



อัตราค่าเรียน ภาคปฏิบัติ ของ PZMBA

ชั้น **Strength & Volume**

เรียน ทั้งหมด จำนวน 60 ครั้ง ระยะเวลา รวม 3 เดือน

วันที่เรียน จันทร์, อังคาร, พุธ, ศุกร์, เสาร์.... เวลา 15.30 – 17.00 น. (เรียน อาทิตย์ละ 5 วัน)

Advance, หรือ Strength & Volume เหมาะสำหรับ ผู้ที่ผ่านการฝึกมาแล้วหลายปี ต้องการฝึกอย่างเข้มข้น
เพื่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านความแข็งแรง และขยายกล้ามเนื้อ (ก้าวสู่การแข่งขัน)

ข้อบังคับของการเรียน ภาคปฏิบัติ ของ PZMBA

1. ต้องตรงเวลา
2. มาสายกว่า 15 นาที ของการเรียนวันนั้นๆ จะไม่มีการฝึก Weight Training ผู้เรียนจะต้องทำการฝึกบริหารกล้ามเนื้อ หัวใจและหลอดเลือด Cardiovascular Training ระยะเวลา 45 – 60 นาที (ถึงจะถือได้ว่าไม่ขาดการเรียน)
3. มาสายได้ไม่เกิน 3 ครั้ง
4. ขาดเรียนได้ไม่เกิน 3 ครั้ง
5. ผู้เรียนจะเรียนให้ต่อเนื่อง ให้ครบตามจำนวนวันที่กำหนด (เพื่อผลสูงสุดในการเรียน)
6. ในกรณีที่เวลาเรียนไม่ครบ (ทางสถาบัน PZMBA ไม่สามารถออกไปประกาศรับรองผ่านการฝึกภาคปฏิบัติได้)