

ACTIVE LIVING ACTIVITY

Seaside City Active Living - Hua Hin, Phetchaburi

SCHEDULE

วัน / เวลา	06.30 - 07.00	07.00 - 07.30	08.00 - 09.00	09.00 - 09.30	10.00 - 12.00	12.00 - 13.00	13.00 - 15.00	18.00 - 19.00
จันทร์	โยคะริมชายหาด	นั่งสมาธิ	พักรับประทานอาหารเช้า	ตรวจสุขภาพประจำวัน	ปั่นจักรยาน	พักรับประทานอาหารกลางวัน	กิจกรรมแต่งหน้าเค้ก	พักรับประทานอาหารเย็น
อังคาร	โยคะริมชายหาด	ตีกาบัด		ตรวจสุขภาพประจำวัน	ออกกำลังกายในน้ำ		กิจกรรมศิลปะ	
พุธ	โยคะริมชายหาด	นั่งสมาธิ		ตรวจสุขภาพประจำวัน	โบว์ลิ่ง		ปลูกต้นไม้กระถางจิว	
พฤหัสบดี	โยคะริมชายหาด	ตีกาบัด		ตรวจสุขภาพประจำวัน	เทียววัด		พักผ่อนตามอัธยาศัย	
ศุกร์	โยคะริมชายหาด	นั่งสมาธิ		ตรวจสุขภาพประจำวัน	เต้นลีลาศ		ร้องเพลง เล่นเกม	
เสาร์	โยคะริมชายหาด	ตีกาบัด		ตรวจสุขภาพประจำวัน	แบดมินตัน		บอร์ดเกม	
อาทิตย์	โยคะริมชายหาด	นั่งสมาธิ		ตรวจสุขภาพประจำวัน	ว่ายน้ำ		ทำกิจกรรมนอกสถานที่ งานเลี้ยงสังสรรค์	

หมายเหตุ :
ตรวจสุขภาพ ผู้เข้าพักสามารถรับบริการตรวจสุขภาพประจำวันได้ตั้งแต่เวลา 08.00 - 11.00 น.

HILIGHT ACTIVITY



ออกกำลังกายในน้ำ



เต้นลีลาศ



โยคะริมชายหาด



ปาร์ตี้บาร์บีคิวริมหาด



ร้องเพลงคาราโอเกะ



โบว์ลิ่ง