



## SATURDAY, SESSION DESCRIPTIONS

19<sup>th</sup> October 2024, AFC 2024 (English & Thai)

07:30AM – 08:15AM

### 201-Experience Freestyle Group Fitness (WO) by Vanessa Leone

If you have ever thought about becoming a freestyle group exercise instructor, or taking your own strength and HIIT classes, this session is for you. With the rise of small group training and boutique fitness offerings, instructors have more requirements than ever when teaching group fitness. In this practical session come move, learn, and play with new formats, teaching blocks, music tips and programming tricks. The best way to learn is to experience it, and the best way to experience group fitness is with exercise to Experience.

หากคุณเคยคิดที่จะเป็นผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายกลุ่ม หรือสร้างคลาสฝึกความแข็งแรง และ HIIT เซสชันนี้เหมาะสำหรับคุณ ด้วยความต้องการผู้สอนคลาสกลุ่มเล็กและการออกกำลังกายในยิมส่วนตัวเพิ่มมากขึ้น จึงมีความต้องการผู้สอนมากกว่าเดิม การปฏิบัติในเซสชันนี้ จะได้เคลื่อนไหว เรียนรู้ และฝึกด้วยรูปแบบใหม่ๆ โครงการสอน เคล็ดลับด้านดนตรี และเทคนิคการเขียนโปรแกรม วิธีที่ดีที่สุดในการสัมผัสประสบการณ์การออกกำลังกายแบบกลุ่มคือการออกกำลังกายด้วยตัวเองเพื่อสัมผัสประสบการณ์

### 202-Running Drills (WO) by Sathik Thanatuk

#### Thai Language Session

ฝึกดริลล์ ต่างๆ เพื่อพัฒนา ฟอর্মการวิ่ง - เข้าใจ ท่าทาง การวิ่ง ที่มี ประสิทธิภาพ และปลอดภัย - สามารถ ถ่ายโยง ท่าทาง ของ ดริลล์ ไปสู่ การวิ่งได้

### 203- TRX Yoga Flow (WO) by Aaron Laurence

Sponsored by TRX

Synchronize your breath to your movement in our signature TRX yoga flow master class. Challenge your balance, strength and stamina as you thread poses together while improving your mobility, flexibility and core stability. This transformative practice is for all levels and will help you step outside your comfort zone.

กำหนดลมหายใจของคุณเข้ากับการเคลื่อนไหวในคลาสสมาสเตอร์คลาส TRX Yoga Flow อันเป็นเอกลักษณ์ของเรา ทำท่ายความสมดุล และความแข็งแรงของคุณเมื่อคุณทำสิ่งต่างๆ พร้อมกัน ในขณะเดียวกันก็เพิ่มความคล่องตัว ความยืดหยุ่น และความมั่นคงของลำตัว แนวทางปฏิบัติเพื่อการเปลี่ยนแปลงนี้เหมาะสำหรับทุกคนและช่วยให้คุณก้าวออกจากเขตความสะดวกสบายของตัวเอง

### 204-Gentle Yoga for Total Mind and Body (WO) by Yuttana Poncharoen

#### Thai Language Session

Return your body & mind to balancing, relaxing, and refreshing again with Gentle & Flow Yoga. Simple flow movements synchronized with breathing to fulfill your day and fulfill your life with peace and awareness.

คืนร่างกายและจิตใจให้สมดุล ผ่อนคลาย และสดชื่นอีกครั้งด้วย Gentle & Flow Yoga การเคลื่อนไหวที่ไหลราบรื่นประสานกับการหายใจเพื่อเติมเต็มวันของคุณและเติมเต็มชีวิตของคุณด้วยความสงบและความตระหนักรู้



---

### 205-Funky Bangkok Town (WO) by Anastasia Alexandridi

---

No matter if you are a fitness instructor or a pro-dancer or just want to try dancing for the first time, let Anastasia guide you to the beautiful dance world, a cool routine that will be delivered for all the participants, finishing with an excellent final show - a cherry on a cake.

ไม่ว่าคุณจะเป็นครูสอนฟิตเนส นักเต้นมืออาชีพ หรือแค่อยากลองเต้นเป็นครั้งแรก ให้นาสตาเซีย พาคุณไปสู่โลกแห่งการเต้นรำที่สวยงาม กิจกรรมสุดเจ๋งที่จะมอบให้กับผู้เข้าร่วมทุกคน ปิดท้ายด้วยการแสดงสุดยอดเยี่ยมและสมบูรณ์แบบดั่งบนเค้กที่เซอร์รี่ที่เด่นอยู่ด้านบน

---

### 206-Fluid X Extreme Core (WO) by Aileen Wong

---

Sponsored by Fluid X

Come Sweat, Learn, and have Fun with our FX Aqua Bags while giving your core an intense workout. Get a fitness experience that not only challenges your limits but also enhances your understanding of proper form and technique with our water modalities.

มาเรียกเหงื่อ เรียนรู้ และสนุกไปกับ FX Aqua Bags ของเราไปพร้อมกับออกกำลังกายอย่างหนักหน่วงให้กับแกนกลางลำตัวของคุณ ลืมผัสประสบการณ์การออกกำลังกายที่ไม่เพียงแต่ท้าทายขีดจำกัดของคุณ แต่ยังช่วยเพิ่มความเข้าใจเกี่ยวกับรูปแบบและเทคนิคที่เหมาะสมด้วยวิธีการใช้น้ำของเราในการฝึก

**08:30AM - 9:45AM**

---

### 207-The Dynamic Warm-up (WS) by Sue Falsone

---

A proper warm up is the key to any movement workout. Come to this session to learn a systematic progression from ground-based mobility to dynamic movement preparation and movement skill, to preparing your client for any movement session.

การอบอุ่นร่างกายอย่างเหมาะสมเป็นกุญแจสำคัญในการออกกำลังกาย มาเข้าร่วมเซสชันนี้เพื่อเรียนรู้ความก้าวหน้าอย่างเป็นระบบตั้งแต่การเคลื่อนไหวบนพื้นจนถึงการเตรียมการเคลื่อนไหวแบบไดนามิก ไปจนถึงการเตรียมลูกค้ำของคุณสำหรับเซสชันการเคลื่อนไหวต่างๆ

---

### 208-Introduction to Quadripedal Movement (WS) by Guillaume Tual

---

Today's fitness is still dictated by the urge to lose weight or gain muscles and the need to achieve that quickly. So much so that most trainers often neglect to consider their clients as an entity. Using Animal Flow as an integrative movement strategy for joints and tissue preparation before exercising can be very powerful. Follow Master Instructor "Gee" Tual and learn the six components of Animal Flow and its neurological and physiological benefits.

เป้าหมายออกกำลังกายในปัจจุบันยังคงถูกกำหนดโดยความต้องการลดน้ำหนักหรือเพิ่มกล้ามเนื้อ และความต้องการที่จะบรรลุสิ่งนั้นอย่างรวดเร็ว จนผู้ฝึกสอนส่วนใหญ่มักจะละเลยพื้นฐานบางอย่าง การใช้ Animal Flow เป็นกลยุทธ์การเคลื่อนไหวแบบบูรณาการสำหรับการเตรียมข้อต่อและเนื้อเยื่อก่อนออกกำลังกายจะมีประสิทธิภาพมาก ติดตามอาจารย์ผู้สอน "Gee" Tual และเรียนรู้องค์ประกอบทั้งหมดของ Animal Flow รวมถึงคุณประโยชน์ทางระบบประสาทและสรีรวิทยา



---

### 209-Strength Training for Women: 6 Tips for Success (WS) by Nick Tumminello

---

There are key differences in how women should train to get the best results. Learn the 6 must-know program design tips for women, tailored to the female body, to get even better results.

มีกฎเกณฑ์สำคัญที่ทำให้เกิดความแตกต่างคือฝึกเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุด เรียนรู้เคล็ดลับการออกแบบโปรแกรม 6 ข้อสำหรับผู้หญิงที่ออกแบบให้เหมาะกับรูปร่างของผู้หญิง เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดียิ่งขึ้น

---

### 210-Body Flow Sequences (WS) by Luciano Mottola

---

Embark on a fitness journey with our Body Flow Sequences, where we fuse the gentle rhythms of soft music with bodyweight exercises. These sequences harmonize your own body's natural resistance, blending it with functional movements and straightforward strategies to assist you in reaching your fitness aspirations, all without the need for any equipment. It's an invigorating and holistic approach to achieving your fitness goals while enjoying the serene sounds that guide you through each movement.

เริ่มต้นการเดินทางสำหรับฟิตเนสด้วย Body Flow Sequences ของเรา ซึ่งเราจะผสมผสานจังหวะอันนุ่มนวลของดนตรีเบาๆ เข้ากับการออกกำลังกายแบบบอดี้เวท ลำดับเหล่านี้ผสมผสานแรงต้านตามธรรมชาติของร่างกายคุณเข้าด้วยกัน ผสมผสานกับการเคลื่อนไหวตามการใช้งานและกลยุทธ์ที่ตรงไปตรงมาเพื่อช่วยให้คุณบรรลุในการออกกำลังกาย ทั้งหมดนี้ไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ใดๆ เป็นแนวทางที่เติมพลังและองค์รวมเพื่อบรรลุเป้าหมายการออกกำลังกายของคุณไปพร้อมๆ กับการเพลิดเพลินกับเสียงอันเจียบสงบที่จะนำทางคุณตลอดการเคลื่อนไหวแต่ละครั้ง

---

### 211-House Dance (WS) by Tony Stone

---

Let's blend smooth deep house music with seamless house moves. Both addictive and mesmerizing footwork that makes the class and this style very popular worldwide. My house is your house so come on over, bring your dance love and make yourself at home. Let's go!

มาผสมผสานดนตรีดีพเฮาส์ที่นุ่มนวลเข้ากับการเคลื่อนไหวเฮาส์ที่ไร้รอยต่อ ทั้งสแต็ปการเคลื่อนไหวที่น่าดึงดูดและน่าหลงใหลที่ทำให้คลาสและสไตล์นี้กลายเป็นที่นิยมทั่วโลก บ้านของฉันคือบ้านของคุณ ดังนั้นมาเลย นำความรักในการเต้นของคุณมาและทำตามสบายและสนุกไปกับมันเหมือนอยู่บ้านไปด้วยกันเถอะ!

---

### 212-BARRE Butt (WS) by Pawida Yimploy Thai Language Session

---

This class will bring you to the Barre world and will help you understand your Butt much more than you ever felt before. . Awaken your Butt and get healthy.

คลาสนี้จะพาคุณเข้าสู่โลกของ Barre และจะช่วยให้คุณเข้าใจบั้นท้ายของคุณมากกว่าที่คุณเคยรู้สึกมาก่อน - ปลุกปั้นของคุณและมีสุขภาพดี

---

### 213-Breathe to Heal (WS) by Adrian Cox

---

This workshop teaches you how to use Resonance Frequency Breathing - a scientifically validated breathwork practice which synchronizes the heart, blood pressure and nervous system. Builds heart rate variability, stops chronic inflammation,





normalizes blood pressure and releases stress. This is a simple and accessible breathing practice which delivers measurable results. This workshop will teach you the science and practice and give you a personalized downloadable breath pacer you can use for your ongoing practice.

เวิร์คช็อปนี้จะสอนวิธีใช้การหายใจด้วยความถี่เรโซแนนซ์ ซึ่งเป็นการฝึกการหายใจที่ได้รับการยืนยันทางวิทยาศาสตร์แล้ว ซึ่งจะประสานการทำงานของหัวใจ ความดันโลหิต และระบบประสาท สร้างความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ หยุดการอักเสบเรื้อรัง ทำให้ความดันโลหิตเป็นปกติ และปลดปล่อยความเครียด นี่เป็นการฝึกหายใจที่เรียบง่ายและเข้าถึงได้ซึ่งให้ผลลัพธ์ที่วัดได้ เวิร์คช็อปนี้จะสอนและ ฝึกฝนให้กับคุณ และมอบเครื่องกระตุ้นลมหายใจแบบส่วนตัวที่ดาวน์โหลดได้ซึ่งคุณสามารถใช้สำหรับการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง

---

### 214- Age-Related Muscle Loss (L) by Wachirawit Penrat Thai Language Session

---

Join Dr. Sun, board-certified orthopedic sports surgeon and ACE-certified personal trainer, for a dynamic workshop on age-related muscle loss. With extensive experience in sports medicine and fitness training, Dr. Sun combines medical knowledge with practical fitness strategies to help you recognize, prevent, and manage muscle loss effectively.

This session offers more than just a lecture; you'll engage in hands-on activities and exercises designed to deepen your understanding and provide actionable takeaways. Perfect for trainers, coaches, and anyone interested in maintaining muscle health, this workshop will equip you with the tools and insights needed to keep your clients and patients strong and healthy. Start your Saturday by gaining valuable knowledge and connecting with professionals from around the world.

หมอซัน (นพ.วชิรวิทย์ เพ็ญรัตน์), ศัลยแพทย์ออร์โธปิดิกส์ทางการกีฬาและเทรนเนอร์ส่วนบุคคลที่ได้รับการรับรองจากACE มีความเชี่ยวชาญในการดูแลสุขภาพของกล้ามเนื้อและการฝึกความแข็งแรง โดยผสมผสานความรู้ทางการแพทย์กับกลยุทธ์การออกกำลังกายเพื่อช่วยให้คุณรู้จัก ป้องกัน และจัดการกับการสูญเสียกล้ามเนื้ออย่างมีประสิทธิภาพ

เวิร์คช็อปนี้ไม่ใช่แค่การบรรยายธรรมดา คุณจะมีส่วนร่วมในกิจกรรมและการออกกำลังกายที่ออกแบบมาเพื่อเพิ่มความเข้าใจและมอบสิ่งที่สามารถนำไปปฏิบัติได้ เหมาะสำหรับเทรนเนอร์ โค้ช และผู้ที่สนใจในการรักษาสุขภาพกล้ามเนื้อ เวิร์คช็อปนี้จะให้เครื่องมือและความรู้ที่จำเป็นในการรักษาความแข็งแรงและสุขภาพของกล้ามเนื้อของลูกค้าและผู้ป่วยของคุณ เริ่มต้นเช้าวันเสาร์ของคุณด้วยความรู้ที่มีคุณค่าและการเชื่อมต่อกับมืออาชีพจากทั่วโลก

---

### 215-FitzBiz Entrepreneurship (L) by Gerald Salmon

---

Join our hands-on business session tailored for both current and aspiring studio and gym owners. Whether you're venturing into a new franchise or aiming to revitalize your gym for a competitive edge, this workshop is your go-to resource for business empowerment.

Discover the key elements for success as we guide you through a practical recipe to accomplish these objectives: 1. Define your competition and strategically position yourself for victory. 2. Grasp the crucial foundations of your model and learn the art of blending them. 3. Unlock the secret ingredient often overlooked in industry discussions.

เข้าร่วมเซสชันธุรกิจเชิงปฏิบัติของเราซึ่งปรับแต่งมาสำหรับเจ้าของสตูดิโอและยิมทั้งในปัจจุบันและบุคคลที่ต้องการ ไม่ว่าคุณจะทำลายเข้าสู่แฟรนไชส์ใหม่หรือตั้งเป้าที่จะปรับยิมของคุณเพื่อ



ความได้เปรียบในการแข่งขัน เวิร์กช็อปนี้เป็นแหล่งข้อมูลสำหรับการเสริมศักยภาพทางธุรกิจ ค้นพบองค์ประกอบสำคัญสู่ความสำเร็จในขณะที่เราแนะนำคุณผ่านสูตรที่เป็นประโยชน์เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์เหล่านี้:

1. กำหนดการแข่งขันและวางตำแหน่งตัวเองอย่างมีกลยุทธ์เพื่อชัยชนะ
2. เข้าใจรากฐานที่สำคัญของแบบจำลองของคุณและเรียนรู้ศิลปะของการผสมผสาน
3. ปลดล็อกส่วนผสมลับที่มักถูกมองข้ามในอุตสาหกรรมที่กำลังก้าว

---

## 216-The 5 Pillars of Wellness Transformation (L) by Fabio Comana

---

Wellness determines overall quality of life. As health and fitness practitioners, transform your practice from training to coaching by expanding your services to include all 5 pillars: Mindset, Mindfulness, Movement, Muscle, and Metabolism. Develop techniques to help your clients, patients, and athletes improve within each domain and transform wellness. Join this session to learn various quick and simple tips to develop your knowledge and skills within each domain.

สุขภาพเป็นตัวกำหนดคุณภาพชีวิตโดยรวม ในฐานะผู้ปฏิบัติงานด้านสุขภาพและฟิตเนส เปลี่ยนแนวทางปฏิบัติของคุณจากการฝึกฝนเป็นการฝึกสอนโดยขยายบริการของคุณให้ครอบคลุม 5 ด้านหลัก ได้แก่ ทักษะคิด สติ การเคลื่อนไหว กล้ามเนื้อ และการเผาผลาญ พัฒนาเทคนิคเพื่อช่วยให้ลูกค้า ผู้ป่วย และนักกีฬาของคุณพัฒนาในแต่ละด้านและเปลี่ยนแปลงสุขภาพที่ดี เข้าร่วมเซสชันนี้เพื่อเรียนรู้เคล็ดลับง่ายๆ ที่รวดเร็วเพื่อพัฒนาความรู้และทักษะของคุณในแต่ละด้าน

---

## 217-Programming for Optimal Results (L) by Benjamin Siong

---

Optimal programming is about being specific in how each program is applied to the individual. What are some of the rules we need to consider for an effective program structure to ensure the trainee can progress, maintain neural integrity and prevent over-training? Plateaus are so often hit because coaches do not utilize a calculated methodology for their programming. This seminar will lay out the structure of an effective program and what coaches need to consider when putting together a training protocol for their clients.

การเขียนโปรแกรมที่เหมาะสมที่สุดคือการมีความจำเพาะเจาะจงว่าแต่ละโปรแกรมถูกนำไปใช้กับแต่ละบุคคลใดและอย่างไร เราต้องพิจารณากฎอะไรบ้างสำหรับโครงสร้างโปรแกรมที่มีประสิทธิภาพเพื่อให้แน่ใจว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถก้าวหน้า รักษาความสมบูรณ์ของระบบประสาท และป้องกันการฝึกที่มากเกินไป การเปลี่ยนแปลงของร่างกายมักมีความผิดพลาดเนื่องจากโค้ชไม่ได้ใช้วิธีการคำนวณสำหรับการเขียนโปรแกรมของตน การสัมมนานี้จะวางโครงสร้างของโปรแกรมที่มีประสิทธิภาพและสิ่งที่โค้ชต้องพิจารณาเมื่อรวบรวมระเบียบการฝึกอบรมสำหรับลูกค้า

**10:15AM - 11:45AM**

---

## 218-Slide Into Performance (WS) by Joe Drake

---

This session is hands-on from start to finish and takes a comprehensive look at why slides (or valslides) are an amazing tool with unlimited versatility. The session focuses on application of unilateral training and hybrid stability movements that are unique to this type of equipment for training both stability and strength. Join Joe and learn physiological and experiential benefits of training with sliders and walk away with over a dozen new slider exercises.



เซสชันนี้เป็นการลงมือปฏิบัติจริงตั้งแต่ต้นจนจบ และดูอย่างครอบคลุมว่าทำไม slides (or valslides) จึงเป็นเครื่องมือที่น่าทึ่งและใช้งานได้หลากหลาย เซสชันนี้มุ่งเน้นไปที่การประยุกต์ใช้การฝึกฝายเดี่ยวและการเคลื่อนไหวเพื่อความมั่นคง เพื่อการฝึกทั้งด้านความมั่นคงและความแข็งแกร่ง เข้าร่วมกับ Joe และเรียนรู้ประโยชน์ทางสรีรวิทยาและประสบการณ์ของการฝึกด้วย slides และเดินออกไปพร้อมกับแบบฝึก slides ใหม่ ๆ กว่าสิบแบบ

---

## 219-Unleashing Peak Performance (WS) by Mikayla Foss

Sponsored by Exos

---

Explore the ground-breaking Exos Training System, refined through over 20 years of research and fieldwork with athletes, tactical operators, and Fortune 500 teams. This session highlights our holistic approach, integrating Mindset, Nutrition, Movement, and Recovery, to optimize human performance across all domains. Learn about our 8-component framework and 4-pillar assessment model, designed to tailor individualized strategies that transcend the training environment. Discover how to apply these principles to elevate the performance of any population, ensuring they achieve their highest potential. Join us for a deep dive into a system proven to empower and transform.

สำรวจระบบการฝึกอบรม Exos ที่ล้ำสมัย ซึ่งได้รับการปรับปรุงผ่านการวิจัยและการทำงานภาคสนามมากกว่า 20 ปีร่วมกับนักศึกษา ผู้ควบคุม และทีมที่ติดอันดับ Fortune 500 เซสชันนี้เน้นย้ำแนวทางแบบองค์รวมของเรา ซึ่งผสมผสานกรอบความคิด โภชนาการ การเคลื่อนไหว และการฟื้นฟู เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของมนุษย์ในทุกด้าน เรียนรู้เกี่ยวกับกรอบการทำงาน 8 องค์ประกอบ และแบบจำลองการประเมิน 4 เสา ซึ่งออกแบบมาเพื่อปรับแต่งกลยุทธ์เฉพาะบุคคลที่เหนือกว่าสภาพแวดล้อมการฝึกอบรม ค้นพบวิธีใช้หลักการเหล่านี้เพื่อยกระดับประสิทธิภาพของประชากร เพื่อให้มั่นใจว่าพวกเขาจะบรรลุศักยภาพสูงสุดได้ เข้าร่วมกับเราเพื่อเจาะลึกระบบที่ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าสามารถเสริมศักยภาพและเปลี่ยนแปลงได้

---

## 220-Strength Braining (WS) by Jonathan Ross

Emerging research is revealing exciting new avenues for brain health from strength training. Discover practical applications of the exciting new ways that strength training enhances brain function today and brain health to maintain function and prevent future disease. For decades, research focused on aerobic training and discovering its benefits. Now, exciting new research is revealing the essential role that resistance training plays in providing numerous unique brain health benefits. This session delivers creative and engaging practical strategies to easily implement these concepts into your strength training programs.

การวิจัยที่เกิดขึ้นใหม่เผยให้เห็นแนวทางใหม่ที่น่าตื่นเต้นสำหรับสุขภาพสมองจากการฝึกความแข็งแกร่ง ค้นพบการประยุกต์ใช้วิธีใหม่ๆ ที่น่าตื่นเต้นซึ่งการฝึกความแข็งแกร่งช่วยเพิ่มการทำงานของสมองในปัจจุบันและสุขภาพสมองเพื่อรักษาการทำงานและป้องกันโรคในอนาคต เป็นเวลาหลายทศวรรษแล้วที่การวิจัยมุ่งเน้นไปที่การฝึกแบบแอโรบิกและการค้นพบประโยชน์ของการฝึกแอโรบิกขณะนี้ การวิจัยใหม่ที่น่าตื่นเต้นเผยให้เห็นถึงบทบาทสำคัญของการฝึกความต้านทานในการให้ประโยชน์ต่อสุขภาพสมองมากมาย เซสชันนี้นำเสนอกลยุทธ์เชิงปฏิบัติที่สร้างสรรค์และน่าดึงดูดเพื่อนำแนวคิดเหล่านี้ไปประยุกต์ใช้กับโปรแกรมการฝึกความแข็งแกร่งของคุณได้อย่างง่ายดาย





---

## 221-USTIX (WS) by Natthapong Champachan

### Thai Language Session

---

USTIX by Urbhanize® is a full-body dance fitness program developed by Denisa & Dennis Thomsen, also known in the dance & fitness world as the founder and creator of Urbhanize® Dance Fitness. The dance fitness workout uses drum sticks specifically designed for exercise to help participants burn up to 1000 calories in a 55-minute class through intense dance, cardio and strength training. It combines easy and super-hot dance moves with spicy cardio moves inspired from the Indian culture with a hot and real fun selection of body strength moves, all mixed in each session to be DANCE-CARDIO-STRENGTH

USTIX by Urbhanize® คือโปรแกรมฟิตเนสเต้นรำทั่วตัวที่พัฒนาโดย Denisa และ Dennis Thomsen ซึ่งเป็นที่รู้จักในโลกแห่งการเต้นรำและฟิตเนสในฐานะผู้ก่อตั้งและผู้สร้าง Urbhanize® Dance Fitness การออกกำลังกายแบบแดนซ์ฟิตเนสใช้ไม้ตีกลองที่ออกแบบมาโดยเฉพาะสำหรับการออกกำลังกาย เพื่อช่วยให้ผู้เข้าร่วมเผาผลาญแคลอรีได้มากถึง 1,000 แคลอรีในคลาส 55 นาที ผ่านการเต้นที่เข้มข้น คาร์ดิโอ และการฝึกความแข็งแรง เป็นการผสมผสานท่าเต้นที่ง่ายและร้อนแรงเข้ากับท่าคาร์ดิโอแบบเผ็ดร้อนที่ได้รับแรงบันดาลใจจากวัฒนธรรมอินเดียที่สนุกสนานอย่างแท้จริง ซึ่งทั้งหมดผสมผสานกันในแต่ละเซสชันให้เป็น DANCE-CARDIO-STRENGTH

---

## 222-Dance Algorithm (WS) by Anastasia Alexandridi

Beautiful dance combinations for all levels fuse afro moves with vogue style. The outcome will definitely surprise you. Join this session, have fun and learn to move!

การผสมผสานการเต้นรำที่สวยงามสำหรับทุกระดับผสมผสานท่าเต้นแอฟโฟรเข้ากับสไตล์สมัยนิยม ผลลัพธ์จะทำให้คุณประหลาดใจอย่างแน่นอน เข้าร่วมเซสชันนี้ สนุกและเรียนรู้ที่จะเคลื่อนไหว!

---

## 223-Building on Basics (WS) by Claire Norgate

Starting with each of the fundamental 'set-positions,' a variety of options will be added to bring diversity and intensity into the class. Intermediate and advanced 'set-positions' will be added and progressions from foundational to intermediate mat exercises will be explored. Added challenging variations for those ready to advance their practice will be practiced. In addition, how to combine different exercises and variations to create diversified and compound sequences will be explored. A discussion on how modifications can be made to intensify or regress exercises based on individual needs will also be reviewed.

เริ่มต้นด้วย 'กำหนดเป้าหมาย' พื้นฐานแต่ละรายการ จะมีการเพิ่มตัวเลือกที่หลากหลายเพื่อเพิ่มความหลากหลายและความเข้มข้นมาสู่ชั้นเรียน จะมีการเพิ่ม 'กำหนดเป้าหมาย' ระดับกลางและขั้นสูง และจะมีการสำรวจความก้าวหน้าจากการออกกำลังกายแบบเบื้องต้นพื้นฐานไปจนถึงระดับกลาง เพิ่มรูปแบบที่ทำท่ายสำหรับผู้พร้อมจะก้าวหน้าในการฝึกฝน นอกจากนี้ เราจะสำรวจวิธีการผสมผสานแบบฝึกหัดและรูปแบบต่างๆ เพื่อสร้างลำดับที่หลากหลายและแบบผสม จะมีการทบทวนการอภิปรายเกี่ยวกับวิธีการปรับเปลี่ยนเพื่อเพิ่มความเข้มข้นหรือถดถอยของแบบฝึกหัดตามความต้องการส่วนบุคคล



---

## 224-Exercising Your Demons (WS) by Stacey Lei Krauss

---

Shifting and transforming energy can be physical, metaphysical and metaphorical. Let's harmonize all three areas, as we explore body language, emotion and vibrational energies. Learn to help clients release their heavy emotions without saying a word. Experience a barefoot fusion of athletic flowing drills; invigorating cardio accessible to all levels with an undercurrent of thumpy music. You'll walk away feeling invigorated, empowered and equipped with fresh cues to color your classes with. - Learn about "high power poses" - Learn how to infuse emotional sensations into a fitness workout - Experience a moderate-intensity, feel-good fusion flow

การเปลี่ยนแปลงพลังงานอาจเป็นไปได้ทั้งทางกายภาพ สิ่งที่ต้องต้องไม่ได้และเชิงเปรียบเทียบ มาผสมผสานทั้งสามส่วนเข้าด้วยกันในขณะที่เราสำรวจภาษากาย อารมณ์ เรียนรู้ที่จะช่วยให้ลูกค้าระบายอารมณ์อันหนักหน่วงโดยไม่ต้องพูดอะไรสักคำ สัมผัสประสบการณ์การผสมผสานการฝึกซ้อมด้วยเท้าเปล่า; เติมพลังให้กับคาร์ดิโอที่สามารถเข้าถึงได้ทุกระดับด้วยเสียงเพลงอันหนักหน่วง คุณจะเดินจากไปด้วยความรู้สึกมีชีวิตชีวา มีพลัง และสวมใส่สัญลักษณ์ใหม่ๆ เพื่อเพิ่มสีสันให้ชั้นเรียนของคุณ - เรียนรู้เกี่ยวกับ "ท่าที่มีกำลังสูง" - เรียนรู้วิธีใส่ความรู้สึกทางอารมณ์เข้าไปในการออกกำลังกาย - สัมผัสประสบการณ์ฟิวชั่นที่เข้มข้นปานกลางและให้ความรู้สึกดี

---

## 225-Pilates Mat for Osteoporosis (WS) by Apittiya "Bom" Soma Thai Language Session

---

What is Osteoporosis? How important is it to exercise? How to choose (Pilates-based) exercises that increase bone density? Join Bom for answers to these questions and to learn how to design a Pilates mat program for Osteoporosis.

โรคกระดูกพรุนคืออะไร? การออกกำลังกายสำคัญแค่ไหน? จะเลือกการออกกำลังกาย (แบบพิลาทิส) ที่เพิ่มความหนาแน่นของกระดูกได้อย่างไร? เข้าร่วมกับ Bom เพื่อหาคำตอบสำหรับคำถามเหล่านี้ และเรียนรู้วิธีการออกแบบโปรแกรมเลิโพลาทิสสำหรับโรคกระดูกพรุน

---

## 226-Old Keys Can't Open New Doors: Fitness Business Skills Revealed (L) by Lawrence Biscontini

---

Sometimes looking at a fictional world can bring useable tips to a functional one. Join Lawrence for an up-close-and-personal look at what fitness life is like on Planet Mir, as he reads and discusses a bit his new eponymous book, "spilling the T" on the business of fitness. You will glean some take-aways and "a-ha" moments that instantly catapult you ahead of your peers in your own fitness business here on earth. As real business skills never appear in any of the fitness training manuals for certifications on planet earth, you will appreciate his many needed practical business tips that put your finger on the pulse of the changing face of the fitness industry since a worldwide pandemic. Learn to thrive over survive.

บางครั้งการมองโลกที่สมมติขึ้นสามารถนำเคล็ดลับที่เป็นประโยชน์มาสู่โลกที่ใช้งานได้จริง เข้าร่วมกับ Lawrence เพื่อสัมผัสอย่างใกล้ชิดและเป็นส่วนตัวว่าชีวิตการออกกำลังกายเป็นอย่างไรบน Planet Mir ในขณะที่เขาอ่านและอภิปรายหนังสือเล่มใหม่ชื่อ "spilling the T" เกี่ยวกับธุรกิจฟิตเนส คุณจะรวบรวมช่วงเวลาดีๆ และช่วงเวลา "อ่า" ที่น่าทึ่งเพื่อน ๆ ในธุรกิจฟิตเนสของคุณบนโลกใบนี้ทันที เนื่องจากทักษะทางธุรกิจที่แท้จริงไม่เคยปรากฏในคู่มือการฝึกออกกำลังกายเพื่อการรับรองบนโลก คุณจะประทับใจกับเคล็ดลับทางธุรกิจที่จำเป็นมากมายของเขาที่ช่วยให้คุณจับจุดสำคัญของการเปลี่ยนแปลงของอุตสาหกรรมฟิตเนสนับตั้งแต่เกิดโรคระบาดทั่วโลก เรียนรู้ที่จะเติบโตเหนือความอยู่รอด





---

### 227-Understanding Burnout (L) by Angela Lee Jenkins

---

In a recent global survey, burnout was at an all-time high for workers with the working mother population the most affected. What actually is burnout? Angela will take you through research into understanding the burnout experience, the implications on our brain and body and the recovery process. You will also learn predictors and signs of burnout to help identify early and adjust programming accordingly. Understanding burnout is becoming more critical to our programming. Let's become a part of the solution and not add to the problem.

ในการสำรวจทั่วโลกเมื่อเร็วๆ นี้ พบว่าคนงานที่มีแม่ทำงานได้รับผลกระทบมากที่สุดคือภาวะเหนื่อยหน่ายในการทำงานสูงสุดเป็นประวัติศาสตร์ แท้จริงแล้ว Burnout คืออะไร? Angela จะพาคุณเข้าไปในการวิจัยเพื่อทำความเข้าใจประสบการณ์เหนื่อยหน่าย ผลกระทบต่อสมองและร่างกายของเรา และกระบวนการฟื้นฟู นอกจากนี้คุณยังจะได้เรียนรู้ตัวทำนายและสัญญาณของความเหนื่อยหน่ายเพื่อช่วยระบุตั้งแต่เนิ่นๆ และปรับการเขียนโปรแกรมให้เหมาะสม การทำความเข้าใจภาวะเหนื่อยหน่ายกำลังมีความสำคัญมากขึ้นต่อการเขียนโปรแกรมของเรา มาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของการแก้ปัญหาและไม่เพิ่มปัญหา

---

### 228-Nutritional Neuroscience (L) by Douglas Kalman

---

The body is a complex organism. The nutritional neurosciences are the scientific discipline centred on the impact of dietary components such as hydration, vitamins, minerals, essential nutrients, phytonutrients and other dietary compounds on neurochemistry, neurobiology, memory, executive function, behaviour and cognition and feelings of well-being, and mood states.

ร่างกายเป็นสิ่งมีชีวิตที่ซับซ้อน ประสาทวิทยาด้านโภชนาการเป็นสาขาวิชาวิทยาศาสตร์ที่มีศูนย์กลางเกี่ยวข้องของส่วนประกอบในอาหาร เช่น การให้น้ำ วิตามิน แร่ธาตุ สารอาหารที่จำเป็น ไฟโตนิวเทรียนท์ และสารประกอบในอาหารอื่นๆ ต่อเคมีประสาท ชีววิทยาของระบบประสาท ความจำ พฤติกรรมและการรับรู้ และความรู้สึกของความเป็นอยู่ที่ดี และสภาวะอารมณ์

---

11:45AM – 12:45PM

LUNCH

---

12:45PM – 2:00PM

---

### 229-Better Posture for Better Health (WS) by Sue Falsone

---

Participants will learn exercise interventions for the key areas to better posture, including the neck, thoracic spine, shoulders and low back. Participants will be able to apply the concepts immediately to their practice to improve the overall posture and health of their clients.

ผู้เข้าร่วมจะได้เรียนรู้การออกกำลังกายบริเวณสำคัญเพื่อให้มีท่าทางที่ดีขึ้น รวมถึงคอ กระดูกสันหลังส่วนอก ไหล่ และหลังส่วนล่าง ผู้เข้าร่วมจะสามารถนำแนวคิดนี้ไปประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติของตนได้ทันที เพื่อปรับปรุงท่าทางและสุขภาพโดยรวมของลูกค้า



---

### 230-Arm Training Perfected (WS) by Nick Tumminello

---

Use these arm training strategies to build your biceps and triceps faster, all while spending less time in the gym. You'll leave this practical class knowing how to optimize your training and accelerate your and your clients' arm gains.

ใช้กลยุทธ์การฝึกแขนเหล่านี้เพื่อสร้าง biceps และ triceps ให้เร็วขึ้น โดยใช้เวลาในยิมน้อยลง คุณจะออกจากชั้นเรียนภาคปฏิบัตินี้โดยรู้วิธีเพิ่มประสิทธิภาพการฝึกอบรมและเร่งการเพิ่มกล้ามเนื้อและลูกค้ำ

---

### 231-Back Pain 101-A Trainer's Cheat Sheet (WS) by Guillaume Tual

---

The lower back is the crossroad between upper and lower body parts and often takes the toll! Learn to recognise the possible signs of muscular tension leading to back pain, improve diaphragmatic breathing and joint centration through easy movements, and understand the fascial connections between the feet and deep core muscles to improve overall stability and mobility. This interactive session will help you learn reflexive performance reset to decrease neural tension and help your clients move more freely. Learn how to adapt training programs to suit clients with back challenges.

หลังส่วนล่างอยู่ระหว่างส่วนบนและส่วนล่างของร่างกายและมักจะรับภาระค่อนข้างมาก เซสชันนี้มาเรียนรู้เกี่ยวกับสัญญาณความตึงตัวของกล้ามเนื้อที่นำไปสู่อาการปวดหลัง พร้อมกับเรียนรู้การหายใจด้วยกระบังลมและการปรับมุมของข้อต่อผ่านการเคลื่อนไหวที่ง่าย และทำความเข้าใจ fascial connections ระหว่างเท้าและกล้ามเนื้อแกนกลางที่อยู่ส่วนลึก เพื่อปรับปรุงความสมดุลของร่างกายและการเคลื่อนไหวของมุมข้อต่อ เซสชันนี้จะช่วยให้คุณเรียนรู้ reflexive performance เพื่อลดความตึงเครียดของระบบประสาท และช่วยให้ลูกค้ำของคุณเคลื่อนไหวได้อย่างอิสระมากขึ้น เรียนรู้วิธีปรับโปรแกรมการฝึกให้เหมาะกับลูกค้ำที่มีปัญหาหลัง

---

### 232-L-Step (WS) by Luciano Mottola

---

Luciano introduces you to the L-Step, a session with two steps per participant positioned in an L shape on the floor. This lesson stimulates creativity and is easy to teach in a gym setting.

Luciano จะแนะนำให้คุณรู้จักกับ L-Step ซึ่งจะใช้เวลาแค่ 2 อันตั้งวางเป็นรูปตัว L ช่วยกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์และสอนได้ง่ายในยิม

---

### 233-Voice Usage and Projection for GX (WS) by Petchpen Phumipun Thai Language Session

---

Vocal cueing is one of the most important techniques for group fitness. We will get to know the anatomy of voice and how to use it in class to deliver a good experience, including learning a vocal warm up before class.

กาเสียงเป็นเทคนิคที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่งสำหรับการออกกำลังกายแบบกลุ่ม เซสชันนี้จะรู้จักกายวิภาคของเสียงและเรียนรู้วิธีการใช้เสียงให้เหมาะสมกับการสอนเพื่อมอบประสบการณ์ที่ดีกับผู้เข้าร่วมคลาส รวมถึงการเรียนรู้การวอร์มเสียง



---

### 234-Pilates Foam Ball Benefits (WS) by Pawida Yimploy Thai Language Session

---

The Pilates foam ball is one piece of equipment that brings the most function in our organs back on fire. It also helps make you feel your deep core muscles and makes you feel relieved in your neck and shoulders and hip flexors - It can also help you find your core in every single dimension.

Pilates foam ball เป็นอุปกรณ์ชิ้นหนึ่งที่ทำให้ร่างกายของเราทำงานได้ดีขึ้น และยังช่วยให้คุณรู้สึกถึงกล้ามเนื้อแกนกลางส่วนลึกและช่วยให้คุณรู้สึกผ่อนคลายบริเวณคอ ไหล่ และกล้ามเนื้อข้อสะโพก - นอกจากนี้ยังช่วยให้คุณรู้สึกถึงกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวในทุกส่วน

---

### 235-Conscious Connected Breathwork (WS) by Adrian Cox

---

Learn how to use your breath to experience insight, catharsis, and healing. This is a deep dive into Conscious Connected Breathwork to explore beyond your conscious mind and your own awakened potential. Insights and solutions to problems may arise spontaneously and allow you to move forward.

เรียนรู้วิธีใช้ลมหายใจเพื่อสัมผัสประสบการณ์การเชิงลึก ผ่อนคลาย และบำบัด คือการเข้าถึงสมาธิขั้นสูง ผ่านการหายใจเพื่อสำรวจนอกเหนือจากจิตสำนึกและศักยภาพที่ตื่นรู้ของคุณเอง ข้อมูลเชิงลึกและแนวทางแก้ไขปัญหาอาจเกิดขึ้นเองและช่วยให้คุณก้าวไปข้างหน้าได้

---

### 236-Active Longevity: Aging Head to Toe (WS) by Ann Gilbert

---

Ann shares her active aging methodology and explains how making small habitual changes can fight mortality and increase opportunities to participate in more advanced activities of daily living. Thanks to tried-and-true examples of movement she uses with her students regularly , you'll receive many patterns and idea options for small or large groups. Address the need to address psychological aging, as well as functional aging, when programming for the ager. Review how easy it will be to get your clients involved using her innovative and motivational techniques.

สำหรับเซสชันนี้แอนจะแบ่งปันวิธีการใช้ชีวิตของเธอในวัยชรา และการเปลี่ยนแปลงนิสัยเล็กๆ น้อยๆ ที่ช่วยต่อสู้กับความตายและเพิ่มโอกาสในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมในการใช้ชีวิตประจำวัน ได้อย่างไร แบ่งปันรูปแบบการเคลื่อนไหวที่เธอใช้กับนักเรียนของเธอเป็นประจำ คุณจะรู้รูปแบบและตัวเลือกแนวคิดมากมายสำหรับการจัดคลาสไม่ว่าจะเป็นกลุ่มเล็กหรือกลุ่มใหญ่ แบ่งปันวิธีการจัดการความเครียดในวัยชราด้วยวิธีทางจิตวิทยา โดยจะทำให้การเขียนโปรแกรมสำหรับผู้สูงอายุออกมาอย่างสร้างสรรค์และสร้างแรงบันดาลใจ

---

### 237-Profitable Gym Pricing (L) by Gerald Simon

---

"Put your prices up!" they say. But how? And by how much? The thought of raising your prices can be daunting, but it needn't be. You can raise your prices, as long as you grasp the fundamental steps in price setting. In this straightforward, practical session, we will step you through a value-based pricing toolbox to uncover your true price potential. Before unlocking effective ways to add more value.

สำหรับเซสชันนี้คุณจะได้รู้เกี่ยวกับขั้นตอนการกำหนดราคาพื้นฐาน เขาจะแสดงขั้นตอนการกำหนดราคาให้คุ้มกับมูลค่าจริง ก่อนที่จะเพิ่มมูลค่าอย่างมีประสิทธิภาพ





---

### 238-Simple Approaches to Success in Behaviour Change (L) by Fabio Comana

---

Learn key secrets and shortcuts to successful behavioural coaching so that you can design and deliver top-quality, individualized programs to your clients. Learn the traits of behavioural habits and the tools that great coaches use to understand and overcome ambivalence or resistance to change. Learn how to effectively reshape behaviours into healthier habits.

เรียนรู้เคล็ดลับสำคัญและทางลัดสู่การโค้ชซึ่งให้ประสบความสำเร็จ เพื่อให้คุณสามารถออกแบบโปรแกรมเฉพาะบุคคลให้ลูกค้าของคุณด้วยคุณภาพสูงสุด เรียนรู้ลักษณะของนิสัยพฤติกรรมและเครื่องมือเพื่อทำความเข้าใจและเอาชนะความสับสนหรือการต่อต้านการเปลี่ยนแปลง เรียนรู้วิธีปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เป็นนิสัยที่ดีต่อสุขภาพอย่างมีประสิทธิภาพ

---

### 239-The Art and Science of Losing Fat (L) by Benjamin Siong

---

Fat Loss is often viewed as a science. It should be objective, yet often we find that what works for one person, may not necessarily work for another. This may come down to lifestyle choices, physiological differences and even compliance itself. This seminar will give you anecdotal and scientific applications of protocols for effective fat loss.

การลดไขมันมักถูกมองว่าเป็นวิทยาศาสตร์ ไขมันควรจะเป็นเป้าหมาย ในหลายครั้งที่พบว่าสิ่งที่ใช้ได้ผลกับคนหนึ่ง อาจไม่จำเป็นต้องได้ผลกับอีกคนหนึ่ง ซึ่งอาจขึ้นอยู่กับทางเลือกรูปแบบการใช้ชีวิต ความแตกต่างทางสรีรวิทยา และแม้กระทั่งการยินยอม เซสชันนี้จะให้ความรู้เชิงวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับแนวทางปฏิบัติในการลดไขมันอย่างมีประสิทธิภาพ

**2:30PM – 3:45PM**

---

### 240-Unleash Functional Fitness with Aqua Bag (WS) by Aileen Wong

---

Sponsored by Fluid X

Discover the correct form and technique for utilizing Fluid X equipment effectively. Acquire the knowledge and skills necessary to perform Strength, Stability, Core and Power movements with our aqua bags and our water modalities. Unlock the art of Flowing with our FX boba, both for yourself and your clients. Gain the expertise to navigate movements with these innovative training tools, allowing for a dynamic and immersive experience.

พบรูปแบบและเทคนิคที่ถูกต้องในการใช้อุปกรณ์ Fluid X อย่างมีประสิทธิภาพ รู้ถึงทักษะที่จำเป็นในการเคลื่อนไหวโดยจะประกอบด้วย ความแข็งแรง ความมั่นคงของร่างกาย แกนกลางลำตัว และพลังกำลัง รู้ถึงรูปแบบการใช้ Aqua bags รวมถึงพบกับเทคนิคการใช้ FX boba เรียนรู้ไปกับนวัตกรรมใหม่ที่จะทำให้คุณเคลื่อนไหวอย่างลื่นไหล

---

### 241-Playing with Pain - Play-Based Training (WS) by Adam Jongsma

---

In the presence of pain, clients can become hesitant, guarded, and oversensitized with various movements and positions. Play-based training can help clients move past pain, receive the positive benefits of training, and get back to life on their terms. This interactive session will provide you with an understanding of how you can create and introduce play with various clients, helping them move past pain.



เมื่อมีความเจ็บปวด ลูกค้ำอาจหลีกเลี่ยงการเคลื่อนไหวเป็นผลมาจากการอ่อนไหวต่อความเจ็บปวดได้ง่าย การฝึกแบบ Play-based training ช่วยให้ลูกค้ำก้าวข้ามความเจ็บปวด รู้ถึงประโยชน์ของการฝึก และกลับมาใช้ชีวิตได้ตามปกติ เซสชันนี้จะช่วยให้คุณเข้าใจวิธีการสร้างโปรแกรมและคำแนะนำให้กับลูกค้ำ เพื่อช่วยให้พวกเขาก้าวข้ามความเจ็บปวดได้

---

### 242-Building the Forever Athlete (WS) by Joe Drake

---

Most clients not only want to look and feel great but also have the freedom to tackle their hobbies and adventures outside of the gym. While muscle mass and power diminish as we age, the potential for building athleticism doesn't go away, it is becoming more important than ever. Walk away with 8 weeks of flexible programming to start building athleticism with your clients.

ลูกค้ำส่วนใหญ่ไม่ได้ต้องการที่จะดูดีและรู้สึกดีเท่านั้น แต่ยังต้องการมีอิสระในการทำงานอดิเรก และการผจญภัยนอกยิมอีกด้วย แม้ว่ามวลกล้ามเนื้อและพลังกำลังจะลดลงเมื่อเราอายุมากขึ้นก็ตาม แต่ศักยภาพในการสร้างความเป็นนักกีฬาไม่ได้หายไปไหน แต่กลับมีความสำคัญมากขึ้นกว่าเดิม เซสชันนี้ได้เรียนรู้เกี่ยวกับโปรแกรม 8 สัปดาห์ เพื่อเริ่มสร้างความเป็นนักกีฬาให้กับลูกค้ำของคุณ

---

### 243-Dance Icon TikTok (WS) by Erick Limans and Frans Ferdinand

---

Embark on a dance journey where surprises meet trending tunes! Join us for a class that blends the joy of dance, the thrill of creating content, and the sheer happiness of breaking a sweat. Dance along, make memories, and discover unexpected twists in every move!

เซสชันนี้จะเป็นการเต้นตามเพลงที่กำลังมาแรงในTikTokและจะผสมผสานความสนุกสนาน ความตื่นตื้นในการสร้างสรรค์เนื้อหา และความสุขที่แท้จริงของการได้เรียกเหงื่อ เต้นตาม สร้างความทรงจำ และจุดที่คาดไม่ถึงในทุกการเคลื่อนไหว.

---

### 244-Dance Glam (WS) by Tony Stone

---

DanceGLAM by DanzFitNation: Easy to LEARN. Easy to DANCE. Easy to LOVE. This revolutionary dance fitness workout with its smoking hot, specially-selected music playlists has a class format like no other in the world. Our dance styles are based on urban and commercial dance movement. Creator, choreographer and artistic director Tony Stone invites all to come get inspired and energized. Your mind and body will thank you for it. If you would like to teach DanceGLAM, please let us know. We are the jam!

DanceGLAM โดย DanzFitNation: เรียนรู้ได้ง่าย เต้นตามได้ง่าย การออกกำลังกายแบบแดนซ์ที่ปฏิวัติวงการด้วยเพลย์ลิสต์เพลงที่คัดสรรมาเป็นพิเศษซึ่งมีรูปแบบคลาสที่ไม่เหมือนใครในโลก รูปแบบการเต้นของเรามีพื้นฐานมาจากท่าเต้นทั่วไปและเชิงพาณิชย์ ผู้สร้าง นักออกแบบท่าเต้น และผู้กำกับศิลป์ โทนี่ สโตน เชิญชวนทุกคนให้มารับแรงบันดาลใจและพลังงาน จิตใจและร่างกายของคุณจะขอบคุณสำหรับสิ่งนี้ หากคุณต้องการสอน DanceGLAM โปรดแจ้งให้เราทราบ พวกเราคือตัวจริง!

---

### 245-Preventing Shoulder and Elbow Injuries (WS) by Watchirawit Penrat Thai Language Session

---

Learn all about the importance of our elbows and shoulders with an anatomy review. We will also discuss injury mechanisms and key risk factors to identify athletes at risk with prevention methods.



เรียนรู้เกี่ยวกับกายวิภาคศาสตร์รวมถึงความสำคัญของข้อศอกและไหล่ รวมถึงปัจจัยความเสี่ยงที่ทำให้เกิดจากอาการบาดเจ็บรวมถึงวิธีการป้องกัน

---

### 246-Metaphors and Lifestyle Transformation (WS) by Ann-See Yeoh

---

For years, Ann-See has been sharing this yoga-based model for lifestyle transformation with business owners in the UK. In this workshop, she will take you on a deep dive into this model that commences with a study of physical movement and then adds how these movements are metaphors for life's challenges and growth. You'll gain practical tools to take away from the art of integrating life's metaphors into your coaching to become a more influential force in your clients' wellness journey.

ในเวลาหลายปีที่ผ่านมา Ann-See มักพูดเกี่ยวกับการฝึกโยคะเพื่อปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้กับเจ้าของธุรกิจในสหราชอาณาจักร ในเวิร์คช็อปนี้เธอจะพาคุณเจาะลึกรูปแบบการฝึกนี้ซึ่งเริ่มต้นด้วยการศึกษาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวทางกายภาพ จากนั้นจึงเสริมว่าการเคลื่อนไหวเหล่านี้เปรียบเทียบกับความท้าทายและการเติบโตของชีวิตอย่างไร คุณจะได้รับเครื่องมือที่สามารถนำไปใช้งานได้จริงในการฝึกสอนของคุณ เพื่อสร้างพลังผลักดันให้ลูกค้าของคุณมีสุขภาพที่ดีขึ้น

---

### 247-Cancer Prevention with Exercise Precision (L) by Brian Kunakom Thai Language Session

---

The incidence of cancer has been increasing every month. The survival rate of cancer has improved by 5% in the past 30 years. Prevention of cancer seems to be the best cure for cancer, but the medical journals have created a global belief that prevention is not possible unless through medical necessity of surgical procedures. However, there are lifestyle factors that increase the risk of cancer, which could be monitored via HRV muscle mass, and other biodata. Join Dr Brian into learning how these fitness parameters can guide everyone into cancer prevention.

อุบัติโรคมะเร็งมีเพิ่มขึ้นทุกเดือน อัตราการรอดชีวิตของโรคมะเร็งดีขึ้น 5% ในช่วง 30 ปีที่ผ่านมา การป้องกันมะเร็งดูเหมือนจะเป็นการรักษาโรคมะเร็งที่ดีที่สุด แต่วารสารทางการแพทย์ได้สร้างความเชื่อระดับโลกว่าการป้องกันเป็นไปได้ เว้นแต่จะมีความจำเป็นทางการแพทย์ในการผ่าตัด อย่างไรก็ตาม มีปัจจัยการดำเนินชีวิตที่เพิ่มความเสี่ยงของโรคมะเร็ง ซึ่งสามารถติดตามได้ผ่านมวลกล้ามเนื้อ HRV และข้อมูลทางชีวภาพอื่นๆ เข้าร่วมกับดร. ไบรอันเพื่อเรียนรู้ว่าพารามิเตอร์การออกกำลังกายเหล่านี้สามารถแนะนำทุกคนในการป้องกันมะเร็งได้อย่างไร

---

### 248-The Future of AI in Resistance Training (L) by Lucian Ieremia

Sponsored by Technogym

The session is aimed to show how artificial intelligence is changing the user experience in relation to training, including how we can prescribe the correct ROM and load and change resistance profiles allowing training in many ways.

เซสชันนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อแสดงให้เห็นว่าปัญญาประดิษฐ์สามารถเปลี่ยนแปลงประสบการณ์เกี่ยวกับการฝึกซ้อมได้อย่างไร รวมถึงวิธีที่เราสามารถกำหนดองศาการเคลื่อนไหวและแรงต้านที่ถูกต้อง รวมถึงการปรับเปลี่ยนแรงต้านเพื่อให้การฝึกมีความหลากหลายมากขึ้น

---

### 249-Why Aren't We Sleeping? (L) by Dave Liow

---

Diet and exercise are important for your wellness...but their impact is small in comparison to the effects of sleep. You can have the best exercise programme in the world, but it will not produce results without the regeneration provided by good quality





sleep. Training hard without sleep = fatigue and injury. This session will review why many of our clients aren't sleeping and most importantly we'll give you practical ways to improve sleep so you can optimise the ultimate recovery tool we have. We will discuss why sleep is important, common sleep problems, and how to help people get better sleep.

อาหารและการออกกำลังกายมีความสำคัญต่อสุขภาพ แต่ผลกระทบนั้นน้อยมากเมื่อเทียบกับผลของการนอน เซสชันนี้จะพูดถึงว่าทำไมลูกค้าของเราถึงไม่นอน และจะให้แนวทางในการพัฒนาให้การนอนดีขึ้น และยังพูดถึงความสำคัญของการนอน อุปสรรคส่วนใหญ่ของการนอน และวิธีการช่วยให้คนนอนหลับได้ดีขึ้น

---

### 250-An Insight into Weight Cutting (L) by Reid Reale

---

Reid Reale works as an active martial artist, PhD Sports Nutrition Researcher, and Director of Performance Nutrition at the UFCPI, and he will provide a fascinating look into his experience making weight. He will detail the physiology of weight cutting, a step by step guide for making weight the safe way, and personal insights into the applied and practical considerations of making weight.

Reid Reale ทำงานเกี่ยวกับโภชนาการด้านการกีฬาของ UFCPI และเขาจะนำเสนอมุมมองที่น่าสนใจเกี่ยวกับประสบการณ์ในการทำน้ำหนักของเขา เขาจะให้รายละเอียดเกี่ยวกับสรีรวิทยาของการลดน้ำหนัก คำแนะนำที่ละเอียดอ่อนในการทำน้ำหนักอย่างปลอดภัย และข้อมูลเชิงลึกส่วนบุคคลเกี่ยวกับข้อควรพิจารณาที่สามารถนำไปใช้และปฏิบัติได้จริงของการทำน้ำหนัก

**4:15PM - 5:30PM**

---

### 251-Every day is Game Day (WS) by Woody Thompson

---

Sponsored by Exos

Unlock the power of the Exos methodology, a proven approach originally designed to elevate athletic performance, now adapted for the general population. This workshop is ideal for fitness professionals across all domains looking to integrate the four foundational pillars of human performance: Mindset, Nutrition, Movement, and Recovery, into their training programs. Participants will gain insights into the Exos approach, known for its success with elite athletes, and learn how to apply these principles in various training environments. This workshop equips you with the knowledge to apply EXOS methodologies effectively, bridging the gap between elite athletic training and general fitness coaching, enabling you to deliver comprehensive, performance-oriented training tailored to the needs of any client.

เรียนรู้เกี่ยวกับหลักการของ Exos เพื่อยกระดับประสิทธิภาพด้านการกีฬา และซึ่งปัจจุบันปรับให้เหมาะสมกับคนทั่วไปแล้ว เวิร์กช็อปนี้เหมาะกับผู้เชี่ยวชาญด้านฟิตเนสในทุกด้านที่ต้องการบูรณาการเสาหลักพื้นฐานทั้ง 4 ประการ ได้แก่ ทักษะคิด โภชนาการ การเคลื่อนไหว และการฟื้นฟู เข้ากับโปรแกรมการฝึกของพวกเขา ผู้เข้าร่วมจะได้รับข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับแนวทาง Exos ซึ่งเป็นที่รู้จักจากความสำเร็จร่วมกับนักกีฬาชั้นนำ และเรียนรู้วิธีใช้หลักการเหล่านี้ในสภาพแวดล้อมการฝึกซ้อมต่างๆ เวิร์กช็อปนี้ช่วยให้คุณมีความรู้ในการใช้วิธีการของ EXOS อย่างมีประสิทธิภาพ เชื่อมช่องว่างระหว่างการฝึกนักกีฬาระดับสูงและการฝึกสอนฟิตเนสทั่วไป ช่วยให้คุณสามารถมอบการฝึกที่ครอบคลุมและเน้นประสิทธิภาพซึ่งปรับให้เหมาะกับความต้องการของลูกค้าทุกคน



---

## 252-The Top 12 Exercises Your Clients Will Love (WS) by Nick Tumminello and Joe Drake

---

Learn the top variations on proven exercises you can immediately use to make your personal training sessions enjoyable and effective. This practical and fun class will show you how to give your clients a great training experience along with great results in strength and performance.

เรียนรู้การออกกำลังกายตัวท็อปในรูปแบบต่างๆ ซึ่งคุณสามารถนำไปใช้ได้ทันทีเพื่อทำให้โปรแกรมการฝึกของคุณสนุกสนานและมีประสิทธิภาพมากขึ้น คลาสที่สนุกสนานนี้จะแสดงวิธีการที่คุณจะกลับไปสร้างประสบการณ์ที่ดีให้กับลูกค้าและยังเสริมสร้างความแข็งแรงและสมรรถภาพได้อีกด้วย

---

## 253- Foot Wedges, Squat Blocks and Lower Extreme (WS) by Emily Splichal

Sponsored by Naboso

Wedges and blocks have made a resurgence in the fitness and performance setting, but did you know the secret to getting the most out of these tools lies in your understanding of foot and ankle biomechanics? Join podiatrist Dr Emily as she explores the integrated biomechanics of the lower extremity and how to get the most out of foot mobility and strength with proper use of foot wedges and squat blocks.

Wedges และ Blocks ได้ขึ้นชื่อว่าสามารถพัฒนาความสามารถใช้ในฟิตเนสและการกีฬาได้ แต่คุณรู้หรือไม่ว่าเคล็ดลับในการใช้ประโยชน์สูงสุดจากอุปกรณ์เหล่านี้อยู่ที่ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวกลศาสตร์ของเท้าและข้อเท้า เข้าร่วมเซสชันนี้เพื่อเรียนรู้ชีวกลศาสตร์แบบบูรณาการของร่างกายส่วนล่างและวิธีใช้ความสามารถในการเคลื่อนไหวและความแข็งแรงของเท้าให้เกิดประโยชน์สูงสุดด้วยการใช้อุปกรณ์เหล่านี้ได้อย่างเหมาะสม

---

## 254- Latin Express (WS) by Tomeo Kaneko

This is a Latin Dance style cardio workout based on 8 Latin dance steps such as Salsa, Cumbia, Samba, etc. All these moves can be broken down using traditional basic aerobics moves. It is not complicated but matches Latin Music and can make students groove to the music. It is the perfect symmetrical routine and easy to memorize the choreography. "Express" is "Expression" Once you get the choreography, you can dance as you feel. You will learn in this session, the connection between the pelvis and shoulder blades, how to break down steps, how to build symmetrical choreography.

นี่คือการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอสไตล์ลาตินแดนซ์โดยใช้รูปแบบการเต้นลาติน 8 สเต็ป เช่น ซัลซ่า คัมเบีย แซมบ้า ฯลฯ ทำทั้งหมดนี้สามารถแตกออกได้โดยใช้ท่าแอโรบิกพื้นฐานได้ ทำไม่ซับซ้อน แต่เข้ากันกับดนตรีลาตินและสามารถทำให้ผู้เรียนสนุกสนานไปกับดนตรีได้ ง่ายต่อการจดจำท่าเต้น เมื่อคุณได้ท่าเต้นแล้ว คุณสามารถเต้นได้ตามใจชอบ ในเซสชันนี้คุณจะได้เรียนรู้ การเชื่อมโยงระหว่างกระดูกเชิงกรานและสะบัก วิธีแตกท่าเต้น และวิธีสร้างท่าเต้นที่สมดุล

---

## 255-Aerodance for All (WS) by Luciano Mottola

Aerodance for All is a fun and engaging dance experience. You will learn the basic movements, rhythm, and coordination, all while having a great time with the music. It's a fantastic opportunity to unwind, relieve stress, and boost your self-confidence while dancing. Aerodance is open to everyone, so whether you're an absolute beginner or have experience, join us to move, dance, and smile!

Aerodance เหมาะสำหรับทุกคน คุณจะได้เรียนรู้การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน จังหวะ และการ



ประสานสัมพันธ์ พร้อมสนุกสนานไปกับเสียงเพลง เป็นโอกาสที่ดีที่คุณจะได้ผ่อนคลาย ลดความเครียด และเพิ่มความมั่นใจในตนเองในขณะเต้น

Aerodance เปิดกว้างสำหรับทุกคน ดังนั้นไม่ว่าคุณจะเป็นมือใหม่หรือมีประสบการณ์ มาร่วมขยับ เต้น และยิ้มไปกับเรา!

---

## 256-Essential Matwork on Stability Cushions (WS) by Michael Mak

Sponsored by Merrithew International

Traditional Essential-level exercises, developed by the Merrithew® team, are presented in a whole new way with the addition of a pair of cushioned disks. The inherent instability of the inflated disks requires even greater activation of the stabilizing muscles of the torso, shoulders, and hips. Used alone or together, the Stability Cushions elicit greater proprioceptive awareness and recruit the deep support systems of the whole body while developing greater coordination and control. Discover a new way to challenge your clients and take every day Essential Matwork to another level, providing more variety for your clients and more fun for everyone.

Merrithew International นำเสนอในรูปแบบใหม่โดยการใช้ Stability Cushions เพื่อกระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อเพื่อรักษาสมดุลของลำตัว ไหล่ และสะโพกมากยิ่งขึ้น รวมถึงเพิ่มการทรงตัว กระตุ้นการรับรู้ และพุงระบบส่วนลึกของร่างกาย ในขณะที่เดียวกันก็พัฒนาด้านcoordination โดยมอบความหลากหลายให้กับลูกค้าของคุณและความสนุกสนานมากขึ้นสำหรับทุกคน

---

## 257-Rocktape for Weightlifting (WS) by Kriyot Sudsaard Thai Language Session

How can we apply Rocktape to weightlifting? How does tape work? Learn the general principles of Rocktape application and the technique Rocktape Application for weightlifting.

เซสชันนี้เรียนรู้เกี่ยวกับการใช้ Rocktape กับ weightlifting รวมถึงข้อสงสัยต่างๆเช่น เทปทำงานอย่างไร เรียนรู้หลักการทั่วไปในการใช้ Rocktape และเทคนิคการใช้ Rocktape สำหรับ weightlifting

---

## 258-Exercise and Lifestyle in Menopause (WS) by Claire Norgate

Overview of the physiological changes that occur during peri/menopause, including hormonal shifts, muscle loss, and changes in metabolism. Focus on effects of estrogen decline and its implications. Effects on bone health, cardiovascular health, and metabolism, Impact on mood, cognition, and sleep. Learn about exercise sessions specifically for this age group including balance, reflex challenges, isolated strength work (bands optional). Claire will include mindfulness and mental games for brain health.

ภาพรวมของการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาที่เกิดขึ้นในช่วงวัยใกล้หมดประจำเดือน/วัยหมดประจำเดือน รวมถึงการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน การสูญเสียกล้ามเนื้อ และการเปลี่ยนแปลงของกระบวนการเผาผลาญ มุ่งเน้นไปที่ผลกระทบของการลดลงของฮอร์โมนเอสโตรเจนและผลกระทบต่อกระดูก หัวใจและหลอดเลือด และการเผาผลาญ อารมณ์ การรับรู้ และการนอนหลับ เรียนรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายสำหรับกลุ่มอายุนี้โดยเฉพาะรวมถึงการทรงตัว การตอบสนอง และความแข็งแรงแยกส่วน นอกจากนี้จะสอนเกมการฝึกสติและจิตใจเพื่อสุขภาพสมองด้วย





---

### 259-Global Fitness Made Easy (L) by Nathan Hyland

---

Have you ever considered doing business with a person or company from a different country? Whether you are a personal trainer wanting to attract overseas clientele, or you're an entrepreneur looking to distribute exercise equipment or fitness education internationally, Nathan will guide you through the best practices to be successful in your ventures!

คุณเคยคิดที่จะทำธุรกิจกับบุคคลหรือบริษัทจากประเทศอื่นหรือไม่ ไม่ว่าคุณจะเป็นครูฝึกสอนส่วนบุคคลที่อยากดึงดูดลูกค้าจากต่างประเทศ หรือคุณเป็นผู้ประกอบการที่ต้องการจัดจำหน่ายอุปกรณ์ออกกำลังกายหรือการศึกษาด้านฟิตเนสในระดับสากล ในเซสชันนี้จะแนะนำแนวทางปฏิบัติที่ดีที่สุดเพื่อให้ประสบความสำเร็จในการลงทุนของคุณ

---

### 260-Holistic Wellbeing Toolbox (L) by Angela Lee Jenkins

---

Our client's health and wellbeing encompass the physical, mental, social, emotional, and spiritual dimensions. The World Health Organisation and Harvard Centre for Health Promotion emphasise this holistic view. Join us for an interactive session that revolutionises how you perceive and manage your clients' overall wellbeing. Learn to see them through a fresh lens, both during your sessions and in the other 167 hours of their week. Angela, drawing from her rich experience and wisdom from global experts, will share invaluable tools for assessments, sessions, coaching, programming, and client management. Embrace this new era of coaching.

สุขภาพร่างกายที่ดีจะครอบคลุมมิติหลายด้านทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ และจิตวิญญาณ เซสชันนี้จะพูดถึงคำแนะนำที่อิงมาจากองค์การอนามัยโลกและศูนย์ส่งเสริมสุขภาพฮาร์วาร์ด โดยจะแนะนำด้านการจัดความเป็นอยู่โดยรวมของลูกค้าของคุณ เรียนรู้ที่จะเห็นพวกเขาในมุมมองใหม่ๆทั้งในระหว่างเซสชันของคุณและในอีก 167 ชั่วโมงที่เหลือของสัปดาห์ รวมถึงจะแชร์ประสบการณ์และภูมิปัญญาอันยาวนานของเธอจากผู้เชี่ยวชาญระดับโลก รวมถึงแชร์วิธีการสำหรับการประเมิน การโค้ช ซึ่ง การเขียนโปรแกรม และการจัดการลูกค้า ให้ตรงกับตามความต้องการในปัจจุบัน

---

### 261-Amino Acid Intake and Mental Performance (L) by Douglas Kalman

---

Many people do not realize the importance of protein and amino acid intake for proper production and functioning of neurotransmitters. The activity of neurotransmitters affects not only energy levels, but mood states, the actions of muscles and more. There is a profound relationship between protein/amino acid intake and optimizing the body for an anabolic muscle and a positive cognitive response. Objectives: 1. how Amino acids are turned into neurotransmitters and impact mood states. 2. the function of amino acids for cognitive enhancement. 3. how amino acids can be utilized for promoting hydration.

หลายคนไม่ตระหนักถึงความสำคัญของการบริโภคโปรตีนและกรดอะมิโน ประโยชน์ของการบริโภคโปรตีนหรือกรดอะมิโน คือช่วยการทำงานของ neurotransmitters ให้ทำงานอย่างเหมาะสม การที่ neurotransmitters ทำงานไม่ดีจะส่งผลต่อสภาวะอารมณ์ การทำงานของกล้ามเนื้อ และอื่นๆ อีกมากมาย โดยประโยชน์ของการบริโภคโปรตีน/กรดอะมิโน คือการเพิ่มประสิทธิภาพของร่างกาย สำหรับกล้ามเนื้ออะนาโบลิกและการตอบสนองทางการรับรู้เชิงบวก วัตถุประสงค์หลักของเซสชันนี้จะตอบข้อสงสัยได้หลายข้อ เช่น :

1. วิธีที่กรดอะมิโนถูกเปลี่ยนเป็นสารสื่อประสาทและส่งผลกระทบต่อสภาวะอารมณ์
2. การทำงานของกรดอะมิโนเพื่อการเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจ
3. กรดอะมิโนสามารถใช้เพื่อส่งเสริมความชุ่มชื้นได้อย่างไร