	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	<u>จัดเตรียมโดย</u> สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 10 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	<u>ถึง</u> ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
<b>มาตรฐานการปฏิบัติงาน</b> Standard Operating Procedure (SOP)		<u>อนุมัติโดย</u> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	<u>ตรวจสอบโดย</u> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการนวดไทยเพื่อสุขภาพ 60 นาที			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : 10 พฤษภาคม 2566 อัปเดต :		หน้า 1 of 9

## 1. นโยบาย

- 1.1. เพื่อสร้างมาตรฐานในการให้บริการนวดไทยเพื่อสุขภาพให้กับบุคคลทั่วไป
- 1.2. พนักงานที่เกี่ยวข้องในสปาสามารถนำคู่มือนี้เป็นมาตรฐานในการปฏิบัติงาน

## 2. ผู้รับผิดชอบ

ผู้จัดการสปา

## 3. วัตถุประสงค์

- 3.1. เพื่อให้แน่ใจว่าพนักงานทุกตำแหน่งที่เกี่ยวข้องรองรับทราบขั้นตอนการให้บริการกับบุคคลทั่วไปที่มาใช้บริการได้
- 3.2. เพื่อให้พนักงานทุกตำแหน่งที่เกี่ยวข้องสามารถประเมินสุขภาพเบื้องต้นของบุคคลทั่วไปที่มาใช้บริการได้

## 4. ผลลัพธ์


- 4.1. พนักงานทุกตำแหน่งที่เกี่ยวข้องสามารถปฏิบัติตามขั้นตอนการให้บริการกับบุคคลทั่วไปที่มาใช้บริการได้อย่างถูกต้อง
- 4.2. พนักงานทุกตำแหน่งที่เกี่ยวข้องสามารถประเมินสุขภาพเบื้องต้นของบุคคลทั่วไปที่มาใช้บริการได้อย่างถูกต้อง

### รายละเอียด วัสดุ อุปกรณ์ การบริการการนวดไทยเพื่อสุขภาพ

ระยะเวลา 60 นาที

#### ขั้นตอนการเตรียม: ผลิตภัณฑ์

1. น้ำมันหอมระเหย สำหรับจุดเบรินเนอร์
2. มะกรูด 2 ลูก สำหรับ ล้างเท้าผู้รับบริการ และ ล้างมือสำหรับผู้ให้บริการ
3. ดอกเกลือ และเกลือสำหรับล้างเท้า
4. น้ำสำหรับล้างเท้า 3 ลิตร

	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	<u>จัดเตรียมโดย</u> สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 10 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	<u>ถึง</u> ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP)		<u>อนุมัติโดย</u> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	<u>ตรวจสอบโดย</u> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการนวดไทยเพื่อสุขภาพ 60 นาที			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : 10 พฤษภาคม 2566 อัปเดต :		หน้า 2 of 9

### อุปกรณ์


1. อ่างสำหรับล้างเท้า
2. เบาะนวดไทย ขนาดมาตรฐาน 120 x200 ซม.
3. หมอนรองศีรษะตอนนอนคว่ำ 1 ใบ
4. หมอนรองศีรษะตอนนอนหงาย 1 ใบ
5. ผ้าปูเตียง 1 ผืน
6. ผ้าคลุมตัว 1 ผืน
7. ผ้าขนหนูสำหรับปิดตา 1 ผืน
8. ชูदनวดไทย 1 ชุด
9. รองเท้าแตะ 1 คู่
10. เครื่องเล่น MP3 สำหรับเปิดเพลง 1 เครื่อง
11. เพลงบรรเลงเพื่อความผ่อนคลาย 1 เพลง
12. เต้าเบรินเนอร์สำหรับใส่น้ำมันหอมระเหย

### สถานที่

1. ห้องสำหรับนวด ต้องสะอาด สวยงาม

### ขั้นตอนการเตรียมห้องบริการ

1. เตรียมห้องสำหรับนวด ให้สะอาดและสวยงาม
2. สร้างกลิ่นเพื่อความผ่อนคลาย โดยการหยดน้ำมันหอมระเหยในเต้าเผา น้ำมันหอมระเหย (essential oil)
3. เปิดเสียงเพลงเบาๆ
4. เปิดเครื่องปรับอากาศ ตั้งไว้ที่อุณหภูมิ 25 องศาเซลเซียส

	<b>สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์</b>	<b>จัดเตรียมโดย</b> สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 10 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	<b>ถึง</b> ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
<b>มาตรฐานการปฏิบัติงาน</b> Standard Operating Procedure (SOP)		<b>อนุมัติโดย</b> ชื่อ-สกุล:	<b>ตรวจสอบโดย</b> ชื่อ-สกุล:
<b>เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการนวดไทยเพื่อสุขภาพ</b> 60 นาที		วันที่: ลงชื่อ:	วันที่: ลงชื่อ
<b>รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001</b>	<b>วันที่ : 10 พฤษภาคม 2566</b> <b>อัปเดต :</b>		<b>หน้า</b> <b>3 of 9</b>

## 5. ขั้นตอน

### 5.1. ขั้นตอนการจัดการของพนักงานต้อนรับ

5.1.1. เปิดประตูให้ผู้รับบริการ กล่าวสวัสดี และ ต้อนรับเข้าสู่สปา

“ สวัสดีค่ะ สวัสดีครับ / ยินดีต้อนรับเข้าสู่..... ค่ะ/ครับ ” และภาษาสากลสำหรับชาวต่างชาติ

“Sawasdee kha/krub Welcome to.....”

5.1.2. เชิญผู้รับบริการไปยังบริเวณรับรองที่จัดเตรียมไว้

5.1.3. สอบถามผู้รับบริการว่า ได้มีการนัดหมายมาไว้หรือยัง ถ้ามี ขอทราบชื่อที่นัดหมายไว้และยืนยันประเภทการบริการและระยะเวลาในการให้บริการเพื่อความถูกต้อง

“ไม่ทราบว่าคุณผู้หญิง/คุณผู้ชาย ได้จองไว้แล้วรึยังค่ะ/ครับ”

“ขอทราบชื่อคุณผู้หญิง/คุณผู้ชาย ที่จองมาค่ะ/ครับ”

“คุณผู้หญิง/คุณผู้ชาย ได้จองการบริการนวดไทยเพื่อสุขภาพ 60 นาที ใวันะคะ/ครับ”

“Do you have any appointment with us?”

“May I have your name, madam/sir?”

“May I confirm, today you have booking our Thai Massage 60 minutes, right madam/sir?”

5.1.4. ให้บริการเครื่องดื่มสมุนไพรแบบเย็น พร้อมเสิร์ฟผ้าเย็นให้แก่ผู้รับบริการ

5.1.5. ผู้รับบริการต้องกรอกแบบฟอร์มคัดกรองด้านสุขภาพและลงนามรับทราบทุกครั้งก่อนเริ่มการรับบริการ โดยพนักงานต้อนรับจะเป็นผู้อธิบาย

5.1.6. พนักงานต้อนรับตรวจสอบและยืนยันประวัติด้านสุขภาพ


5.1.7. พนักงานต้อนรับแจ้งการบริการ พร้อมประวัติสุขภาพของผู้รับบริการให้พนักงานผู้ให้บริการทราบ เพื่อจัดเตรียมห้องให้บริการ

“ลูกค้าชื่อคุณ.....นวดไทยเพื่อสุขภาพ 60 นาที ปวดที่หลังมาก ไม่นวดบริเวณหน้านะคะ”

“May I confirm, your name is ..... today you will have Thai massage 60 minutes you like to concentrate on your back and no massage on your face am I correct.”

5.1.8. พนักงานต้อนรับแจ้งค่าบริการและดำเนินการขั้นตอนการชำระเงินจนเสร็จสิ้น

“ขออนุญาตแจ้งค่าบริการคุณผู้หญิง/คุณผู้ชาย ค่ะ/ครับ ทั้งหมด .....บาท ค่ะ/ครับ ไม่ทราบว่าสะดวกชำระแบบไหนค่ะ/ครับ”

	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	<u>จัดเตรียมโดย</u> สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 10 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	<u>ถึง</u> ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
<u>มาตรฐานการปฏิบัติงาน</u> Standard Operating Procedure (SOP)		<u>อนุมัติโดย</u> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	<u>ตรวจสอบโดย</u> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการนวดไทยเพื่อสุขภาพ 60 นาที			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : 10 พฤษภาคม 2566 อัปเดต :		หน้า 4 of 9

"This is your bill, total amount ..... baht, madam/sir. What kind of payment you prefer, madam/sir?"

5.1.9. นำผู้รับบริการส่งต่อไปให้ผู้ให้บริการเพื่อไปยังห้องให้บริการ

## 5.2. ขั้นตอนการจัดการของพนักงานผู้ให้บริการ

5.2.1. หลังจากเตรียมห้องเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้ให้บริการมารับผู้รับบริการ

5.2.2. พนักงานต้อนรับ แนะนำผู้ให้บริการ

"คุณคุณผู้หญิง/คุณผู้ชาย ค่ะ/ครับ นี่.....ค่ะ/ครับ จะเป็นผู้ให้บริการคุณลูกค้าในวันนี้ค่ะ/ครับ"

"Her name is ....., She is your therapist today"

5.2.3. ผู้ให้บริการกล่าวสวัสดิ์ พร้อมแนะนำตัว และทวนบริการที่จะให้แก่ผู้รับบริการ

"สวัสดิ์ค่ะ ดิฉันชื่อ.....ค่ะ เป็นผู้ให้บริการนวดไทยเพื่อสุขภาพ 60 นาที ให้แก่คุณผู้หญิง/คุณผู้ชายค่ะ คุณผู้หญิง/คุณผู้ชายต้องการเน้นหลัง และไม่นวดตรงใบหน้าค่ะ เชิญตาม.....มาทางนี้เลยค่ะ" พร้อมทั้งพามือไปในทิศทางที่เดิน โดยเดินนำผู้รับบริการ ระยะห่างไม่เกิน 1 เมตรโดยประมาณ

"Sawasdee kha, My name is ....., I will be your Therapist today for our Thai Massage 60 minutes, You're prefer to concentrate on your back and not do massage on your face, right? Follow me please.


5.2.4. เมื่อถึงห้องให้บริการ ผู้ให้บริการแนะนำสิ่งอำนวยความสะดวก ชุดนวดไทย รองเท้าและอุปกรณ์อื่นๆ ห้องอาบน้ำ ห้องน้ำ ให้ผู้รับบริการ โดยผู้ให้บริการรออยู่ด้านนอกห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย

"ตรงนี้เป็นที่เปลี่ยนเสื้อผ้า ตรงนี้คือกล่องเก็บทรัพย์สินมีค่าเจ้า นี้ชุดนวดไทย หมวกอาบน้ำ กางเกงในอนามัย ผ้าขนหนู รองเท้าค่ะ ห้องน้ำอยู่ทางด้านนี้ค่ะ"

"Here is changing area, safety box, Thai uniform, shower cap, disposable underwear, bath towel, slipper and that is shower room"

"(ชื่อผู้ให้บริการ) จะไปรอด้านนอก เมื่ออาบน้ำ ใส่ชุดนวดไทยเรียบร้อยแล้ว เคาะประตู เรียก (ชื่อผู้ให้บริการ) ได้เลยค่ะ"

"I will be waiting you outside if you are complete please kindly knock to door, and you can call me"

	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	<u>จัดเตรียมโดย</u> สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 10 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	<u>ถึง</u> ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
<u>มาตรฐานการปฏิบัติงาน</u> Standard Operating Procedure (SOP)		<u>อนุมัติโดย</u> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	<u>ตรวจสอบโดย</u> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการนวดไทยเพื่อสุขภาพ 60 นาที			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : 10 พฤษภาคม 2566 อัปเดต :		หน้า 5 of 9

5.2.5. เชิญผู้รับบริการนั่งในที่เตรียมไว้ เพื่อทำการล้างเท้า ให้ผู้รับบริการแช่เท้าในน้ำอุ่นสักครู่ โดยใส่ เกลีส และมะกรูดผ่านเป็นแว่น ผู้ให้บริการทำการล้างเท้าที่ละข้าง โดยการขัดเท้าด้วยผลิตภัณฑ์ขัดเท้าแล้วล้างออก ชับเท้าให้แห้งด้วยความนุ่มนวล แล้วสวมรองเท้าให้แก่ผู้รับบริการ

“เชิญนั่งทางนี้ได้เลยคะ (พร้อมทั้งผายมือ) เดี่ยว (ชื่อผู้ให้บริการ) จะล้างเท้าให้ก่อนนวดนะคะ”

“Please have a seat, I will wash your feet for you,

5.2.6. ผู้ให้บริการ นำผู้รับบริการไปยังเตียงนวด แจกผู้รับบริการถอดรองเท้า และนอนหงายลงบนเบาะนวด พร้อมให้การช่วยเหลือด้วยความระมัดระวัง โดยจัดให้ผู้รับบริการอยู่ในท่าทางที่เหมาะสมและรู้สึกสบาย คลุมผ้าให้ผู้รับบริการ และถามถึงอุณหภูมิห้อง และเสียงเพลง

“คุณลุกค้า ถอดรองเท้า และนอนหงายบนเตียงได้เลยคะ”

“Please take off your slipper and lie down face up on the bed.

“อุณหภูมิห้องสบายไหมคะ ต้องการให้ลดหรือเพิ่มอุณหภูมิบอกได้นะคะ” “เพลงดังไปไหมคะ สามารถให้ปรับระดับเสียงได้นะคะ”

“Excuse me, Is the room temperature ok for you? I can adjust for your convenience” “Is the music volume ok for you? I can adjust as well.

### 5.3. เริ่มขั้นตอนการบริการ

ให้ปฏิบัติตามขั้นตอนการให้บริการทำการให้บริการให้ถูกต้องตาม “คู่มือการนวดไทยเพื่อสุขภาพ 60 นาที สำหรับบุคคลทั่วไป”

5.3.1. จัดท่าของผู้รับบริการให้ดี พร้อมเตรียมผลิตภัณฑ์ให้พร้อม

5.3.2. นอนหงาย

5.3.2.1. คลุมผ้าให้ผู้รับบริการ

5.3.2.2. นวดวอร์มไทยด้านหน้า

5.3.2.3. เปิดผ้าขนหนูบริเวณขาทั้งสองข้าง


5.3.2.4. เริ่มนวดที่ขาข้างซ้าย เสร็จทั้งสองข้าง คลุมผ้าให้เรียบร้อย

5.3.2.5. เปิดผ้าขนหนูบริเวณแขนขวา นวดแขนข้างขวา ปิดผ้าแขนขวา

5.3.2.6. เปิดผ้าขนหนูบริเวณแขนซ้าย นวดแขนข้างซ้าย ปิดผ้าแขนซ้าย

5.3.3. นอนคว่ำ

5.3.3.1. แจกให้ผู้รับบริการนอนคว่ำ

	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	<b>จัดเตรียมโดย</b> สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 10 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	<b>ถึง</b> ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
<b>มาตรฐานการปฏิบัติงาน</b> Standard Operating Procedure (SOP)		<b>อนุมัติโดย</b> ชื่อ-สกุล:	<b>ตรวจสอบโดย</b> ชื่อ-สกุล:
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการนวดไทยเพื่อสุขภาพ 60 นาที		วันที่: ลงชื่อ:	วันที่: ลงชื่อ
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : 10 พฤษภาคม 2566 อัปเดต :		หน้า 6 of 9

5.3.3.2. เปิดผ้าขาหลังวอร์มขาหลัง นวดเน้นขาด้านหลัง ปิดผ้าขาหลัง วอร์มขึ้นสลักเพชร

5.3.3.3. เปิดผ้าหลัง นวดไทยบริเวณส่วนหลัง ปิดผ้าหลัง

5.3.3.4. เปิดผ้าขนหนูบริเวณขาถึงข้อพับเข่า นวดเน้นขาท่อนล่าง ปิดผ้าขา

5.3.3.5. ให้ลูกค้านอนหงายไปล้างมือ แล้วขยำมะกรูด

5.3.4. นวดศีรษะ

5.3.5. นั่ง

5.3.5.1. ค่อยๆ เก็บผ้าและค่อยๆ ประคองลูกค้าขึ้นนั่ง

5.3.5.2. เริ่มนวดคอ บ่า ไหล่ ทั้งสองข้างพร้อมกัน

#### 5.4. ขั้นตอนหลังการให้บริการเสร็จเรียบร้อยโดยผู้ให้บริการ

5.4.1. เมื่อจบการบริการ ผู้ให้บริการแจ้งให้ผู้รับบริการทราบ โดยกล่าวว่า

“นวดไทยเพื่อสุขภาพ 60 นาที ของคุณลูกค้า เสร็จเรียบร้อยแล้วคะ ขอขอบคุณมากๆคะ

“Excuse me madam/sir/miss, your treatment is completed . thank you very much.

5.4.3. ผู้ให้บริการสวมรองเท้าให้ และเชิญผู้รับบริการลุกขึ้นจากเตียง โดยประคองด้วยความระมัดระวัง

“กรุณาสวมรองเท้า และขออนุญาตช่วยประคองลุกขึ้นนั่งนะคะ/ครับ”

“please put on your shoes. May I help you to sit up”

5.4.4. ให้บริการนำผู้รับบริการเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และรอผู้รับบริการอยู่ภายนอกห้อง

“คุณผู้หญิงเปลี่ยนชุดให้เรียบร้อยแล้วคะ อย่าลืมของใน Safety box นะคะ เมื่อเรียบร้อยแล้ว ดิฉันรออยู่

ข้างนอกนะคะ

“ please change your clothes and take your belonging in the safety box as well, I will be

waiting for you outside,


5.4.5. ผู้ให้บริการแจ้งเตือนผู้รับบริการตรวจเช็คทรัพย์สินของมีค่าอีกครั้ง

“คุณลูกค้ากรุณาตรวจสอบทรัพย์สินของมีค่าก่อนออกจากห้องอีกครั้งนะคะ”

“don't you leave anything in the safety box again, right Madam/Sir/Miss?”

5.4.6. ผู้ให้บริการส่งต่อผู้รับบริการให้กับพนักงานต้อนรับยังบริเวณพักผ่อนที่จัดเตรียมไว้ แล้วกล่าวคำขอบคุณ

อีกครั้ง

	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	<b>จัดเตรียมโดย</b> สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 10 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	<b>ถึง</b> ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
<b>มาตรฐานการปฏิบัติงาน</b> Standard Operating Procedure (SOP)		<b>อนุมัติโดย</b> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	<b>ตรวจสอบโดย</b> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการนวดไทยเพื่อสุขภาพ 60 นาที			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : 10 พฤษภาคม 2566 อัปเดต :		หน้า 7 of 9

### 5.5. ขั้นตอนหลังการให้บริการเสร็จเรียบร้อยโดยพนักงานต้อนรับ

- 5.5.1. พนักงานต้อนรับ เชิญผู้รับบริการนั่งบริเวณที่นั่งรับรอง
- 5.5.2. ให้บริการผ้าร้อน เครื่องดื่มสมุนไพรแบบร้อน พร้อมของว่างให้แก่ผู้รับบริการ
- 5.5.3. สอบถามความพึงพอใจหลังการนวด และขอความร่วมมือในการประเมินแบบสอบถามความพึงพอใจ เพื่อการพัฒนาการให้บริการ พร้อมแนะนำการให้บริการ และเชิญชวนเพื่อการใช้บริการในครั้งต่อไปหากผู้รับบริการมีความพึงพอใจและสนใจที่จะกลับมาใช้บริการอีกครั้ง
- 5.5.4. ให้ผู้รับบริการพักผ่อนตามอัธยาศัย และเมื่อผู้รับบริการพร้อมจะออกจากสปา พนักงานต้อนรับเดินไปเปิดประตูให้ผู้รับบริการ
- 5.5.5. ไหว้ พร้อมกล่าวคำขอบคุณ คำอวยพรให้ผู้รับบริการเดินทางโดยสวัสดิภาพ  
 “ขอบคุณค่ะ/ครับ โอกาสหน้าเชิญใหม่ นะคะ/ครับ เดินทางปลอดภัยค่ะ/ครับ”  
 “Have a great day, I hope to serve you again”


### 5.6. ขั้นตอนการจัดการห้องให้บริการหลังการให้บริการโดยผู้ให้บริการ /พนักงานทำความสะอาด

- 5.6.1. ปิดแอร์
- 5.6.2. นำผ้าที่ใช้แล้วออกให้หมด
- 5.6.3. ทำความสะอาดห้องอาบน้ำ สุขาให้สะอาดและเช็ดให้แห้งสนิท
- 5.6.4. ขจัดคราบต่าง ๆ
- 5.6.5. เก็บขยะในถังขยะทิ้งให้หมด
- 5.6.6. จัดวางผ้าปูที่สะอาด ให้ได้มาตรฐานที่กำหนด
- 5.6.7. จัดห้องให้บริการตามการนัดหมายต่อไปที่กำหนด
- 5.6.8. ดำเนินการเพิ่มเติมตามความเหมาะสมเพื่อความสะอาดและเป็นระเบียบ
- 5.6.9. ยืนยันว่าพื้นที่พร้อมสำหรับการให้บริการในการนัดหมายถัดไป
- 5.6.10. ปิดไฟ

### 6. ภาคผนวก




พนักงานต้อนรับต้องสามารถอธิบายถึงขั้นตอนการบริการ ที่จะบริการต่อผู้รับบริการอย่างชัดเจน กรณีที่ผู้รับบริการปฏิเสธที่จะไม่รับบริการในบริเวณไหน ให้แจ้งผู้ให้บริการทราบอย่างชัดเจน เพื่อไม่ให้เกิดการผิดพลาดต่อการให้บริการ




	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	<u>จัดเตรียมโดย</u> สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 10 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	<u>ถึง</u> ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP)		<u>อนุมัติโดย</u> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	<u>ตรวจสอบโดย</u> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการนวดไทยเพื่อสุขภาพ 60 นาที			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : 10 พฤษภาคม 2566 อัปเดต :		หน้า 8 of 9





## การนวดไทยเพื่อสุขภาพ 60 นาที


### 1 ขั้นตอนการนวดด้านหน้า




ภาพ	คำอธิบาย
1. 	พับปลายเท้าสลับขวาทับซ้าย และซ้ายทับขวา นับ 1-3 ..... ..... ..... ..... .....
2. 	ดันปลายเท้าขึ้น นับ 1-3 ..... ..... ..... ..... .....
3. 	พับปลายเท้าลง นับ 1-3 ..... ..... ..... ..... .....







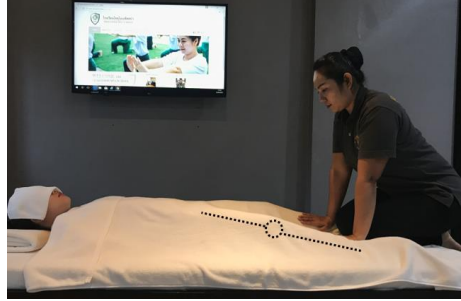
	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	<b>จัดเตรียมโดย</b> สมาคมไทยล้าหนาสปา วันที่: 10 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	<b>ถึง</b> ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
<b>มาตรฐานการปฏิบัติงาน</b> Standard Operating Procedure (SOP)		<b>อนุมัติโดย</b> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	<b>ตรวจสอบโดย</b> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการนวดไทยเพื่อสุขภาพ 60 นาที			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : 10 พฤษภาคม 2566 อัปเดต :		หน้า 9 of 9


ภาพ	คำอธิบาย
4. 	เริ่มเท้าซ้าย หมุนข้อเท้าตามเข็มนาฬิกา 3 รอบ จากนั้นทวนเข็มนาฬิกา 3 รอบ ..... ..... ..... ..... ..... ..... 
5. 	มือข้างหนึ่งอยู่ที่ปลายเท้า อีกข้างประคองสันเท้า บิดปลายเท้าเข้า-ออก อย่างละ 1 ครั้ง ..... ..... ..... ..... ..... .....
6. 	โป้งคูกัดจุดกึ่งกลางข้อเท้า นับ 1-3 ..... ..... ..... ..... .....




	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	<b>จัดเตรียมโดย</b> สมาคมไทยล้าหนาสปา วันที่: 10 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	<b>ถึง</b> ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
<b>มาตรฐานการปฏิบัติงาน</b> Standard Operating Procedure (SOP)		<b>อนุมัติโดย</b> ชื่อ-สกุล:	<b>ตรวจสอบโดย</b> ชื่อ-สกุล:
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการนวดไทยเพื่อสุขภาพ 60 นาที		วันที่: ลงชื่อ:	วันที่: ลงชื่อ
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : 10 พฤษภาคม 2566 อัปเดต :		หน้า 10 of 9

ภาพ	คำอธิบาย
7. 	โป้กงวดนตามแนวเส้นหลังเท้า 4 เส้น จากนั้นดึงนิ้วเท้าที่ละนิ้ว ทำซ้ำ 4-7 ที่เท้าอีกข้าง ..... ..... ..... ..... 
8. 	ปิดผ้าเท้า วางขาแยกออกจากกัน ฝ่ามือวอร์มสลับ 3 จุดบนฝ่าเท้า ..... ..... ..... 
9. 	โป้กงูกดสลับจุด 6 จุดบนอุ้งเท้าทั้ง 2 ข้าง ..... ..... ..... ..... 
10. 	ฝ่ามือวอร์มสลับ 3 จุดบนฝ่าเท้าอีกรอบ ..... ..... ..... ..... 


	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	<b>จัดเตรียมโดย</b> สมาคมไทยล้า่นนาศปา วันที่: 10 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	<b>ถึง</b> ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
<b>มาตรฐานการปฏิบัติงาน</b> Standard Operating Procedure (SOP)		<b>อนุมัติโดย</b> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	<b>ตรวจสอบโดย</b> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการนวดไทยเพื่อสุขภาพ 60 นาที			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : 10 พฤษภาคม 2566 อัปเดต :		หน้า 11 of 9



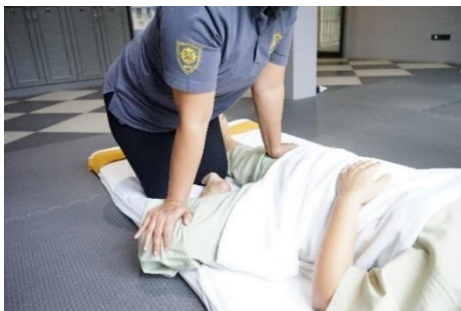
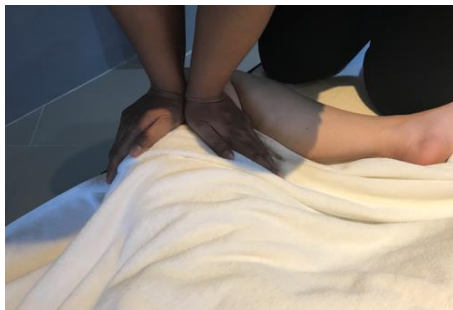
ภาพ	คำอธิบาย
11. 	ขึ้นเตียง ผ่ามือวอร์มสลับขาที่นอนล่างจากข้อเท้า ถึงใต้ข้อพับเข่า ขึ้น-ลง-ขึ้น (ระวังข้อพับเข่า) ..... ..... ..... .....
12. 	ผ่ามือทั้ง 2 ข้าง คลึงข้อพับเข่าเข้า 3 ครั้ง ออก 3 ครั้ง ..... ..... ..... .....
13. 	ผ่ามือวอร์มสลับขาที่นอนบนจากข้อพับเข่า ถึงขาหนีบ ขึ้น-ลง-ขึ้น เปิดประตูลม กดตรงบริเวณขาหนีบ 30-45 วินาที ..... ..... ..... .....
14. 	ผ่ามือวอร์มสลับขาลงจากขาที่นอนบนถึงขาที่นอนล่าง คลึงข้อพับ เข่า ปีนลงจากเตียง ..... ..... ..... .....


	<p>สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์</p>	<p><b>จัดเตรียมโดย</b> สมาคมไทยล้าหนาสปา วันที่: 10 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:</p>	<p><b>ถึง</b> ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด</p>
<p><b>มาตรฐานการปฏิบัติงาน</b> Standard Operating Procedure (SOP)</p>		<p><b>อนุมัติโดย</b> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:</p>	<p><b>ตรวจสอบโดย</b> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:</p>
<p>เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการนวดไทยเพื่อสุขภาพ 60 นาที</p>			
<p>รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001</p>	<p>วันที่ : 10 พฤษภาคม 2566 อัปเดต :</p>		<p>หน้า 12 of 9</p>





ภาพ	คำอธิบาย
<p>15.</p> 	<p>เริ่มข้างซ้าย พับขาเป็นรูปเลข 7 ฝ่ามือวอร์ม 5 เส้นบนฝ่าเท้า โป้งคู่และฝ่ามือวอร์มอีก 1 รอบ</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>16.</p> 	<p>ฝ่ามือ 1 ข้างกดวอร์มขาในขาด้านล่าง ขึ้น-ลง-ขึ้น จากข้อเท้าถึง ข้อพับเข่า</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>17.</p> 	<p>สันมือกดเส้น 3 ขาด้านบน ขึ้น-ลง จากข้อพับเข่าถึงขาหนีบ</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>18.</p> 	<p>ฝ่ามือคู่ซ้อนทับกันกดเส้นขาด้านในท่อนบน ขึ้น-ลง จากข้อพับ เข่าถึงต้นขา</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>




	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	<b>จัดเตรียมโดย</b> สมาคมไทยล้าหนาสปา วันที่: 10 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	<b>ถึง</b> ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
<b>มาตรฐานการปฏิบัติงาน</b> Standard Operating Procedure (SOP)		<b>อนุมัติโดย</b> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	<b>ตรวจสอบโดย</b> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการนวดไทยเพื่อสุขภาพ 60 นาที			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : 10 พฤษภาคม 2566 อัปเดต :		หน้า 13 of 9





ภาพ	คำอธิบาย
19. 	มือข้างหนึ่งประคองข้อเท้า มืออีกข้างประคองเข่า ใช้อุ้งเท้าถีบกด 3 จุดล่างของขาที่นอนนไป-กลับ ..... ..... ..... .....
20. 	ดันขาลูกค้ำเข้า ปลายนิ้วกดและดึง 3 จุดบนหน้าขาไป-กลับ ..... ..... ..... .....
21. 	พับขาเป็นรูปเลข 4 ฝ่ามือวอร์มสลับขาที่นอนน ขึ้น-ลง จากข้อพับเข้าถึงต้นขา ..... ..... ..... .....
22. 	ฝ่ามือคู่รูปผีเสื้อวอร์มสลับขาที่นอนนข้างซ้าย ขึ้น-ลง จากข้อพับเข้าถึงต้นขา ..... ..... ..... .....


	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	<u>จัดเตรียมโดย</u> สมาคมไทยล้าหนาสปา วันที่: 10 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	<u>ถึง</u> ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP)		<u>อนุมัติโดย</u> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	<u>ตรวจสอบโดย</u> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการนวดไทยเพื่อสุขภาพ 60 นาที			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : 10 พฤษภาคม 2566 อัปเดต :		หน้า 14 of 9





ภาพ	คำอธิบาย
23. 	ตั้งขาขึ้น ..... ..... ..... .....
24. 	ปลายนิ้วกดสลับเส้นกลางหน้าขาที่นอนบน ลง-ขึ้น จากข้อพับเข่า ถึงต้นขา ..... ..... ..... .....
25. 	ประสานมือ ใช้อุ้งมือบีบเส้นกลางหน้าขาที่นอนบน ลง-ขึ้น ..... ..... ..... .....
26. 	มือข้างหนึ่งประคองข้อพับเข่า ใช้นิ้วโป้งของมืออีกข้างกดเส้น กลางใต้ขาที่นอนบน ลง-ขึ้น จากข้อพับเข่าถึงก้นย่อ ..... ..... ..... .....








	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	<u>จัดเตรียมโดย</u> สมาคมไทยล้าหนาสปา วันที่: 10 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	<u>ถึง</u> ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP)		<u>อนุมัติโดย</u> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	<u>ตรวจสอบโดย</u> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการนวดไทยเพื่อสุขภาพ 60 นาที			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : 10 พฤษภาคม 2566 อัปเดต :		หน้า 15 of 9

ภาพ	คำอธิบาย
27. 	ปลายนิ้วกดสลับเส้นน่อง ลง-ขึ้น จากข้อพับเข่าถึงข้อเท้า ..... ..... ..... .....
28. 	ปลายนิ้วกดคู่เส้นน่อง ลง-ขึ้น จากข้อพับเข่าถึงข้อเท้า ..... ..... ..... .....
29. 	มือทั้ง 2 ข้างหนีบก้ามเนื้อน่อง ลง-ขึ้น ..... ..... ..... .....
30. 	กดขาซ้ายขวา นับ 1-3 ..... ..... ..... .....



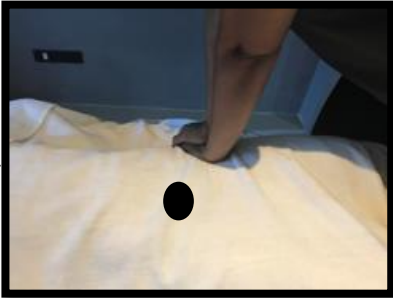

	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	<u>จัดเตรียมโดย</u> สมาคมไทยล้าหนาสปา วันที่: 10 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	<u>ถึง</u> ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP)		<u>อนุมัติโดย</u> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	<u>ตรวจสอบโดย</u> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการนวดไทยเพื่อสุขภาพ 60 นาที			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : 10 พฤษภาคม 2566 อัปเดต :		หน้า 16 of 9

ภาพ	คำอธิบาย
31. 	มือข้างหนึ่งประคองข้อพับเข่า ฝ่ามืออีกข้างกดแนวเส้นกล้ามเนื้อหน้าขาเส้นที่ 1 และ 2 ลง-ขึ้น จากต้นขาถึงข้อเท้า ..... ..... .....
32. 	ยกขาตั้งขึ้น มือข้างหนึ่งประคองข้อพับเข่า ใช้นิ้วโป้งของมืออีกข้างหนึ่งกดแนวเส้นกล้ามเนื้อหน้าขาเส้นที่ 1 และ 2 ลง-ขึ้น จากข้อพับเข่าถึงข้อเท้า ..... ..... .....
33. 	ฝ่ามือประคองปลายเท้าและข้อเท้า ใช้อุ้งเท้าตีบกด 3 จุดของท้องขาท่อนบน ..... ..... .....
34. 	ฝ่ามือประคองปลายเท้าและข้อเท้า ปลายเท้ากดกันย้อย ผู้นวดเลื่อนตัวไปข้างหลังเพื่อยึดขาของผู้ถูกนวด หน้า 1-3 ..... ..... .....


	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	<u>จัดเตรียมโดย</u> สมาคมไทยล้ามนาสปา วันที่: 10 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	<u>ถึง</u> ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP)		<u>อนุมัติโดย</u> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	<u>ตรวจสอบโดย</u> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการนวดไทยเพื่อสุขภาพ 60 นาที			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : 10 พฤษภาคม 2566 อัปเดต :		หน้า 17 of 9





ภาพ	คำอธิบาย
35. 	มือด้านนอกดันขาตั้งฉาก มือด้านในบีบ 3 จุดบนหน้าขาที่อนบน ..... ..... ..... .....
36. 	พับขาลง มือข้างหนึ่งประคองข้อเท้า สอดท่อนแขนอีกข้างหนึ่งระหว่างกลาง และใช้ท่อนแขนกึ่งกด 3 จุดกล้ามเนื้อแฮมสตริง (ท้องขาที่อนบน) พร้อมทั้งโยกไปข้างหน้า ..... ..... .....
37. 	พับขาชิดอกของผู้ถูกนวด มือข้างหนึ่งประคองข้อเท้า อีกข้างกดเบาๆบริเวณข้อพับเข้าพร้อมทั้งโยกไปข้างหน้า ทำ 3 ครั้ง ..... ..... .....
38. 	วางขาข้างซ้ายลงบนข้อพับเข้าของผู้ถูกนวดที่นั้งชันเข้า 1 ข้าง มือข้างหนึ่งประคองข้อเท้า มืออีกข้างหนึ่งกด 3 จุด บนหน้าขาที่อนบน ..... ..... .....

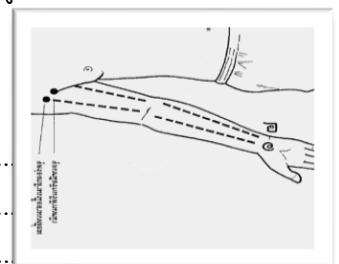
	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	<u>จัดเตรียมโดย</u> สมาคมไทยล้าหนาสปา วันที่: 10 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	<u>ถึง</u> ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP)		<u>อนุมัติโดย</u> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	<u>ตรวจสอบโดย</u> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการนวดไทยเพื่อสุขภาพ 60 นาที			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : 10 พฤษภาคม 2566 อัปเดต :		หน้า 18 of 9


ภาพ	คำอธิบาย
39. 	ผู้นวดหันหน้าไปทางปลายเท้าของผู้ถูกนวด มือข้างหนึ่ง ประคองสันเท้าพร้อมทั้งยกเล็กน้อยเพื่อตักยึด ฝ่ามืออีกข้างกด 3 จุด บนหน้าขาที่อนบน ..... ..... ..... .....
40. 	ปิดผ้าขา มือทั้ง 2 ข้างกดบริเวณขาหนีบพร้อมกัน นับ1-5 ..... ..... ..... ..... ..... 
41. 	ฝ่ามือคู่รูปผีเสื้อวอร์ม 3 จุดบนขาที่อนบนข้างซ้ายลงจากต้นขา ถึงข้อพับเข่า ทำข้อ 15-41 เหมือนกันที่ขาข้างขวา ..... ..... ..... .....



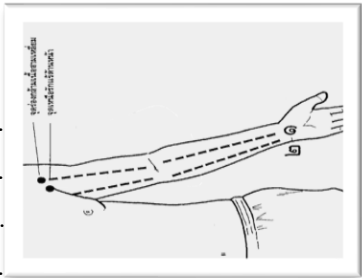


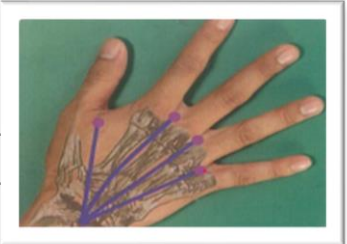


	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	<u>จัดเตรียมโดย</u> สมาคมไทยล้าหนาสปา วันที่: 10 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	<u>ถึง</u> ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP)		<u>อนุมัติโดย</u> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	<u>ตรวจสอบโดย</u> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการนวดไทยเพื่อสุขภาพ 60 นาที			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : 10 พฤษภาคม 2566 อัปเดต :		หน้า 19 of 9

2 ขั้นตอนการนวดแขน	
ภาพ	คำอธิบาย
1. 	เปิดผ้าแขน เริ่มแขนข้างซ้าย ..... ..... ..... .....
2. 	ดึงเพื่อยึด ..... ..... ..... .....
3. 	ใช้สันมือกดเส้นแขนด้านนอกขึ้นและลง โป้กกดเส้นแขนแนวที่ 1 ขึ้นและลง โป้กกดเส้นแขนแนวที่ 2 ขึ้นและลง ..... ..... .....
4. 	กางแขนออก มือนอกจับข้อมือ มือในวางใต้รักแร้ ยึด 1 ครั้ง ..... ..... ..... .....

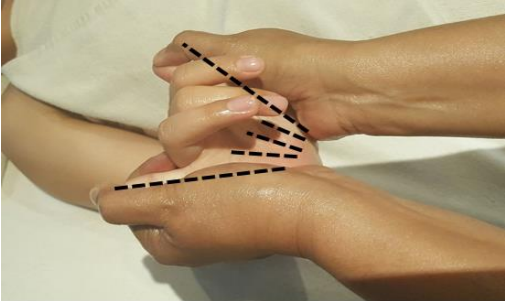



	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	<b>จัดเตรียมโดย</b> สมาคมไทยล้าหนาสปา วันที่: 10 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	<b>ถึง</b> ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
<b>มาตรฐานการปฏิบัติงาน</b> Standard Operating Procedure (SOP)		<b>อนุมัติโดย</b> ชื่อ-สกุล:	<b>ตรวจสอบโดย</b> ชื่อ-สกุล:
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการนวดไทยเพื่อสุขภาพ 60 นาที		วันที่: ลงชื่อ:	วันที่: ลงชื่อ
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : 10 พฤษภาคม 2566 อัปเดต :		หน้า 20 of 9



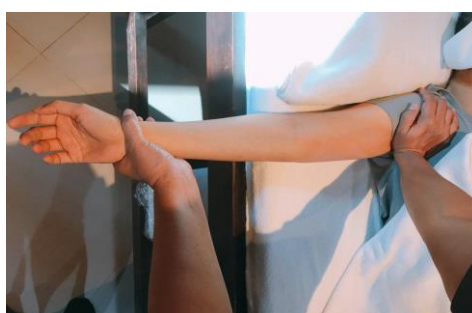

ภาพ	คำอธิบาย
5. 	กางแขนออกตามรูป. ใช้สันมือกดแขนด้านในเริ่มจากข้อมือลงและขึ้น. ..... ..... .....
6. 	โป่งคูกัดเส้นแขนแนวที่ 1 ลง-ขึ้น โป่งคูกัดเส้นแขนแนวที่ 2 ลง-ขึ้น ..... ..... ..... 
7. 	ใช้สันมือกดสลับคลายหลังมือ ..... ..... ..... .....
8. 	นิ้วหัวแม่มือกดคลึงตามร่องนิ้ว 4 ร่อง และกดคลึงนิ้ว 5 พร้อมกับดึงนิ้ว เริ่มจากนิ้วก้อย - นิ้วโป้ง ..... ..... 




	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	<u>จัดเตรียมโดย</u> สมาคมไทยล้าหนาสปา วันที่: 10 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	<u>ถึง</u> ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP)		<u>อนุมัติโดย</u> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	<u>ตรวจสอบโดย</u> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการนวดไทยเพื่อสุขภาพ 60 นาที			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : 10 พฤษภาคม 2566 อัปเดต :		หน้า 21 of 9

ภาพ	คำอธิบาย
9. 	โป้งคูรีดอุ้งมือไปนิ้วมือพร้อมกับยืด ..... ..... ..... ..... ..... 
11. 	โป้งคู่กด 3 จุด บนอุ้งมือ กดทับ 1-3 ..... ..... ..... ..... .....
12. 	พับข้อศอกของผู้ถูกนวดขึ้นตั้งเหนือศีรษะ ใช้มือบีบ และ ดึง กล้ามเนื้อแขนก่อนบน ลง-ขึ้น ..... ..... ..... .....
13. 	มือนอกประคองข้อศอก สันมือในวางที่ต้นขาพร้อมกับกดยืด หน้า 1-3 ..... ..... ..... .....




	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	<b>จัดเตรียมโดย</b> สมาคมไทยล้าหนาสปา วันที่: 10 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	<b>ถึง</b> ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
<b>มาตรฐานการปฏิบัติงาน</b> Standard Operating Procedure (SOP)		<b>อนุมัติโดย</b> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	<b>ตรวจสอบโดย</b> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการนวดไทยเพื่อสุขภาพ 60 นาที			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : 10 พฤษภาคม 2566 อัปเดต :		หน้า 22 of 9


ภาพ	คำอธิบาย
14. 	ใช้มือบีบ และ ดึงกล้ามเนื้อแขนท่อนบน ลง-ขึ้น ..... ..... ..... .....
15. 	ใช้มือบีบ และดึงกล้ามเนื้อแขนท่อนล่าง ลง-ขึ้น ..... ..... ..... .....
16. 	กดปิด-เปิดประตูลม. นับ 1-20 ..... ..... ..... .....
17. 	ดึงยึดแขน 1 ..... ..... ..... .....

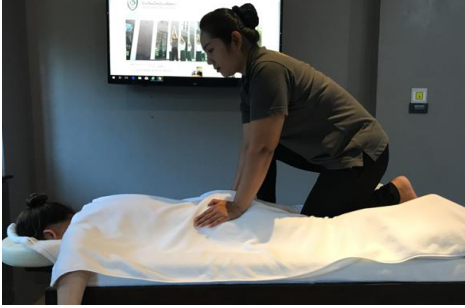
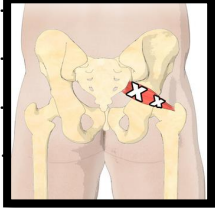
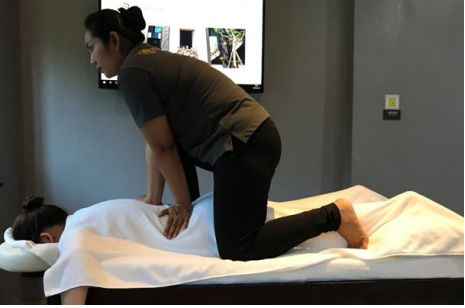
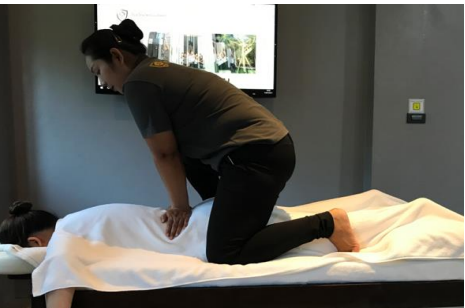



	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	<u>จัดเตรียมโดย</u> สมาคมไทยล้าหนาสปา วันที่: 10 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	<u>ถึง</u> ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP)		<u>อนุมัติโดย</u> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	<u>ตรวจสอบโดย</u> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการนวดไทยเพื่อสุขภาพ 60 นาที			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : 10 พฤษภาคม 2566 อัปเดต :		หน้า 24 of 9


### 2.3 ขั้นตอนการนวดด้านหลัง

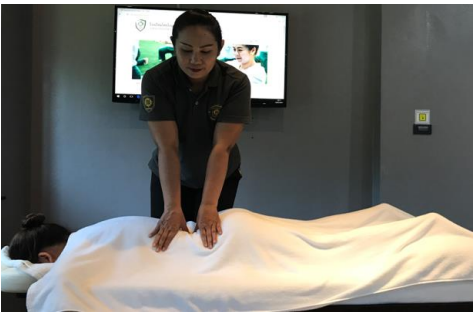

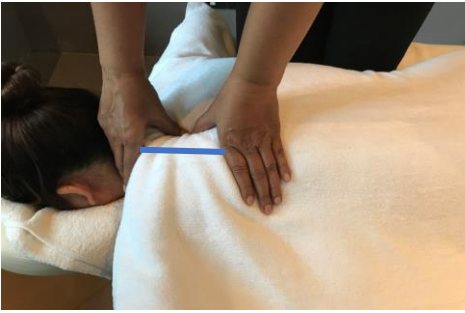
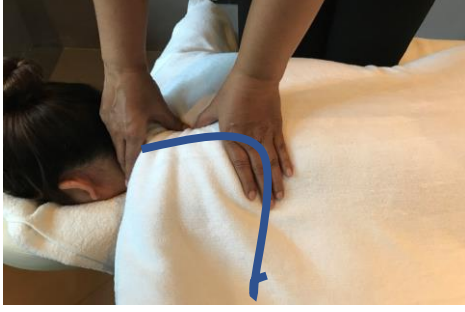

ภาพ	คำอธิบาย
1. 	เปิดผ้าถึงข้อเท้า สันมือกดฝ่าเท้า 3 จุด (สันเท้า, อุ้งเท้า, ปลายเท้า) ลง-ขึ้น ..... ..... ..... .....
2. 	ไปง่ากูดสลับ 3 แนว กดทับ 1-3 แนวที่ 1 แนวนิ้วโป้ง 3 จุด ลง-ขึ้น แนวที่ 2 แนวนิ้วกลาง 3 จุด ลง-ขึ้น แนวที่ 3 แนวนิ้วก้อย 3จุด ลง-ขึ้น ..... ..... ..... .....
3. 	สันมือกดคลายสลับขา ขึ้น กดทับ 1-3 เริ่มจากข้อเท้าขึ้นถึงไต ก้นย่อย ..... ..... ..... .....

	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	<b>จัดเตรียมโดย</b> สมาคมไทยล้าหนาสปา วันที่: 10 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	<b>ถึง</b> ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
<b>มาตรฐานการปฏิบัติงาน</b> Standard Operating Procedure (SOP)		<b>อนุมัติโดย</b> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	<b>ตรวจสอบโดย</b> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการนวดไทยเพื่อสุขภาพ 60 นาที			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : 10 พฤษภาคม 2566 อัปเดต :		หน้า 25 of 9


ภาพ	คำอธิบาย
4. 	ใช้สันมือคลึงสลักเพชร 3 รอบ       
5. 	สันมือกดคลายสลับกล้ามเนื้อหลังทั้ง 2 ข้าง ขึ้น-ลง 1 รอบ กด นับ1-3 เริ่มจากบั้นเอวถึงไหล่       
6. 	สันมือกดคลายกล้ามเนื้อหลังทั้ง 2 ข้าง ขึ้น-ลง 1 รอบ กดนับ1- 3 เริ่มจากบั้นเอวถึงหัวไหล่       
7. 	เริ่มจากหลังข้างซ้าย สันมือชอนกดกล้ามเนื้อหลัง ขึ้น-ลง 1 รอบ       

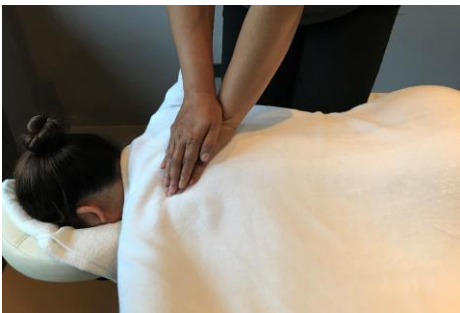
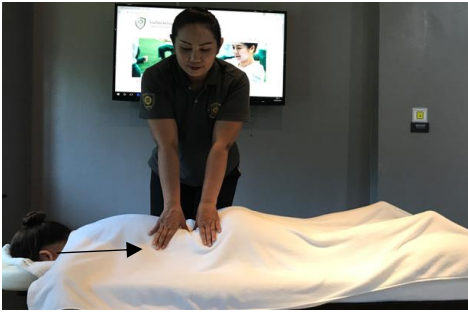





	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	<u>จัดเตรียมโดย</u> สมาคมไทยล้ามนาสปา วันที่: 10 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	<u>ถึง</u> ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP)		<u>อนุมัติโดย</u> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	<u>ตรวจสอบโดย</u> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการนวดไทยเพื่อสุขภาพ 60 นาที			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : 10 พฤษภาคม 2566 อัปเดต :		หน้า 26 of 9

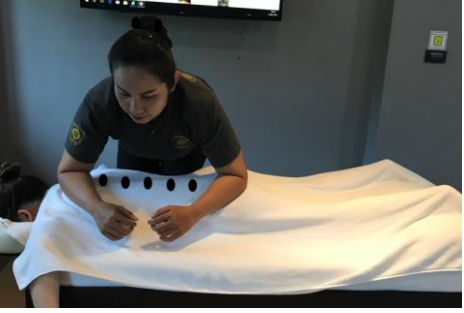
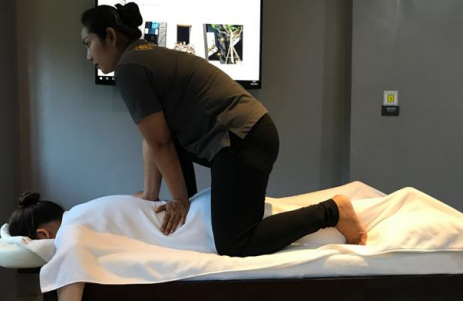


ภาพ	คำอธิบาย
8. 	โป้กงคู่กดกล้ามเนื้อหลัง แนวที่ 1 ขึ้นถึงหัวไหล่ ..... ..... ..... ..... 
9. 	โป้กงคู่กดแนวสะบัก ลง-ขึ้น เป็นรูปตัว I ..... ..... ..... .....
10. 	โป้กงคู่กดแนวรอบสะบัก เป็นตัว C ลง-ขึ้น ..... ..... ..... .....
11. 	ปลายนิ้วนวดแนวกล้ามเนื้อบ่า ออก-เข้า เป็นรูปตัว L ..... ..... ..... .....




	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	<u>จัดเตรียมโดย</u> สมาคมไทยล้าหนาสปา วันที่: 10 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	<u>ถึง</u> ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP)		<u>อนุมัติโดย</u> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	<u>ตรวจสอบโดย</u> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการนวดไทยเพื่อสุขภาพ 60 นาที			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : 10 พฤษภาคม 2566 อัปเดต :		หน้า 27 of 9

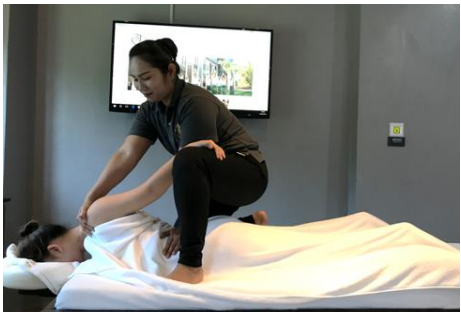
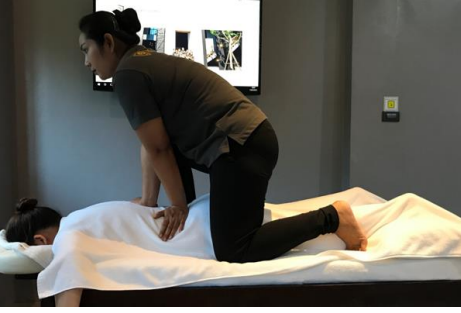
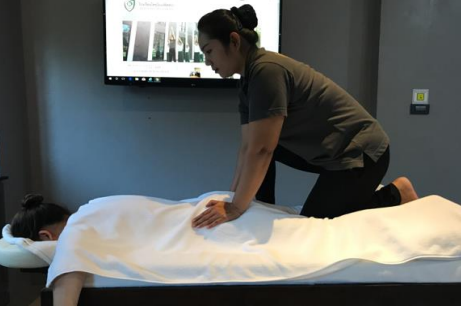
ภาพ	คำอธิบาย
12. 	ปลายนิ้วซ้นคลึงจุดรวมประสาทแขน 3 รอบ ..... ..... ..... .....
13. 	โป้งคู้กดแนวกล้ามเนื้อหลังแนวที่ 1 ลงถึงบั้นเอว ..... ..... ..... .....
14. 	สอกบนกดจุดแนวสะบัก 3 จุด ลง-ขึ้น 1 รอบ ..... ..... ..... .....
15. 	สอกล่างกดจุดแนวบั้นเอว 3 จุด ลง-ขึ้น 1 รอบ ..... ..... ..... .....

	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	<u>จัดเตรียมโดย</u> สมาคมไทยล้าหนาสปา วันที่: 10 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	<u>ถึง</u> ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP)		<u>อนุมัติโดย</u> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	<u>ตรวจสอบโดย</u> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการนวดไทยเพื่อสุขภาพ 60 นาที			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : 10 พฤษภาคม 2566 อัปเดต :		หน้า 28 of 9


ภาพ	คำอธิบาย
16. 	ศอกกดเดินสลับหลัง เข้า-ออก ..... ..... ..... .....
17. 	สันมือนวดคลายกล้ามเนื้อหลังสลับขึ้นถึงหัวไหล่ ..... ..... ..... .....
18. 	ไปง่ามกดแนวสะบัก 3 จุด ลง-ขึ้น ..... ..... ..... .....
19. 	ปลายนิ้วนวดคลายกล้ามเนื้อป่าพร้อมกัน ออก-เข้า ..... ..... ..... .....

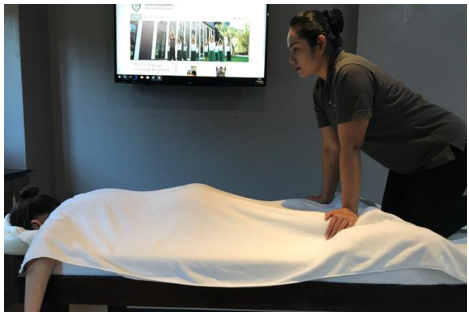







	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	<u>จัดเตรียมโดย</u> สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 10 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	<u>ถึง</u> ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP)		<u>อนุมัติโดย</u> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	<u>ตรวจสอบโดย</u> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการนวดไทยเพื่อสุขภาพ 60 นาที			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : 10 พฤษภาคม 2566 อัปเดต :		หน้า 30 of 9



ภาพ	คำอธิบาย
23. 	จับแขนผู้ถูกนวดพาดเข้า ผู้นวดใช้มือขวาประคองไหล่ มือซ้ายวางบนเอว ..... ..... .....
24. 	ใช้มือขวาดึงหัวไหล่ สันมือซ้ายกดบนเอวพร้อมกัน ดึงยืด นับ 1-3 ..... ..... .....
25. 	ใช้สันมือกดคลายกล้ามเนื้อหลัง ..... ..... .....
26. 	ฝ่ามือทั้ง 2 ข้างวอร์มสลักเพชร 3 ครั้ง ..... ..... ..... 




	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	<b>จัดเตรียมโดย</b> สมาคมไทยล้าหนาสปา วันที่: 10 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	<b>ถึง</b> ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
<b>มาตรฐานการปฏิบัติงาน</b> Standard Operating Procedure (SOP)		<b>อนุมัติโดย</b> ชื่อ-สกุล:	<b>ตรวจสอบโดย</b> ชื่อ-สกุล:
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการนวดไทยเพื่อสุขภาพ 60 นาที		วันที่: ลงชื่อ:	วันที่: ลงชื่อ:
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : 10 พฤษภาคม 2566 อัปเดต :		หน้า 31 of 9




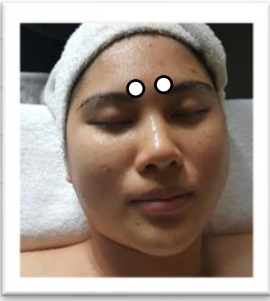
ภาพ	คำอธิบาย
27. 	สันมือกดคลายกล้ามเนื้อขาจากก้นย้อยถึงข้อเท้า  
28. 	พับขาซ้ายเป็นรูปเลข 4 วางบนกล้ามเนื้อแฮมสตริงขาขวา  
29. 	สันมือกด 3 จุดกล้ามเนื้อแนวอกของขาซ้าย ไป-กลับ มืออีกข้างกดต้นปลายเท้าขวา  
30. 	มือข้างหนึ่งประคองข้อพับเข่าแล้วยกเพื่อยืด มืออีกข้างประคองปลายเท้า ทำข้อ 32-34 โดยสลับขาที่พับจากขาซ้ายเป็นขวา  


	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	<u>จัดเตรียมโดย</u> สมาคมไทยล้าหนาสปา วันที่: 10 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	<u>ถึง</u> ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP)		<u>อนุมัติโดย</u> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	<u>ตรวจสอบโดย</u> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการนวดไทยเพื่อสุขภาพ 60 นาที			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : 10 พฤษภาคม 2566 อัปเดต :		หน้า 32 of 9





ภาพ	คำอธิบาย
31. 	มือทั้ง 2 ข้างกดปลายเท้าลงชิดบั้นท้าย นับ 1-3 ..... ..... ..... .....
32. 	ท่อนแขนกดอุ้งเท้าทั้ง 2 ข้าง นับ 1-3 ..... ..... ..... .....






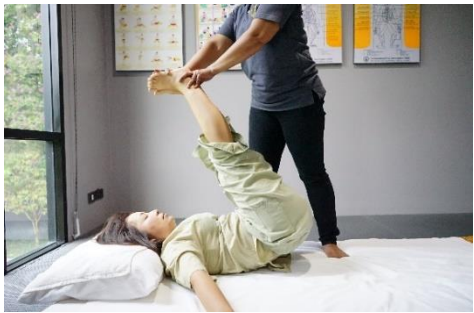
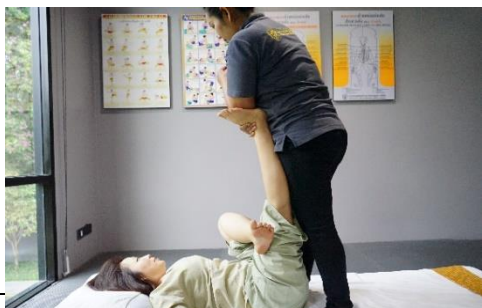
	<b>สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์</b>	<b>จัดเตรียมโดย</b> สมาคมไทยล้าหนาสปา วันที่: 10 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	<b>ถึง</b> ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
<b>มาตรฐานการปฏิบัติงาน</b> Standard Operating Procedure (SOP)		<b>อนุมัติโดย</b> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	<b>ตรวจสอบโดย</b> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:
<b>เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการนวดไทยเพื่อสุขภาพ</b> 60 นาที			
<b>รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001</b>	<b>วันที่ : 10 พฤษภาคม 2566</b> <b>อัปเดต :</b>		<b>หน้า</b> <b>33 of 9</b>


<b>4 ขั้นตอนการนวดศีรษะ</b>	
<b>ภาพ</b>	<b>คำอธิบาย</b>
1. 	ใช้ปลายนิ้วกดคลึงขมับ สองข้างพร้อมกัน 3 ครั้ง ..... ..... ..... .....
2. 	ใช้ปลายนิ้วกดคลึงขากรรไกร สองข้างพร้อมกัน 3 ครั้ง ..... ..... ..... .....
3. 	ใช้นิ้วกลางกดหัวคิ้ว 3 ครั้ง ..... ..... ..... ..... <div style="float: right; margin-top: 20px;">  </div>



	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	<b>จัดเตรียมโดย</b> สมาคมไทยล้าหนาสปา วันที่: 10 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	<b>ถึง</b> ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
<b>มาตรฐานการปฏิบัติงาน</b> Standard Operating Procedure (SOP)		<b>อนุมัติโดย</b> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	<b>ตรวจสอบโดย</b> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการนวดไทยเพื่อสุขภาพ 60 นาที			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : 10 พฤษภาคม 2566 อัปเดต :		หน้า 34 of 9

ภาพ	คำอธิบาย
4. 	ใช้นิ้วหัวแม่มือซ้อนทับ กดกลางศีรษะ 6 จุด 
5. 	ปลายนิ้วกดจุดทั่วศีรษะ 
6. 	ปลายนิ้วคลึงทั่วศีรษะ 
7. 	สแก๊สทั่วศีรษะ 


	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	<b>จัดเตรียมโดย</b> สมาคมไทยล้าหนาสปา วันที่: 10 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	<b>ถึง</b> ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
<b>มาตรฐานการปฏิบัติงาน</b> Standard Operating Procedure (SOP)		<b>อนุมัติโดย</b> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	<b>ตรวจสอบโดย</b> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการนวดไทยเพื่อสุขภาพ 60 นาที			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : 10 พฤษภาคม 2566 อัปเดต :		หน้า 35 of 9






ภาพ	คำอธิบาย
8. 	ปลายนิ้วสามงมให้เรียบ (ถ้าลูกค้าผมยาว ควรมัดผมให้ลูกค้า) ..... ..... ..... .....
9. 	ปิดผ้าหน้าอก ฝ่ามือวางบนเนินอกเป็นรูปตัว V ลูบออกไหล่ 1 ครั้ง ..... ..... ..... .....
10. 	ผู้นวดยืนขึ้น จับขาทั้ง 2 ข้างตั้งขึ้นเพื่อยึด นับ 1-3 ..... ..... ..... .....
11. 	พับขาซ้ายลงชิดข้อพับเข่าขวา สอกกดกลิ้ง 3 จุดบนฝ่าเท้าข้าง ขา แล้วเปลี่ยนเป็นพับขาขวาแล้วสอกกดกลิ้งขาซ้าย ..... ..... ..... .....

	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	<b>จัดเตรียมโดย</b> สมาคมไทยล้าหนาสปา วันที่: 10 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	<b>ถึง</b> ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
<b>มาตรฐานการปฏิบัติงาน</b> Standard Operating Procedure (SOP)		<b>อนุมัติโดย</b> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	<b>ตรวจสอบโดย</b> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการนวดไทยเพื่อสุขภาพ 60 นาที			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : 10 พฤษภาคม 2566 อัปเดต :		หน้า 36 of 9


12.		พับขาทั้ง 2 ข้าง มือทั้ง 2 ข้างกดขาแนบอกของผู้ถูกนวด นับ 1-3 ..... ..... .....
13.		ประคองแขนผู้ถูกนวด ค่อยๆดึงขึ้นมา แล้วผ่อน ทำ 3 ครั้ง ครั้งที่ 3 ดึงลูกค้ำขึ้นมาให้อยู่ในท่านั่ง ..... ..... .....









	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	<u>จัดเตรียมโดย</u> สมาคมไทยล้าหนาสปา วันที่: 10 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	<u>ถึง</u> ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP)		<u>อนุมัติโดย</u> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	<u>ตรวจสอบโดย</u> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการนวดไทยเพื่อสุขภาพ 60 นาที			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : 10 พฤษภาคม 2566 อัปเดต :		หน้า 37 of 9


5 ขั้นตอนการนวดทำนึ่ง	
ภาพ	คำอธิบาย
1. 	คลุมผ้าหัวไหล่ ..... ..... ..... .....
2. 	นิ้วโป้งกดจุดข้างคอ 6 จุด ..... ..... ..... ..... 
3. 	เริ่มข้างขวา นั้งชันเข้าซ้าย สองมือประสาน ศอกของมือด้าน นอกกดกลิ้งแนวบ่า ศอกอีกข้างหนึ่งประกองศีรษะ นับ 1-3 ..... ..... ..... .....
1. 	ทำอีกข้างเหมือนกัน ..... ..... ..... .....



	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	<b>จัดเตรียมโดย</b> สมาคมไทยล้าหนาสปา วันที่: 10 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	<b>ถึง</b> ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
<b>มาตรฐานการปฏิบัติงาน</b> Standard Operating Procedure (SOP)		<b>อนุมัติโดย</b> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	<b>ตรวจสอบโดย</b> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการนวดไทยเพื่อสุขภาพ 60 นาที			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : 10 พฤษภาคม 2566 อัปเดต :		หน้า 38 of 9

ภาพ	คำอธิบาย
4. 	ทำอีกข้างเหมือนกัน ..... ..... ..... .....
5. 	ประสาน 2 มือ บีบกล้ามเนื้อคอ ขึ้น-ลง ..... ..... ..... .....
6. 	มือข้างหนึ่งประคองข้อมือ และใช้ข้อศอกกดกล้ามเนื้อหลัง มือ อีกข้างหนึ่งกดบีบ 3 จุดท้องแขนท่อนบน ใช้หัวเข่าประคองหลัง ช่วงล่างของผู้ถูกนวด เปลี่ยนไปทำอีกข้างเหมือนกัน ..... ..... .....
7. 	สันมือสับหลัง 6 จุด ข้างสะบัก (ทำมื่อดังรูป) ..... ..... ..... ..... 

	<p>สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์</p>	<p><b>จัดเตรียมโดย</b> สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 10 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:</p>	<p><b>ถึง</b> ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด</p>
<p><b>มาตรฐานการปฏิบัติงาน</b> Standard Operating Procedure (SOP)</p>		<p><b>อนุมัติโดย</b> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:</p>	<p><b>ตรวจสอบโดย</b> ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:</p>
<p>เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการนวดไทยเพื่อสุขภาพ 60 นาที</p>			
<p>รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001</p>	<p>วันที่ : 10 พฤษภาคม 2566 อัปเดต :</p>		<p>หน้า 39 of 9</p>

ภาพ	คำอธิบาย
<p>8.</p> 	<p>กำปั้นทุบหลัง 6 จุด ข้างสะบัก กล่าวขอบคุณลูกค้า ให้ คำแนะนำและกล่าวลา</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> 