

PIYAWAT THANOM

ABOUT ME

ผมสำเร็จการศึกษาด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา และผ่านการทำงานด้านฟิตเนสมาเป็นระยะเวลา 2 ปี มีประสบการณ์ในการส่งเสริมสุขภาพ มีความสามารถในการสื่อสารที่ดี เคยเป็นวิทยากร ในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อเลี้ยง ออฟฟิศซินโดรม ผมกำลังมองหางานที่มั่นคง สามารถนำประสบการณ์จากการเป็นผู้ฝึกสอนออกกำลังกายมาใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้ร่วมงานกับทาง คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

Experience

Personal Trainer & Sports Massage Freelance

April 2023 - January 2024 ผู้ฝึกสอนออกกำลังกายอิสระ ออกแบบโปรแกรมออกกำลังกายตามเป้าหมายและปลอดภัยแก่ลูกค้า ในสถานที่ออกกำลังกายที่นัดหมาย และยังมีโปรแกรมชนิด แบบ Sports Massage สำหรับลูกค้าที่เมื่อยล้าจากการออกกำลังกาย หรือกิจวัตรต่างๆ

Fitness First Hatyai

January 2022- March 2023 ผู้ฝึกสอนออกกำลังกาย แนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้องกับเป้าหมายแก่สมาชิกสอน การออกกำลังกายแบบตัวต่อตัว สอนออกกำลังกายแบบกลุ่ม ดูแลความสะอาดพื้นที่และอุปกรณ์ออกกำลังกายให้พร้อมใช้งาน เสนอโปรแกรมออกกำลังกายแบบตัวต่อตัวแก่สมาชิก ทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและประชาสัมพันธ์กิจกรรมของบริษัท

Fitness First

December 2020 - April 2021 ฝึกประสบการณ์วิชาชีพ เรียนรู้การทำงานในรูปแบบฟิตเนส หลักการในการออกกำลังกาย การออกแบบโปรแกรมออกกำลังกายเพื่อให้เป็นไปตามเป้าหมายของสมาชิก การทำงานร่วมกันเป็นทีม การให้บริการที่ดี

Education

THAKSIN UNIVERSITY

2017-2021

คณะวิทยาการสุขภาพและการกีฬา
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา



Skills

- Weight Training
- สอนโยคะพื้นฐาน
- Group Fitness Exercises
- Microsoft Office
- ทำสื่อ Multimedia เพื่อประชาสัมพันธ์

Contact

 ปยะวัฒน์ ถนอม

 098-019-5856

 Trapit.1p@gmail.com

 หอพักสุขสมบูรณ์ 237 ม.3 ถนนทุ่งรี
ต.คอหงส์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา