

ศูนย์สุขภาพ มหาวิทยาลัยศรีปทุม

ศูนย์สุขภาพ มหาวิทยาลัยศรีปทุม เปิดให้บริการเมื่อปี พ.ศ. 2543 จัดสร้างขึ้นเพื่อให้เป็นสถานที่ในการออกกำลังกาย โดยเป็นศูนย์สุขภาพที่ทันสมัยและสมบูรณ์ที่สุดของสถาบันการศึกษาในประเทศไทย ซึ่งมีอุปกรณ์การออกกำลังกายมากกว่า 160 ชิ้น รวมมูลค่ากว่า 15 ล้านบาท โดยมีพื้นที่กว่า 1,000 ตารางเมตร ตั้งอยู่ ณ ชั้น 11 อาคาร 9 เปิดให้บริการเวลา 07.00 – 21.00 น. ภายในศูนย์สุขภาพ ประกอบด้วย...

- **ห้องแอโรบิค** สามารถรองรับผู้ใช้บริการในการออกกำลังกายพร้อมอุปกรณ์ประกอบกิจกรรมแอโรบิค
- **ห้องออกกำลังกาย** โดยใช้น้ำหนัก (Weight Training) ประกอบด้วยเครื่องออกกำลังกายเพื่อระบบไหลเวียนของโลหิต และระบบหายใจ รวมทั้งอุปกรณ์ที่สามารถพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออย่างครบครัน
- **ห้องทดสอบสมรรถภาพทางกาย** (Fitness Test) เป็นห้องสำหรับใช้ทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนเข้าโปรแกรม การออกกำลังกายและจะมีการประเมินผลสมรรถภาพทางกายภายหลังเข้าโปรแกรมเป็นช่วงๆ
- **ครูฝึกที่มีความรู้ ความชำนาญ** เพื่อให้คำแนะนำ และดูแลในการเลือกออกกำลังกายแต่ละประเภทที่เหมาะสม
- **ห้องอาบน้ำ** เปลี่ยนเครื่องแต่งกายพร้อมตู้เก็บของส่วนตัวไว้บริการแก่สมาชิก

สารจากผู้จัดการศูนย์สุขภาพ มหาวิทยาลัยศรีปทุม

ศูนย์สุขภาพ มหาวิทยาลัยศรีปทุม มีความห่วงใยในสุขภาพของนักศึกษา และบุคลากร จึงขอเชิญชวนให้ทุกท่านออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกวิธี ซึ่งเป็นพื้นฐานในการสร้างภูมิคุ้มกันให้ดียิ่งขึ้น โดย มหาวิทยาลัยศรีปทุม มีสถานที่รองรับในการออกกำลังกายที่ทันสมัย สะดวก ปลอดภัย ด้วยอุปกรณ์ที่หลากหลาย และกิจกรรมหลายอย่าง เช่น ฟิตเนส แอโรบิค โยคะ ฟิตบอล แอโรบิกบ็อกซิ่ง เป็นต้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นศูนย์บริการการออกกำลังกาย และพัฒนาสร้างเสริมสุขภาพ
2. เพื่อเป็นศูนย์รวมในการจัดกิจกรรมด้านสุขภาพ
3. เพื่อเป็นแหล่งให้บริการข้อมูลทางวิชาการด้านกีฬาและสุขภาพ
4. เพื่อให้นักศึกษาและบุคลากร รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

ปรัชญา

ออกกำลังกายเป็นประจำ สม่ำเสมอ ก่อให้เกิด บุคลิกภาพ และ สร้างเสริมสุขภาพที่ดี เพื่อเป็นแบบอย่างในการพัฒนาสุขภาพะ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม ตู่การเป็นมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพนักศึกษา และบุคลากรชั้นนำสำหรับคนรุ่นใหม่

พันธกิจ

1. ให้ความรู้วิชาการทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาแก่ นักศึกษา และบุคลากร
2. ให้บริการในด้านการออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์การออกกำลังกายที่ทันสมัยอย่างถูกวิธี และได้ผลประโยชน์สูงสุด
3. ให้การบริหารจัดการเชิงรุกที่รวดเร็วตอบสนองถึงความพึงพอใจของผู้ใช้บริการสูงสุด
4. พัฒนา นักศึกษา และบุคลากร ของมหาวิทยาลัยให้มีความทันสมัยและมีความพร้อมด้านสุขภาพ

วิสัยทัศน์

ศูนย์สุขภาพ มหาวิทยาลัยศรีปทุม มุ่งมั่นให้บริการส่งเสริม สนับสนุน นักศึกษา และบุคลากรให้รักการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกวิธี เพื่อเป็นการเสริมสร้างความแข็งแรงทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม พร้อมพัฒนาบุคลิกภาพให้เป็นเลิศอย่างต่อเนื่องตลอดไป

ปณิธาน

“สุขภาพดีไม่มีขาย ถ้าอยากได้ต้องออกกำลังกาย”

การบริการ ทางศูนย์สุขภาพ เน้นการบริการเป็นอันดับหนึ่ง, ความปลอดภัย, ความสะอาด, ฯลฯ และมีกิจกรรมให้เลือกมากมาย



กิจกรรมและข่าวสาร



โปรแกรมเพื่อการออกกำลังกาย

โปรแกรมการออกกำลังกาย ที่หลากหลาย คือ ลดน้ำหนัก, เพิ่มกล้ามเนื้อ, กระชับสัดส่วน, ลดไขมัน เป็นต้น

ห้องยิม

ห้องยิมคุณภาพ ด้วยพื้นที่กว้างขวางกว่า 600 ตารางเมตร พร้อมอุปกรณ์ล่าสุดจาก Cybex / Life Fitness กว่า 50 เครื่อง ให้คุณออกกำลังกายได้ครบทุกส่วน ไม่ว่าจะเป็นส่วนขา, อก, หลัง, ไหล่ หรือแขน ได้อย่างถูกต้องโดยมีผู้ชำนาญการคอยให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด และได้ผลอย่างดีที่สุด....

โซนต่าง ๆ ภายในห้องยิม



คาร์ดิโอ โซน (Cardio Zone) เป็นเครื่องออกกำลังกายที่สร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจ หรือเพื่อควบคุมน้ำหนัก แต่ละเครื่องมีทีวีเฉพาะตัวให้ท่านได้เลือกชมด้วยตัวเอง



โลเวอร์ บอดี้ โซน (Lower Body Zone) เป็นอุปกรณ์ที่ใช้ออกกำลังกายกล้ามเนื้อส่วนล่างของร่างกายที่มีความปลอดภัย เหมาะสำหรับผู้เริ่มออกกำลังกาย และง่ายต่อการออกกำลังกาย สามารถปรับให้เข้ากับขนาดของร่างกายของแต่ละท่านได้อย่างเหมาะสม เป็นการบริหารกล้ามเนื้อในส่วนล่างของร่างกาย เช่น น่อง ขาด้านนอก - ใน หน้าขา หลังขา และหน้าท้อง



ฟรี เวท โซน (Free Weight Zone) เป็นอุปกรณ์ออกกำลังกายที่ใช้ได้กับทุกส่วนของร่างกายที่จะต้องควบคุมแนวการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อด้วยตัวของผู้เล่นเอง เหมาะสำหรับท่านที่ต้องการเพิ่มขนาดของกล้ามเนื้อในแต่ละส่วน และผู้ที่ต้องการเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยในแต่ละโซนเรามีพนักงานคอยดูแลให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิดโดยผู้ชำนาญเฉพาะ ด้านโดยตรง ซึ่งผ่านการฝึกอบรมมาเป็นอย่างดี



อัปเปอร์ บอดี้ โซน (Upper Body Zone) เป็นอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายกล้ามเนื้อส่วนบน ที่มีความปลอดภัยเหมาะสมสำหรับผู้เริ่มออกกำลังกาย และง่ายต่อการออกกำลังกาย สามารถปรับให้เข้ากับขนาดของร่างกายของแต่ละท่านได้อย่างเหมาะสม และมีเจ้าหน้าที่คอยดูแลความถูกต้องของท่าทาง เช่น ออก หลัง ไหล่ และแขน

ข้อแนะนำในการใช้บริการ

1. ท่านสามารถใช้อุปกรณ์ภายในยิมได้ตามโปรแกรมที่เจ้าหน้าที่จัดให้
2. หากท่านมีข้อสงสัยใดๆ เกี่ยวกับวิธีใช้อุปกรณ์ กรุณาสอบถามเจ้าหน้าที่

ห้องกิจกรรม

เรามีห้องแอโรบิค พร้อมด้วยระบบพื้นที่ทันสมัย ลดแรงกระแทก และป้องกันการบาดเจ็บของข้อต่อต่างๆ ได้เป็นอย่างดี ท่านสามารถเข้าร่วมชั้นเรียนต่างๆ ได้จากตารางการสอนที่ทางคลับฯ จัดไว้ให้ อาทิ แอโรบิค, สเต็ป, โยคะ, แอโรบิก ฯลฯ

ห้องกิจกรรม



Hip Hop



Yoga



Step Class



Fit Ball



Abdominal Class



รำกระบอง

ประโยชน์ของการเดินแอโรบิค

1. ช่วยทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น
2. ช่วยเพิ่มความคล่องตัว และความอ่อนตัวให้มากขึ้น
3. ช่วยลดไขมันส่วนเกินให้เหมาะสมกับสัดส่วนของร่างกาย
4. สร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ ของร่างกาย
5. สร้างความทนทานของกล้ามเนื้อ และกล้ามเนื้อหัวใจ
6. ช่วยรักษาหรือลดการเกิดโรคต่างๆ

กิจกรรมสำหรับนักศึกษาในชั้นเรียน

1. เข้าศึกษา เรียนรู้ วิธีการใช้เครื่องออกกำลังกายภายในคลาสเรียน
2. นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ทุกคน สามารถเข้าชมใช้บริการได้ฟรี 7 วัน
3. จัดคลาสพิเศษสอนสำหรับนักศึกษา บุคลากร ฟรี ทุก จันทร์ พุธ ศุกร์ เป็นเวลา 3 เดือน เช่น แอโรบิค โยคะ รำกระบอง



กิจกรรมการแข่งขันภายใน

จัดกิจกรรมการแข่งขัน เพื่อเป็นการส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก และครูฝึกให้มีความใกล้ชิด และสนุกสนาน เป็นแรงจูงใจ และกระตุ้นไม่ให้เกิดความเบื่อหน่ายในการออกกำลังกาย โดยจะจัดกิจกรรมการแข่งขันหลากหลาย เพื่อ เสริมทักษะในการสร้างความแข็งแรง ความทนทาน ของกล้ามเนื้อและ ของระบบหัวใจ และปอด เช่น

1. แข่งขันประกวด มิสเตอร์ & มิส ฟิตเนส



2. แข่งขัน Sit Up (ความแข็งแรง ทนทานกล้ามเนื้อหน้าท้อง)



3. แข่งขัน Triceps Dip (ความแข็งแรง ทนทานกล้ามเนื้อหลังแขน)



4. แข่งขันลดน้ำหนัก



5. แข่งขัน AB Slide (ความแข็งแรง ทนทาน กล้ามเนื้อหน้าท้อง ออก และหลังแขน)



6. แข่งขันสะสมแคลลอรี่ ในเครื่องออกกำลังกายประเภท คาร์ดิโอ ฯลฯ



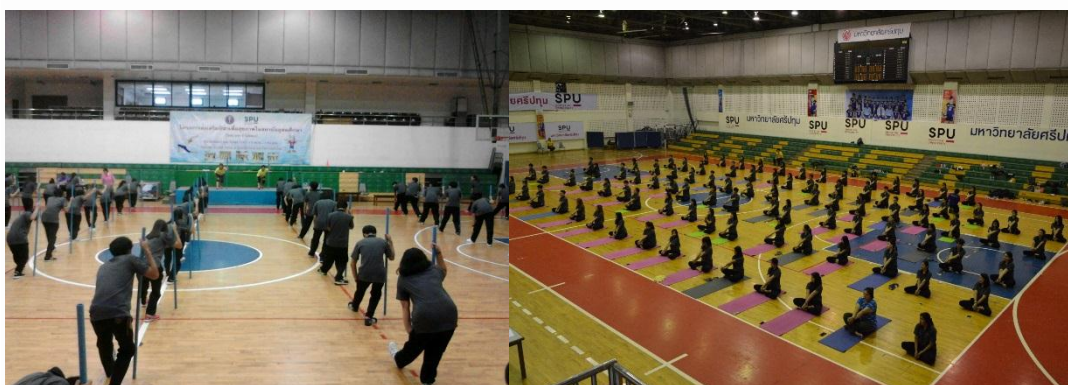
ภาพบรรยากาศภายในห้อง ฟิตเนส



กิจกรรมห้องแอโรบิค



กิจกรรมสำหรับนักศึกษา



ทดสอบสมรรถภาพทางกาย



ล็อกเกอร์



ล็อกเกอร์ ได้มีการจัดสรรพื้นที่แยกเป็นสัดส่วนระหว่างห้องล็อกเกอร์ ชาย และ หญิง โดยห้องล็อก มีพื้นที่ใช้สอยมากกว่า 200 ตารางเมตร ภายในห้องประกอบไปด้วย ตู้ล็อกเกอร์ขนาดใหญ่ที่ให้บริการเก็บสัมภาระรายวัน มากกว่า 100 ตู้ ซึ่งภายในพื้นที่ห้องล็อกเกอร์ ได้มีการดูแลอย่างสะอาดเรียบร้อยโอ้โง่งเพียบพร้อมด้วยอุปกรณ์ที่ครบครัน ซึ่งแยกเป็นสัดส่วน โดยมีมุมห้องแต่งตัว ห้องอาบน้ำ และห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า

อัตราค่าบริการ

- | | | |
|---|-------|--------------|
| - สำหรับนักศึกษา อาจารย์ เจ้าหน้าที่ และครอบครัว อาจารย์เจ้าหน้าที่ พิเศษ | 2,000 | บาท/ปี/คน |
| - ศิษย์เก่า | 3,500 | บาท/ปี/คน |
| - บุคคลภายนอก | 6,000 | บาท/ปี/คน |
| - รายครั้ง บุคคลภายใน (นักศึกษา อาจารย์ เจ้าหน้าที่) | 100 | บาท/ครั้ง/คน |
| - บุคคลภายนอก | 300 | บาท/ครั้ง |

เอกสารการสมัคร

1. สำเนาบัตรนักศึกษา บัตรบุคลากร บัตรประชาชน(สำหรับบุคคลภายนอก) จำนวน 1 ใบ
2. รูปถ่าย 1 นิ้ว จำนวน 2 ใบ

วันเวลาเปิดให้บริการ

จันทร์ – ศุกร์ เวลา 07.00-21.00 น.

เสาร์ – อาทิตย์ เวลา 07.00 – 18.00 น. วันหยุด

หยุดวันนักขัตฤกษ์ และวันหยุดโดยมหาวิทยาลัยกำหนด

Facebook: SPU HC

Page: Sripatum Fitness Center , ศูนย์สุขภาพมหาวิทยาลัยศรีปทุม



โครงสร้าง ศูนย์สุขภาพ มหาวิทยาลัยศรีปทุม

