



Our Less Mills classes remain popular. We have recently launched the latest Bodypump, Bodycombat, Bodyjam and RPM spinning classes. Every week, in more than 15,000 clubs and gyms and across over 80 countries, millions of people put aside whatever else is happening in their lives and lose themselves in one of the LES MILLS™ group fitness and team training programs. See our online schedule. Hard copies are available at reception.

**Dear members,**

We would like to wish all our Vegetarian Festival members the very best for the annual Phuket Vegetarian Festival. The Vegetarian Festival is a colourful event held over a nine-day period in September/October, celebrating the Chinese community's belief that abstinence from meat and various stimulants during the ninth lunar month of the Chinese calendar will help them obtain good health and peace of mind.



Loy Krathong 2014 will be celebrated in Phuket on 7 November 2014. Vastly popular in Thailand and surrounding countries, Loy Krathong is an important yearly event and an occasion to celebrate. It occurs on the evening of the full moon of the 12th month in the traditional Thai lunar calendar, which is November 7 this year. On this night, everyone goes to the closest river, lake or beach to release a floating offering hoping for luck in the year to come.



**Weight Loss Competition**

We would like to congratulate the following members that won their various sections in our annual weight loss competition. Keep up the great work!

**Male**

- 1. Sorasak Sakunjansak M.3129                      6.6 kg - 3 Months
- 2. Thiwa Singha M.3132                              5.4 kg - 2 Months
- 3. Surachart Khoncharoenporn M.2890      4.7 kg - 1 Month

**Female**

- 1. Irina Evsyukova M.1220                      7.8 kg - 3 Months
- 2. Jay-Da Ponlid M.3133                          5.2 kg - 2 Months
- 3. Patcharawadee Petkeaw M.3155           4.8 kg - 1 Month

**Members Competition**

We would like to congratulate Khun Theerachai Chamnanyon for winning the members lucky draw competition. He receives a prize for a two night stay at the Palm Galleria Resort in Khoa Lak.

**Spinning Classes**

Come along and bring a friend and join our spin bike classes. Spinning gives you a great cardio workout. A reminder to all members to please book these classes a day in advance-bookings opens at 13.00h the day before the scheduled class. Members can either phone in or book at reception. Please note that you can only book for yourself.



**Cardio Exercise for Beginners**

**Step 1** - Select an exercise mode. Cycling and walking can be good for beginners because they are low impact and don't require a lot of skill. Water aerobics and gym machines, specifically the elliptical or stair stepper, are other possible options. Swimming, running and fitness classes may be too intense for your at first.

**Step 2** - Start with a modest goal for the first few weeks. Plan, for example, just three 10- to 20-minute cardio sessions the first week. Gradually increase the time by three to five minutes each of the following weeks until you reach 30-minute sessions. Once exercising three times per week for 30 minutes feels manageable, increase your frequency to 150 minutes of moderate-intensity cardio weekly, or 30 minutes, five days per week.

**Step 3** - Increase your intensity if you want to get your workout done more quickly or experience greater health benefits. Only add intensity once you feel comfortable working a moderate intensity for 30 minutes or longer. The American College of Sports Medicine notes that 20 to 60 minutes of vigorous-intensity cardio three days per week is equivalent to 30 to 60 minutes of moderate-intensity cardio five days per week. [www.livestrong.com](http://www.livestrong.com)



[www.clubasiaphuket.com](http://www.clubasiaphuket.com)



### เรียน สมาชิกทุกท่าน

คลับเอเชียฟิตเนสขออนุโมทนาบุญแก่สมาชิกทุกท่านที่ถือศีลกินผักในเทศกาลกินเจที่ผ่านมา เราหวังว่าทุกท่านคงอิมบุญ พุณสุขกันถ้วนหน้า และขอให้ทุกท่านมีสุขภาพแข็งแรงและสดชื่นตลอดไป



อีกเทศกาลที่กำลังจะเกิดขึ้นในวันที่ 7 พฤศจิกายน คือ ลอยกระทง ทั่วทุกภาคของประเทศไทยจะมีการเฉลิมฉลองอย่างยิ่งใหญ่เหมือนทุกปี คนไทยจะถือว่าการลอยกระทงเป็นการเอาความทุกข์กาย ทุกข์ใจ ทั้งหลายใส่ไปในกระทงและลอยทิ้งไปกับสายน้ำ และหวังว่าสิ่งดีๆทั้งหลายจะกลับมาสู่ตัวเอง



### ผลการแข่งขันลดน้ำหนัก

ขอแสดงความยินดีกับผู้ที่ชนะการแข่งขันลดน้ำหนักทุกท่าน และหวังว่าท่านจะยินดีกับความสำเร็จของตัวเองและมีกำลังใจที่จะออกกำลังกายอย่างมีความสุขยิ่งขึ้นไป ผลการแข่งขันมีดังนี้

#### ประเภทชาย

1. คุณสรศักดิ์ สกลจันทร์ ลดน้ำหนักได้ทั้งหมด 6.6 กิโลกรัม รางวัลพรีค้ำสมาชิก 3 เดือน
2. คุณทิวา สิงหะ ลดน้ำหนักได้ทั้งหมด 5.4 กิโลกรัม รางวัลพรีค้ำสมาชิก 2 เดือน
3. คุณสุรชาติ ขอเจริญพร ลดน้ำหนักได้ทั้งหมด 4.7 กิโลกรัม รางวัลพรีค้ำสมาชิก 1 เดือน

#### ประเภทหญิง

1. Irina Evsyukova ลดน้ำหนักได้ทั้งหมด 7.8 กิโลกรัม รางวัลพรีค้ำสมาชิก 3 เดือน
2. คุณเจดา พลฤทธิ ลดน้ำหนักได้ทั้งหมด 5.2 กิโลกรัม รางวัลพรีค้ำสมาชิก 2 เดือน
3. พัชรวดี เพชรแก้ว ลดน้ำหนักได้ทั้งหมด 4.8 กิโลกรัม รางวัลพรีค้ำสมาชิก 1 เดือน

### ผลการแข่งขันรายการ "เพื่อนแนะนำเพื่อน"

แสดงความยินดีอีกครั้งแก่ คุณธีรชัย ชำนาญยนต์ ผู้โชคดีจากการจับรางวัล ในรายการ "เพื่อนแนะนำเพื่อน" คุณธีรชัย ได้รับรางวัลที่พักโรงแรมปาล์ม แกลเลอรี เขาหลัก 2 คืน พร้อมอาหารเช้า

โปรดติดตามกิจกรรมดีๆกับคลับเอเชียฟิตเนสได้ในโอกาสต่อไปนะคะ.....

### Group X classes



ในเดือนตุลาคมและพฤศจิกายนนี้ คลับเอเชียฟิตเนสจะปล่อยแตรคใหม่ ของคลาสเลสมีลออกมาให้ทุกท่านได้รับความสนุกสนานยิ่งขึ้นไป ไม่ว่าจะเป็น BODYCOMBAT, BODYPUM, BODYJAM หรือ RPM เราหวังว่าสมาชิกทุกท่านที่เป็นสาวกของเลสมีลจะไม่พลาดโอกาสอันน่าตื่นเต้นนี้ไปกับเรา เช็ครายการแตรคและร่วมสนุกไปกับครูสอนของเราที่โปรแกรมเลสมีลที่ได้รับความนิยมที่สุดในโลก

### Spinning

ใครที่ต้องการเผาผลาญพลังงาน ออกไปอย่างเร่งด่วน ลองหันมาเข้าคลาสจักรยานกันเถอะ พาเพื่อนมาปั่นด้วยกัน เพื่อเพิ่มความมั่นใจให้มากยิ่งขึ้นไป และอย่าลืมทำการจองจักรยานตัวโปรดของคุณด้วยนะคะ เราเปิดให้จองเวลาบ่ายโมงตรง โดยการโทรศัพท์เข้ามาจอง หรือจองด้วยตัวคุณเองที่พนักงานต้อนรับของเราคะ



### มือใหม่หัดใช้อุปกรณ์ Cardio

**ขั้นที่1** เลือกชนิดอุปกรณ์ จักรยานหรือเครื่องเดินสายพาน เป็นตัวเลือกที่ดีที่สุดสำหรับผู้เริ่มต้นออกกำลังกาย เพราะวิธีการใช้งานและไม่มีแรงกระแทกเยอะ อีกทั้งแตรคในน้ำหรือการใช้อุปกรณ์ในฟิตเนสก็เป็นอีกตัวเลือกหนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง Elliptical เป็นที่นิยมอย่างมากสำหรับมือใหม่ การวิ่งหรือคลาสแตรคอาจจะยากและหนักไปสำหรับมือใหม่

**ขั้นที่2** ตั้งเป้าหมายแบบปานกลาง เช่น 10-20 นาทีในสัปดาห์แรก แล้วค่อยๆเพิ่มเวลาขึ้นไป 3-5 นาทีทุกสัปดาห์ จนคุณสามารถทำได้ 30 นาที ภายใน 3ครั้ง/สัปดาห์ แล้วจึงเพิ่มเป็น 5 ครั้ง/สัปดาห์

**ขั้นที่3** เพิ่มความหนัก ถ้าคุณต้องการที่จะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้อย่างรวดเร็วและมีสุขภาพที่ดียิ่งขึ้นไป จากที่คุณเล่น 30 นาทีโดยไม่เหนื่อยแล้ว ให้ลองเพิ่มความหนักดูแล้วคุณจะเห็นผลเร็วขึ้น American collage of Sport and Medicine ได้ทดลองแล้วว่า การออกกำลังกายอย่างหนักในเวลา 20-60 นาที 3 ครั้งต่อสัปดาห์ จะเท่ากับคุณออกกำลังกายแบบหนักปานกลาง 30-60 นาที 5 ครั้ง/สัปดาห์ ([www.livestrong.com](http://www.livestrong.com))



[www.clubasiaphuket.com](http://www.clubasiaphuket.com)



