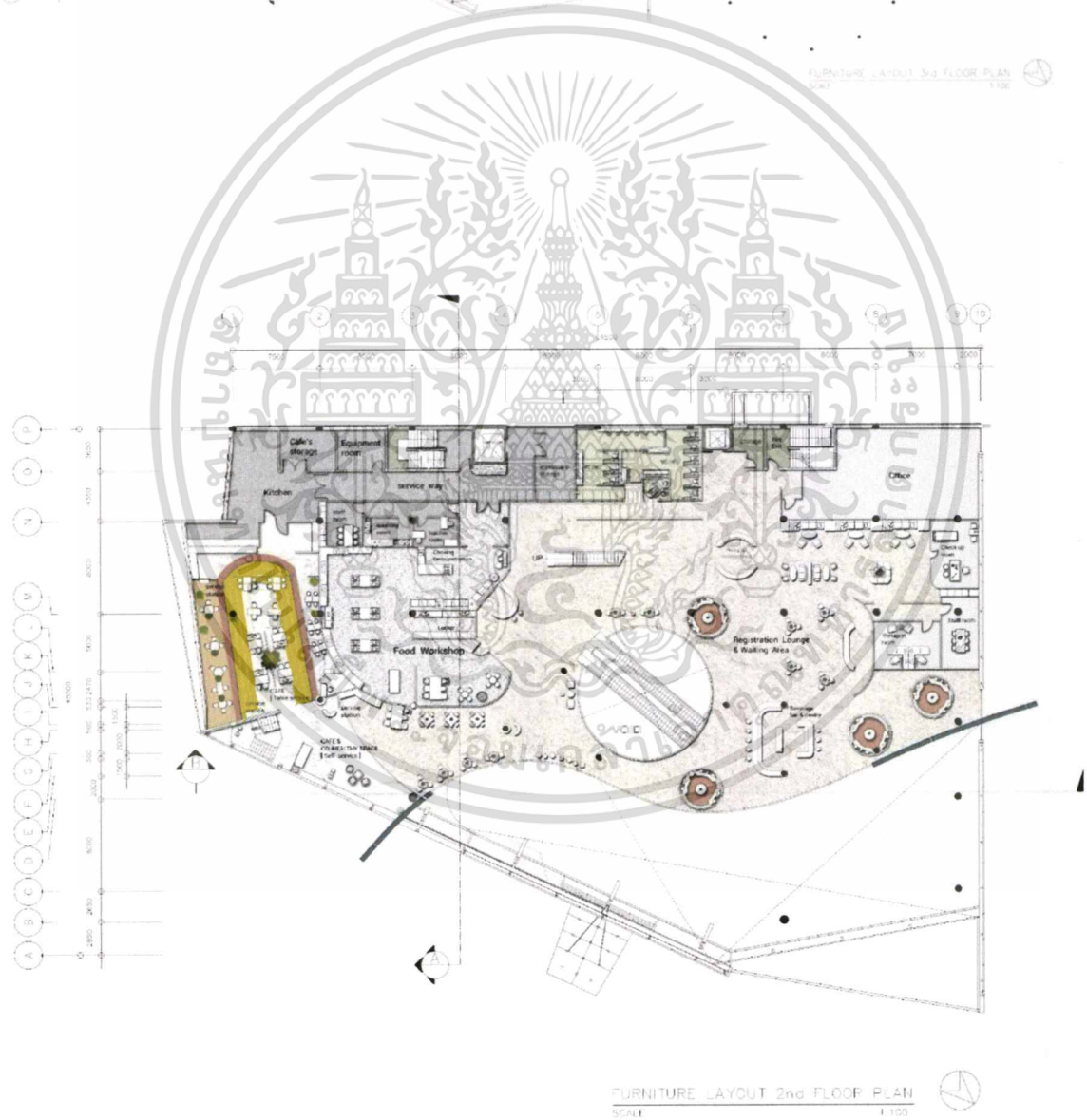
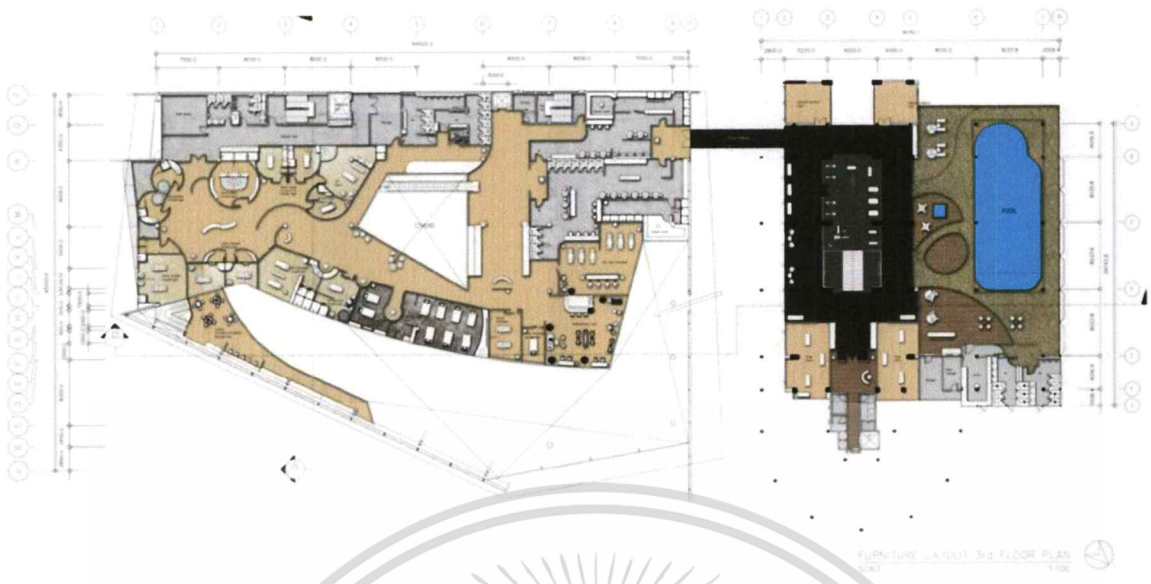
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อ 83 ศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 6 รายละเอียดการออกแบบ

6.1 ผังโครงการและการจัดวางผังพื้นที่เฟอร์นิเจอร์



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อ **84** ศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อ **85**ศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6.2 รูปด้าน รูปตัดและทัศนียภาพ



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Cleanse Your Body



1st FLOOR PLAN
SCALE 1 : 100



RESTAURANT

"Choose the best ingredients and seasoning by yourself

to create your own dishes."



M
E
Z
Z
A
N
I
N
E



Materials



THE HIGH HEALTH BANGKOK I
CREATED BY MISS KORNCHAIK PIRYAKITSAKUL 56920092
DEPARTMENT OF INTERIOR ARCHITECTURE | FACULTY OF ARCHITECTURE
KING MONSIEUR'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY UDDOMRANG



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อ 87 ศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Cleanse Your Body

HEALTH FOOD STORE

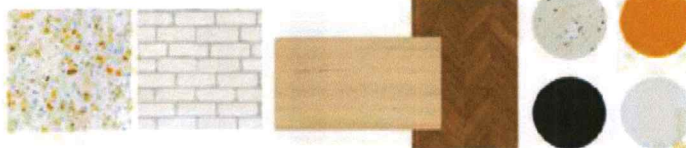


" Not only fresh ingredients and a food filled with nutrients that you will get but you also got specific advice for you from our nutritionist "

1st FLOOR PLAN
SCALE 1 : 100



Materials



THE HIGH HEALTH BANGKOK I
CREATED BY MISS KORINCHANK PIRYAKATSAKUL 56020092
DEPARTMENT OF FIBER ARCHITECTURE | FACULTY OF ARCHITECTURE
KING MONKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LACKRABANG

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อ 88 ศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Cleanse Your Body

CAFE &
CO-HEALTHY SPACE

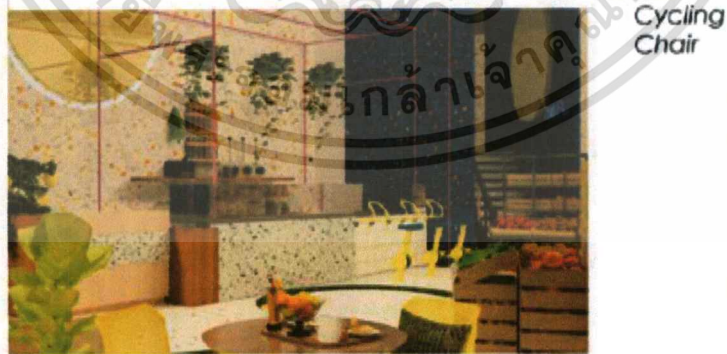


1st FLOOR PLAN
SCALE 1:100

Sharing your health experience
with new people
to find your new health buddy!

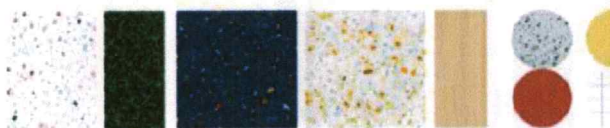


Self service



Cycling
Chair

Materials



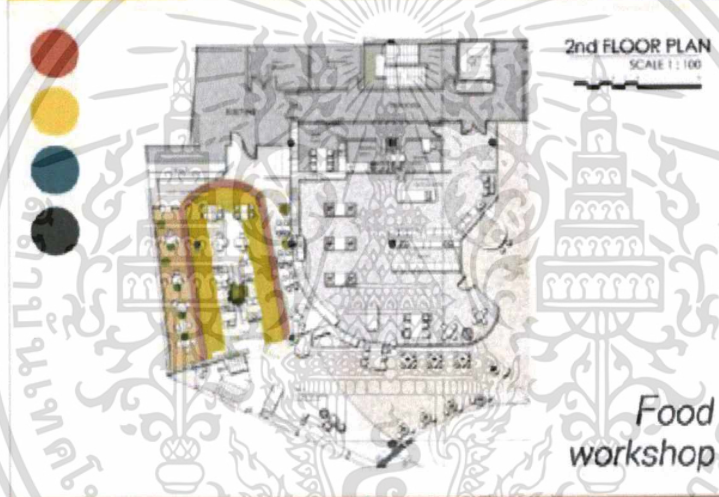
THE HIGH HEALTH BANGKOK I
CREATED BY MISS KORNCHANOK PIRYAKIATSAKUL 54020092
DEPARTMENT OF INTERIOR ARCHITECTURE | FACULTY OF ARCHITECTURE
AND HUMANITIES INSTITUTE OF TECHNOLOGY BANGKOK



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อ 89 ศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Cleanse Your Body

CAFE &
CO-HEALTHY SPACE 2 FL.



THE HIGH HEALTH BANGKOK I
CREATED BY MISS KORNCHANOK PIRYAKITSAEUL 56020092
DEPARTMENT OF INTERIOR ARCHITECTURE | FACULTY OF ARCHITECTURE
BRAS MACHULAPITOPHOL UNIVERSITY | BANGKOK

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อ 90 ศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Getting Balance

REGISTRATION LOUNGE



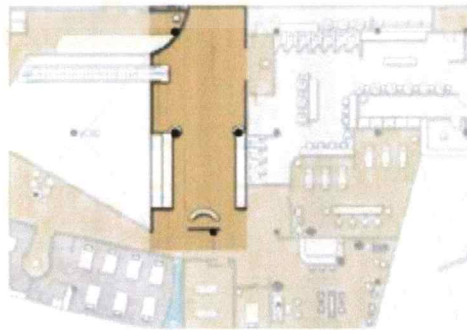
2nd FLOOR PLAN
SCALE 1 : 100



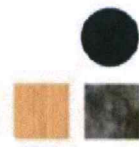
SPA and MASSAGE



3rd FLOOR PLAN
SCALE 1 : 100



Materials

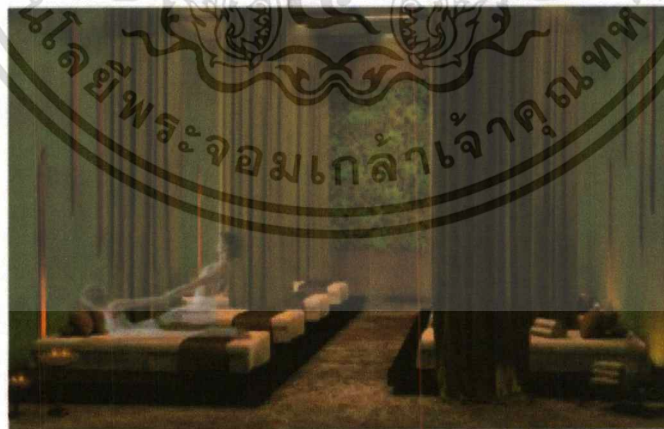
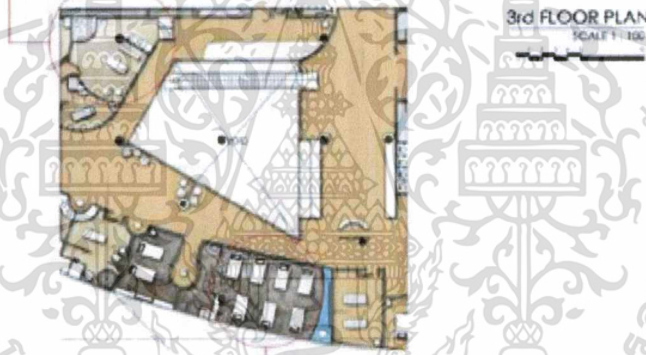
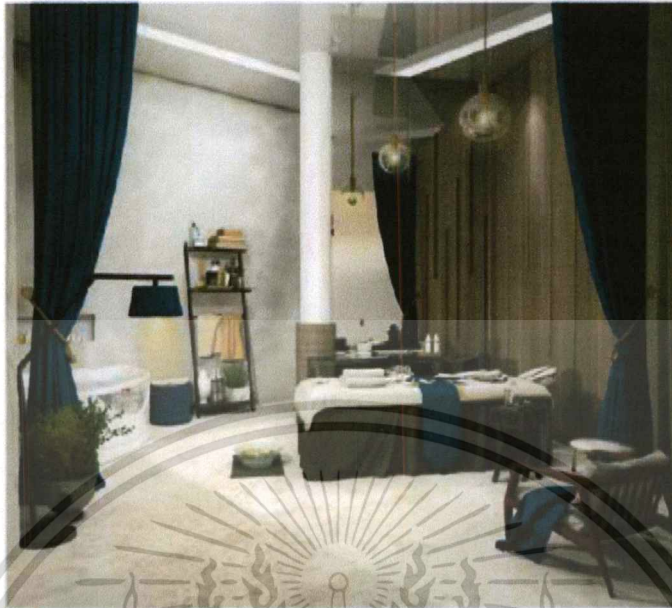


THE HIGH HEALTH BANGKOK 1
CREATED BY MISS KORNCHANOK PIRYAKIATSAKUL 5402092
DEPARTMENT OF INTERIOR ARCHITECTURE | FACULTY OF ARCHITECTURE
KING MONWAT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY | LADKABANG

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อ 91 ศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Getting Balance

VIP TYPE



Materials



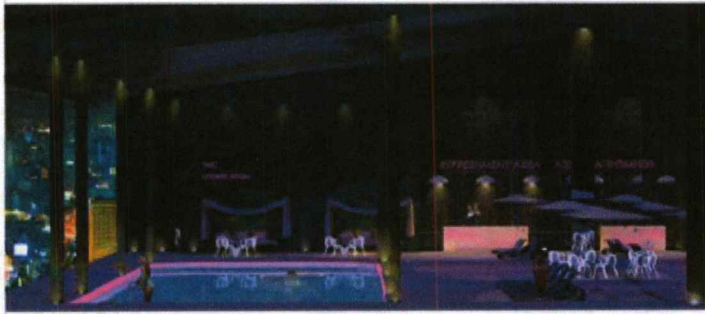
THE HIGH HEALTH BANGKOK I
CREATED BY MISS KORNCHANOK PRIVAKITSAKUL 56020092
DEPARTMENT OF INTERIOR ARCHITECTURE | FACULTY OF ARCHITECTURE
KING MONGLAUTSIT INSTITUTE OF TECHNOLOGY (KUMUTANGSI)



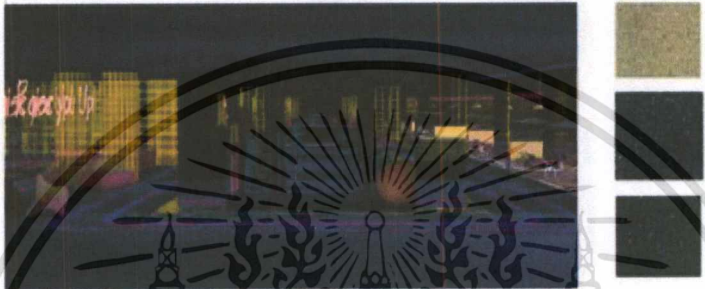
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Raise You UP!

Workout Area

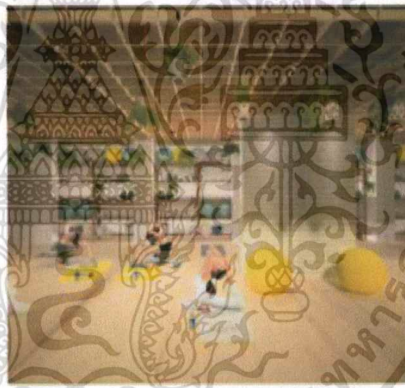


POOL



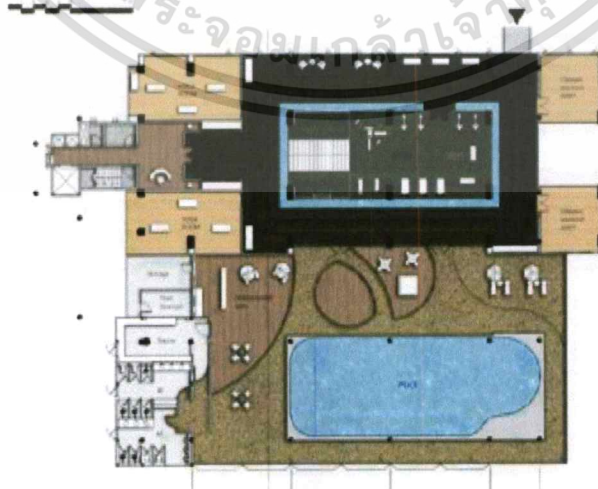
GYM

Materials



YOGA ROOM

3rd FLOOR PLAN
SCALE 1:100



THE HIGH HEALTH BANGKOK 1
CREATED BY MISS KORNCHAIKOR PRIYAKITSAKUL 56020092
DEPARTMENT OF INTERIOR ARCHITECTURE | FACULTY OF ARCHITECTURE
KING MONSIEUR UNIVERSITY OF TECHNOLOGY LAO-KHABANG



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บรรณานุกรม

โรคยอดฮิตของคนเมือง

<http://www.doohealthy.com/article/disease/miscellaneous/221-health.html>

กระแสบริโภคนิยมและการแข่งขัน “ปัญหาสุขภาพจิต : ชีวิตคนเมือง” เรื่องที่ต้องปรับตัว

<http://oknation.nationtv.tv/blog/editnews/2007/08/31/entry-2>

“ชีวิตคนเมืองที่เร่งรีบกับการบริหารเวลาเพื่อการออกกำลังกาย”

<https://storylog.co/story/589cf54fe15829dd7fe4777d>

วิถีชีวิตคนเมืองในประเทศไทย แนวโน้มใหม่

https://www.slideshare.net/FURD_RSU/the-new-trend

อาหารเพื่อสุขภาพ

https://www.siamhealth.net/public_html/Health/good_health_living/diet/diet_index.htm

ประเภทของสปาที่ได้รับความนิยมและการยอมรับในระดับนานาชาติ

<http://www.yesspathailand.com/%E0%B8%AA%E0%B8%9B%E0%B8%B2-spa/%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%A0%E0%B8%97%E0%B8%82%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B8%AA%E0%B8%9B%E0%B8%B2.html>