	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	จัดเตรียมโดย สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 12 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	ถึง ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP)		อนุมัติโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	ตรวจสอบโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการแช่ตัวและการนวดแบบสปาล้านนา			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : อัปเดต :	หน้า 1 of 9	

1. นโยบาย

- 1.1. เพื่อสร้างมาตรฐานในการให้บริการนวดสปาล้านนาให้กับบุคคลทั่วไป
- 1.2. พนักงานที่เกี่ยวข้องในสปาสามารถนำคู่มือนี้เป็นมาตรฐานในการปฏิบัติงาน

2. ผู้รับผิดชอบ

ผู้จัดการสปา

3. วัตถุประสงค์

- 3.1. เพื่อให้แน่ใจว่าพนักงานทุกตำแหน่งที่เกี่ยวข้องรองรับทราบขั้นตอนการให้บริการกับบุคคลทั่วไปที่มาใช้บริการได้
- 3.2. เพื่อให้พนักงานทุกตำแหน่งที่เกี่ยวข้องสามารถประเมินคุณภาพเบื้องต้นของบุคคลทั่วไปที่มาใช้บริการได้

4. ผลลัพธ์

- 4.1. พนักงานทุกตำแหน่งที่เกี่ยวข้องสามารถปฏิบัติตามขั้นตอนการให้บริการกับบุคคลทั่วไปที่มาใช้บริการได้อย่างถูกต้อง
- 4.2. พนักงานทุกตำแหน่งที่เกี่ยวข้องสามารถประเมินคุณภาพเบื้องต้นของบุคคลทั่วไปที่มาใช้บริการได้อย่างถูกต้อง

รายละเอียด วัสดุ อุปกรณ์ การบริการแช่ตัวและการนวดแบบสปาล้านนา


ระยะเวลา 150 นาที

ขั้นตอนการเตรียม: ผลิตภัณฑ์

1. น้ำแร่ใส่บาธ 60 กรัม , น้ำมันใส่บาธ 160 กรัม สำหรับแช่ตัว
2. น้ำสำหรับแช่ตัว 200 ลิตร
3. น้ำสำหรับล้างเท้า 3 ลิตร
4. มะกรูด 2 ลูก มะกรูด 2 ลูก สำหรับ ล้างเท้าผู้รับบริการ และ ล้างมือสำหรับผู้ให้บริการ
5. ดอกเกลือ และเกลือสำหรับล้างเท้า
6. น้ำมัน Base Oil สำหรับนวดตัว 30 มล.
7. น้ำมันหอมระเหย 5 มล. (สำหรับจุดในเตาเผาบน้ำมันหอมระเหย)

อุปกรณ์

1. อ่างสำหรับแช่ตัว ความจุของอ่างมาตรฐาน 170 x 75 ซม. ปริมาณน้ำประมาณ 200 ลิตร
2. อ่างสำหรับล้างเท้า
3. ไม้ตอกเส้น 1 ชุด
4. แผ่นหินสำหรับการแช่ 1 ชิ้น
5. ชั้นโตะสำหรับวางอุปกรณ์ 1 ชิ้น

	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	จัดเตรียมโดย สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 12 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	ถึง ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP)		อนุมัติโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	ตรวจสอบโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการแช่ตัวและการนวดแบบสปาล้านนา			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : อัปเดต :	หน้า 2 of 9	


6. เตียงนวดน้ำมัน ขนาดมาตรฐาน 80x200x 75 ซม. 1 เตียง
7. หมอนรองศีรษะตอนนอนคว่ำ 1 ใบ
8. หมอนรองศีรษะตอนนอนหงาย 1 ใบ
9. หมอนรองข้อเท้า 1 ใบ
10. ผ้าปูเตียง 1 ผืน
11. ผ้าคลุมตัว 1 ผืน
12. ผ้าขนหนูสำหรับปิดตา 1 ผืน
13. ผ้าขนหนูสำหรับปิดหน้าอก 1 ผืน
14. เสื้อคลุม 1 ผืน
15. รองเท้าแตะ 1 คู่
16. หมวกคลุมผม 1 ชิ้น
17. กางเกงในอนามัย 1 ชิ้น
18. เต้าผ้าน้ำมันหอมระเหย 1 ใบ
19. เทียน 1 ก้อน
20. ไฟแช็ก 1 อัน
21. เครื่องเล่น MP3 สำหรับเปิดเพลง 1 เครื่อง
22. เพลงบรรเลงเพื่อความผ่อนคลาย 1 เพลง

สถานที่

1. ห้องน้ำที่มีอ่างสำหรับแช่ตัว
2. ห้องสำหรับนวด ต้องสะอาด สวยงาม

ขั้นตอนการเตรียมห้องบริการ

1. เตรียมเปิดน้ำอุ่นใส่อ่างแช่ตัวและผสม น้ำแร่ใส่บาส 60 กรัม น้ำนมใส่บาส 160 กรัม เข้าด้วยกัน
2. เตรียมห้องสำหรับนวด ให้สะอาดและสวยงาม
3. สร้างกลิ่นเพื่อความผ่อนคลาย โดยการหยดน้ำมันหอมระเหยในเต้าผ้าน้ำมันหอมระเหย (essential oil)
4. เปิดเสียงเพลงเบาๆ
5. เปิดเครื่องปรับอากาศ ตั้งไว้ที่อุณหภูมิ 25°C

	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	จัดเตรียมโดย สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 12 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	ถึง ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP)		อนุมัติโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	ตรวจสอบโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการแช่ตัวและการนวดแบบสปาล้านนา			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : อัปเดต :	หน้า 3 of 9	

5. ขั้นตอน

5.1. ขั้นตอนการจัดการของพนักงานต้อนรับ

5.1.1. เปิดประตูให้ผู้รับบริการ กล่าวสวัสดี และต้อนรับเข้าสู่สปา

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

“ Sawasdee Kha/krub Welcome to..... ”

5.1.2. เชิญผู้รับบริการไปยังบริเวณรับรองที่จัดเตรียมไว้

5.1.3. สอบถามผู้รับบริการว่า ได้มีการนัดหมายมาไว้หรือยัง ถ้ามีขอทราบชื่อที่นัดหมายไว้และยืนยันประเภทการ

บริการและระยะเวลาในการให้บริการเพื่อความถูกต้อง

“ไม่ทราบว่า คุณผู้หญิง/คุณผู้ชาย ได้จองไว้รึยังคะ/ครับ ”

“ขอทราบชื่อคุณผู้หญิง/คุณผู้ชาย ที่จองมาด้วยคะ/ครับ ”

“คุณผู้หญิง/คุณผู้ชาย ได้จองการบริการแช่ตัวด้วยน้ำแร่และน่านม 30 นาที และนวดแบบล้านนาไว้ 120 นาที ไว้รึยังคะ/ครับ ”

“Do you have any appointment with us?”

“May I have your name, madam/sir?”

“May I confirm, today you have booking our Mineral milk bath 30 minutes and Lanna Massage 120 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.....แช่ตัวด้วยน้ำแร่และน่านม 30 นาที และ นวดอัตลักษณ์ล้านนา 120 นาที ปวดที่หลังมาก ไม่นวดบริเวณหน้านะคะ ”

“May I confirm .your name isyour treatment today is Mineral milk bath 30 minutes and Lanna Massage 120 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 ทั้งหมดบาท ค่ะ/ครับ ไม่ทราบว่าสะดวกชำระแบบไหนดีคะ/ครับ ”

	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	จัดเตรียมโดย สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 12 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	ถึง ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP)		อนุมัติโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	ตรวจสอบโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการแช่ตัวและการนวดแบบสปาล้านนา			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : 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. นำผู้รับบริการส่งต่อให้ผู้ให้บริการเพื่อไปยังห้องให้บริการ

5.2. ขั้นตอนการจัดการของพนักงานผู้ให้บริการ

5.2.1. หลังจากเตรียมห้องเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้ให้บริการมารอรับผู้รับบริการ

5.2.2. พนักงานต้อนรับ แนะนำผู้ให้บริการ

“คุณผู้หญิง/คุณผู้ชายค่ะ/ครับ นี่.....ค่ะ/ครับ จะเป็นผู้ให้บริการคุณผู้หญิง/คุณผู้ชาย ค่ะ/ครับ”

“Her name is, She is your therapist today”

5.2.3. ผู้ให้บริการกล่าวสวัสดี พร้อมแนะนำตัว และทวนบริการที่จะให้แก่ผู้รับบริการ

“สวัสดีค่ะ ดิฉันชื่อ.....ค่ะ เป็นผู้ให้บริการแช่ตัวด้วยน้ำแร่และน้ำมัน 30 นาที และ นวดอัตลักษณ์ล้านนา 120 นาที ให้แก่คุณผู้หญิง/คุณผู้ชายค่ะ คุณผู้หญิง/คุณผู้ชายต้องการเน้นหลัง และไม่นวดตรงใบหน้าค่ะ เชิญตามดิฉันมาทางนี้เลยคะ” พร้อมทั้งผายมือไปในทิศทางที่เดิน โดยเดินนำผู้รับบริการ ระยะห่างไม่เกิน 1 เมตรโดยประมาณ

“Sawasdee kha, My name is, I will be your Therapist today for our Mineral milk bath 30 minutes and Lanna Massage 120 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 เสื้อคลุม รองเท้าและอุปกรณ์อื่นๆ ห้องอาบน้ำ ห้องนวด ให้ผู้รับบริการ โดยผู้ให้บริการรออยู่ด้านนอกห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย

“ตรงนี้เป็นที่เปลี่ยนเสื้อผ้า ตรงนี้คือกล่องเก็บทรัพย์สินมีค่าเจ้า นี้เสื้อคลุม หมวกอาบน้ำ กางเกงในอนามัย ผ้าขนหนู รองเท้าเจ้า ห้องนวด และ อ่างแช่ตัว อยู่ทางด้านนี้ค่ะ”

“Here is changing area, safety box, bathrobe, shower cap, disposable underwear, bath towel, slipper and that is shower room and bathtubs madam/sir”


“ (ชื่อผู้ให้บริการ) จะไปรอด้านนอกนะคะ เมื่อเปลี่ยนเสื้อผ้าเสร็จเรียบร้อยแล้วใส่เสื้อคลุมเรียบร้อยแล้ว เคาะประตู เรียก(ชื่อผู้ให้บริการ) ได้นะคะ”

“I will be waiting you outside if you are complete please kindly knock to door, madam”

5.2.5. เชิญผู้รับบริการนั่งในที่เตรียมไว้ เพื่อทำการล้างเท้า ให้ผู้รับบริการแช่เท้าในน้ำอุ่นสักครู่ โดยใส่ ดอกเกลือ และ มะกรูดฝานเป็นแวน ผู้ให้บริการทำการล้างเท้าที่ละข้าง โดยการขัดเท้าด้วยผลิตภัณฑ์ขัดเท้าแล้วล้างออก ซับเท้าให้แห้งด้วยความนุ่มนวล แล้วสวมรองเท้าให้แก่ผู้รับบริการ

“เชิญนั่งทางนี้ค่ะ (พร้อมทั้งผายมือ) เดี่ยว (ชื่อผู้ให้บริการ) จะล้างเท้าให้ก่อนนวดนะคะ”

“Please have a seat, I will wash your feet for you, madam/sir.

	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	จัดเตรียมโดย สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 12 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	ถึง ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP)		อนุมัติโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	ตรวจสอบโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการแช่ตัวและการนวดแบบสปาล้านนา			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : อัปเดต :	หน้า 5 of 9	

5.2.6 เชิญผู้รับบริการ ไปยังอ่างน้ำแร่ และน้ำนม แช่ตัวเป็นเวลา 30 นาที แล้วแนะนำสิ่งอำนวยความสะดวก ผ้าขนหนู กางเกงใน ชุดคลุม บอกให้ผู้ให้บริการทดสอบด้วยมือคุณก่อน แล้วค่อย ๆ หย่อนตัวลงไปใอ่าง แล้วบอกผู้รับบริการว่าเอาน้ำเปล่ามาเสิร์ฟ หลังจากนำน้ำมาเสิร์ฟ แนะนำลูกค้า แล้วสอบถามอุณหภูมิของน้ำอีกครั้ง

“เชิญแช่น้ำนมและน้ำแร่ทางนี้ได้เลยคะ เราจะแช่ตัวเป็นเวลา 30 นาที ส่วนทางด้านนี้จะมี กางเกงใน ผ้าขนหนู และ ชุดคลุมไว้ให้ทางนี้นะคะ/ครับ”

“Please take a mineral milk bath for about 30 minutes. We have disposable underwear, bath towel, bathrobe”

“กรุณาทดสอบน้ำด้วยมือก่อนนะคะแล้วก็ค่อยๆหย่อนตัวลงไปเพื่อให้ร่างกายค่อยๆปรับอุณหภูมิ ค่ะ/ครับ เดี่ยวดิฉัน(ชื่อผู้ให้บริการ)จะเอาน้ำเปล่าเสิร์ฟนะคะ/ครับ”

“Please test the temperature of the water with your hand first. Slowly lower yourself into the tub. I will bring some water for you.”

“น้ำเปล่า สำหรับคุณผู้หญิง/คุณผู้ชายมาแล้วคะ/ครับ แช่น้ำให้สบายนะคะ”

“Here is water for you. Relax and enjoy your bath.”

“ถ้า น้ำร้อนเกินไปเติมน้ำเย็นทางนี้ได้คะ/ครับ”

“if water is too hot you can add cool water from this way”

5.2.7. ถ้าผู้รับบริการ แช่น้ำนม น้ำแร่เสร็จแล้ว ผู้ให้บริการ นำผู้รับบริการไปยังเตียงนวด แจ้งผู้รับบริการถอดเสื้อผ้าคลุม และรองเท้า และนอนคว่ำลงบนเตียงนวด พร้อมให้การช่วยเหลือด้วยความระมัดระวัง โดยจัดให้ผู้รับบริการอยู่ในท่าทางที่เหมาะสมและรู้สึกสบาย คลุมผ้าให้ผู้รับบริการ และถามถึงอุณหภูมิห้อง และเสียงเพลง

“คุณผู้หญิง/คุณผู้ชาย พร้อมนวดแบบล้านนา รียังคะ/ครับ”

“Would you like to start the next treatment.”


“กรุณาเช็ดตัวเปลี่ยนกางเกงในคลุมด้วยชุดคลุม แล้ว (ชื่อผู้ให้บริการ) จะรออยู่ห้องทรีทเม้นท์นะคะ/ครับ”

“Please rub your body chang your underwaer .and put on you bathrobe .and I will wait you treatment room.”

“คุณผู้หญิง/คุณผู้ชายช่วยถอดเสื้อผ้าคลุม แล้วแขวนไว้ที่นิ้วของ (ชื่อผู้ให้บริการ) ได้เลยคะ/ครับ ถอดรองเท้า และนอนคว่ำบนเตียงเลยคะ/ครับ”

“Please take off your bathrobe and hang on my finger, also take off your slipper and lie face down on the treatment bed, madam/sir.

“ขอโทษนะคะ อากาศเย็นไปไหมคะคุณผู้หญิง ต้องการให้ลดหรือเพิ่มอุณหภูมิบอกได้นะคะ” “เพลงดังไปไหมคะ สามารถให้ปรับระดับเสียงได้นะคะ”

	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	จัดเตรียมโดย สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 12 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	ถึง ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP)		อนุมัติโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	ตรวจสอบโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการแช่ตัวและการนวดแบบสปาล้านนา			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : อัปเดต :	หน้า 6 of 9	

“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, madam/sir”

5.3. เริ่มขั้นตอนการบริการ

ให้ปฏิบัติตามขั้นตอนการให้บริการทำการให้บริการให้ถูกต้องตาม “คู่มือการแช่ตัวและนวดแบบสปาล้านนา สำหรับบุคคลทั่วไป”

5.3.1 การแช่ตัว

5.3.1.1.เตรียมพร้อมอ่าง ทั้งเรื่องของความสะอาด ปริมาณน้ำ และอุณหภูมิ น้ำ ผ้าที่ใช้ และชุดผ้าเย็นและน้ำดื่ม

5.3.1.2. แจ้งให้ผู้รับบริการถอดเสื้อคลุมออก และนั่งเอนกายในอ่าง ที่มีระดับน้ำท่วมหัวไหล่

5.3.1.3. ให้ผู้รับบริการผ่อนคลายในน้ำประมาณ 15-20 นาที

5.3.1.4. เมื่อครบเวลาที่กำหนด เตรียมเสื้อคลุมให้ผู้รับบริการใส่หลังลงแช่น้ำ

5.3.1.5. ให้ผู้รับบริการนั่งพักและบริการน้ำดื่ม

5.3.1.6 นำลูกค้าไปยังห้องทรีทเมนท์

5.3.2. การนวด (จัดท่าของผู้รับบริการให้ดี พร้อมเตรียมผลิตภัณฑ์ให้พร้อม)

5.3.3. นอนคว่ำ

5.3.3.1. คลุมผ้าให้ผู้รับบริการ

5.3.3.2. นวดออร์มด้านหลัง

5.3.3.3. เช็ดแห้งด้วยหินที่หลัง

5.3.3.4. เช็ดแห้งด้วยหินที่ขาข้างซ้าย ตามด้วยตอกเส้นที่ขาข้างซ้าย

5.3.3.5. เช็ดแห้งด้วยหินที่ขาข้างขวา ตามด้วยตอกเส้นที่ขาข้างขวา

5.3.3.6. เปิดผ้าขนหนูบริเวณขาข้างขวา โดยแนบผ้าขนหนูต้นขา

5.3.3.7. เริ่มนวดที่ขาข้างขวา เสร็จแล้วห่มผ้าให้เรียบร้อย

5.3.3.8. เปิดผ้าขนหนูบริเวณขาข้างซ้าย โดยแนบผ้าขนหนูต้นขา

5.3.3.9. นวดที่ขาข้างซ้ายเช่นเดียวกับข้างขวาเสร็จแล้วห่มผ้าให้เรียบร้อย


5.3.3.10. เปิดผ้าขนหนูบริเวณหลัง โดยแนบผ้าขนหนูกับกางเกงในอนามัยดึงลงต่ำไปตรงกันกับ ผ้าแนบต้นขาทั้งสองข้าง

5.3.3.11. นวดน้ำมันที่หลัง เสร็จแล้วห่มผ้าให้เรียบร้อย


5.3.4. นอนหงาย

5.3.4.1. แจ้งให้ผู้รับบริการนอนหงาย โดยผู้ให้บริการชิงผ้าตึงสุดแขน เมื่อผู้รับบริการนอนหงายเรียบร้อยแล้ว ให้ปิดผ้าอย่างอ่อนโยน

5.3.4.2. เปิดผ้าขนหนูบริเวณขาข้างซ้าย โดยแนบผ้าขนหนูต้นขา

	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	จัดเตรียมโดย สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 12 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	ถึง ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP)		อนุมัติโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	ตรวจสอบโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการแช่ตัวและการนวดแบบสปาล้านนา			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : อัปเดต :		หน้า 7 of 9

- 5.3.4.3. นวดทางด้านหน้าข้างซ้าย เสร็จแล้วห่มผ้าให้เรียบร้อย
- 5.3.4.4. เปิดผ้าขนหนูบริเวณขาข้างขวา โดยแนบผ้าขนหนูต้นขา
- 5.3.4.5. นวดทางด้านหน้าข้างขวาเช่นเดียวกับข้างซ้าย เสร็จแล้วห่มผ้าให้เรียบร้อย
- 5.3.4.6. นำผ้ามาปิดบริเวณหน้าอก มือข้างหนึ่งกดเบาๆ ไม่ให้เคลื่อนที่ และมีอีกข้างหนึ่งค่อยๆดึง ผ้าขนหนูลง ให้นำชายผ้าขนหนูแนบขอบกางเกงในอนามัย ลูบผ้าแนบต้นขา
- 5.3.4.7. นวดที่หน้าท้อง เสร็จแล้วห่มผ้าให้เรียบร้อย และดึงผ้าปิดหน้าอกออก
- 5.3.4.8. เปิดผ้าขนหนูบริเวณแขนข้างขวา
- 5.3.4.9. นวดแขนข้างขวา เสร็จแล้วห่มผ้าให้เรียบร้อย
- 5.3.4.10. เปิดผ้าขนหนูบริเวณแขนข้างซ้าย
- 5.3.4.11. นวดแขนข้างซ้ายเช่นเดียวกับข้างขวา เสร็จแล้วห่มผ้าให้เรียบร้อย
- 5.3.4.12. นวดที่เนินอก / ไหล่/และบ่า
- 5.3.5. นวดศีรษะ
- 5.3.6. นั่ง
- 5.3.6.1. ปรับผ้าห่มเป็นแนวขวางกับตัวผู้รับบริการ อย่างระมัดระวัง และอ่อนโยน ไว้ด้านหนึ่งสั้น ด้านหนึ่งยาว และประคองลูกค่านั่งขึ้น พร้อมใช้ผ้าขนหนูห่อตัวลูกค้ำอย่างอ่อนโยน
- 5.3.6.2. เริ่มนวดคอ บ่า ไหล่ ทั้งสองข้างพร้อมกัน จนเสร็จทรีตเมนต์ให้ลงจากเตียง
- 5.4. **ขั้นตอนหลังการให้บริการเสร็จเรียบร้อยโดยผู้ให้บริการ**
- 5.4.1. เมื่อจบการบริการ ผู้ให้บริการแจ้งให้ผู้รับบริการทราบ โดยกล่าวว่า
 “ ทรีทเม้นท์ของคุณผู้หญิง/คุณผู้ชาย เสร็จเรียบร้อยแล้วแล้วค่ะ” และช่วยประคองผู้รับบริการขึ้นนั่ง สวมเสื้อคลุมให้ผู้รับบริการ
 “Excuse me madam, your treatment is completed now, May I help you to sit up.”
- 5.4.2. ผู้ให้บริการผูกสายสัญญาณให้ผู้รับบริการที่ข้อมือ (ผู้หญิงผูกข้อมือข้างซ้าย/ผู้ชายผูกข้อมือข้างขวา)
- 5.4.3. ผู้ให้บริการสวมรองเท้าให้ และเชิญผู้รับบริการลงจากเตียง โดยประคองด้วยความระมัดระวัง โดยให้ผู้รับบริการลงทางเดียวกันกับผู้ให้บริการ
 “กรุณาสวมรองเท้า และขออนุญาตช่วยประคองลงจากเตียงนะคะ/ครับ”
 “please put on your shoes. May I help you to get out of the bed”
- 5.4.4. ให้บริการนำผู้รับบริการเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และรอผู้รับบริการอยู่ภายนอกห้อง
 “คุณผู้หญิง/คุณผู้ชายเปลี่ยนชุดให้เรียบร้อยแล้วนะคะ อย่าลืมของใน Safety box นะคะ เมื่อเรียบร้อยแล้ว เคาะประตู เรียก(ชื่อผู้ให้บริการ) ได้เลยคะ”

	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	จัดเตรียมโดย สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 12 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	ถึง ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP)		อนุมัติโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	ตรวจสอบโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการแช่ตัวและการนวดแบบสปาล้านนา			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : อัปเดต :	หน้า 8 of 9	

“Madam/sir, please change your clothes and take your belonging in the safety box as well, I will be waiting for you outside, if you are complete please kindly knock the door, madam/sir”

5.4.5. ผู้ให้บริการแจ้งเตือนผู้รับบริการตรวจเช็คทรัพย์สินของมีค่าอีกครั้ง

“คุณผู้หญิง/คุณผู้ชายกรุณาตรวจสอบทรัพย์สินของมีค่าก่อนออกจากห้องอีกครั้งนะคะ”

“Madam/sir, don’t you leave anything in the safety box again, right madam?”

5.4.6. ผู้ให้บริการส่งต่อผู้รับบริการให้กับพนักงานต้อนรับยังบริเวณพักผ่อนที่จัดเตรียมไว้ แล้วกล่าวขอบคุณอีกครั้ง

5.5. ขั้นตอนหลังการให้บริการเสร็จเรียบร้อยโดยพนักงานต้อนรับ

5.5.1. พนักงานต้อนรับ เชิญผู้รับบริการนั่งบริเวณที่นั่งรับรอง

5.5.2. ให้บริการผ้าร้อน เครื่องดื่มสมุนไพรแบบร้อน พร้อมของว่างให้แก่ผู้รับบริการ

5.5.3. สอบถามความพึงพอใจหลังการนวด และขอความร่วมมือในการประเมินแบบสอบถามความพึงพอใจ เพื่อการพัฒนารูปแบบการให้บริการ พร้อมแนะนำการให้บริการ และเชิญชวนเพื่อการใช้บริการในครั้งต่อไปหากผู้รับบริการมีความพึงพอใจและสนใจที่จะกลับมาใช้บริการอีกครั้ง

5.5.4. ให้ผู้รับบริการพักผ่อนตามอัธยาศัย และเมื่อผู้รับบริการพร้อมจะออกจากสปา พนักงานต้อนรับเดินไปเปิดประตูให้ผู้รับบริการ

5.5.5. ไหว้ พร้อมกล่าวขอบคุณ คำอวยพรให้ผู้รับบริการเดินทางโดยสวัสดิภาพ

“ขอบคุณเจ้า/ครับ โอกาสหน้าเชิญใหม่ นะเจ้า/ครับ เดินทางปลอดภัยเจ้า/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


	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	จัดเตรียมโดย สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 12 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	ถึง ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP)		อนุมัติโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	ตรวจสอบโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการแช่ตัวและการนวด แบบสปาล้านนา			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : อัปเดต :	หน้า 9 of 9	

6. ภาคผนวก


พนักงานต้อนรับต้องสามารถอธิบายถึงขั้นตอนการบริการ ที่จะบริการต่อผู้รับบริการอย่างชัดเจน กรณีที่ผู้รับบริการปฏิเสธที่จะไม่รับบริการในบริเวณไหน ให้แจ้งผู้ให้บริการทราบอย่างชัดเจน เพื่อไม่ให้เกิดการผิดพลาดต่อการให้บริการ

	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	จัดเตรียมโดย สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 12 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	ถึง ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP)		อนุมัติโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	ตรวจสอบโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการแช่ตัวและการนวดแบบสปาล้านนา			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : อัปเดต :	หน้า 10 of 9	


ขั้นตอนแช่ตัว: ระยะเวลา 30 นาที

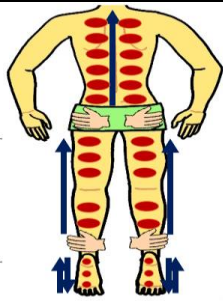

ลำดับที่	รายการ	ภาพประกอบ
1	เตรียมพร้อมอ่าง ทั้งเรื่องของความสะอาด ปริมาณน้ำ และอุณหภูมิ น้ำ ผ้าที่ใช้ และน้ำดื่ม <ol style="list-style-type: none"> 1. ควรใส่น้ำอุ่นประมาณ 33-37.8 องศาเซลเซียส ในอ่างประมาณท่วมหัวไหล่ของผู้รับบริการ 2. การผสมน้ำควรเลือกอุณหภูมิที่เหมาะสมในแต่ละวัน ใช้ได้ทั้งอุณหภูมิร้อนและเย็น สำหรับในช่วงเวลาเช้าควรใช้บารที่ค่อนข้างอุ่น การแช่ตัวในน้ำอุ่นอุณหภูมิของน้ำควรจะอยู่ประมาณ ไม่เกิน 33-37.8 องศาเซลเซียส ปริมาณน้ำแล้วแต่อ่างของแต่ละสปาเล็กหรือใหญ่ เริ่มต้นที่ประมาณ 200 ลิตร 	
2	แจ้งให้ผู้รับบริการถอดเสื้อคลุมออก และนั่งเอนกายในอ่าง ที่มีระดับน้ำท่วมหัวไหล่	
3	ให้ผู้รับบริการผ่อนคลายในน้ำประมาณ 20-30 นาที ขึ้นอยู่กับการตั้งอุณหภูมิในอ่างน้ำ หากอุณหภูมิสูงระยะเวลาการแช่ต้องน้อยกว่าการตั้งอุณหภูมิต่ำ	
4	เมื่อครบเวลาที่กำหนด เตรียมเสื้อคลุมให้ผู้รับบริการใส่หลังลงแช่น้ำ	
5	ให้ผู้รับบริการนั่งพักและบริการน้ำดื่ม	


ข้อแนะนำ

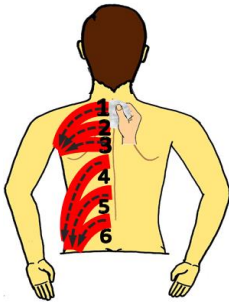
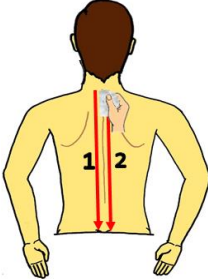
	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	จัดเตรียมโดย สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 12 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	ถึง ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP)		อนุมัติโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	ตรวจสอบโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการแช่ตัวและการนวดแบบสปาล้านนา			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : อัปเดต :	หน้า 11 of 9	


1. สำหรับคนที่เพิ่งเริ่มแช่ตัวใหม่ ๆ อาจจะใช้วิธี แช่น้ำเป็นเวลา 10 นาที และขึ้นพัก 5 นาที ก่อน ลงแช่อีกครั้งสัก 10 นาที ก็จะดีต่อร่างกายมากกว่าการทนนอนแช่ต่อเนื่องนาน 15 นาที ในครั้งเดียว
2. ควรดื่มน้ำเพื่อช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวจากการเสียน้ำของเหลว ขณะแช่น้ำร้อนในอ่าง

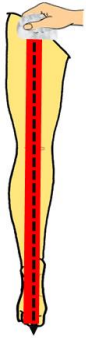
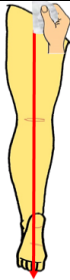

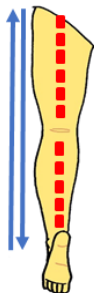
	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	จัดเตรียมโดย สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 12 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	ถึง ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP)		อนุมัติโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	ตรวจสอบโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการแช่ตัวและการนวดแบบสปาล้านนา			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : อัปเดต :	หน้า 12 of 9	


ลำดับที่	รายการ	รูปประกอบ
นอนคว่ำ		
1	หวดวอร์มด้านหลัง จัดให้ผู้รับบริการนอนคว่ำกึ่งกลางเตียง จัดคুমผ้าให้เรียบร้อย ใช้หมอนรองที่ข้อเท้าทั้ง 2 ข้าง จากนั้นทำการนวดวอร์ม	
2	นิ้วโป้งกดกลางฝ่าเท้า 3 จุด โดยกดพร้อมกันทั้ง 2 ข้าง ใช้วิธีกดแบบสลับมือทึ่งน้ำหนัก เริ่มจากสันเท้า กลางฝ่าเท้า ใต้เนินนิ้วเท้า แล้วกดย้อนกลับขึ้นไปที่สันเท้า	
3	ใช้สันมือกดคลาย โดยกดพร้อมกันทั้ง 2 ข้าง ใช้วิธีกดแบบสลับมือทึ่งน้ำหนัก เริ่มจากเอ็นร้อยหวายไปถึงสะบัก จากนั้นใช้มือบีบคลายเบา	
4	เดินขึ้นไปยืนอยู่เหนือศีรษะ จับแขนลูกค้ายึดขึ้นด้านบน โดยการยืดแล้วปล่อย ทำ 3 ครั้ง แล้ววางแขนข้างลำตัว จากนั้นเปลี่ยนไปทำอีกข้างเช่นเดียวกัน	
5	ย้ายกลับมายืนข้างเตียงด้านขวา	
6	เปิดผ้าที่หลังทำการเช็ดด้วยใบพัดตามขั้นตอนต่อไปนี่	
7	เปิดผ้าด้วยวิธีการจับผ้าบริเวณสะโพกทั้ง 2 ด้านแล้วค่อยๆลากลง ซ้ำให้ผิวสัมผัสผิวหลังของลูกค้าเบาๆ จนกระทั่งชายผ้าอยู่ที่ของกางเกงใน จากนั้นให้เก็บพับชายผ้าเหนือไว้กับขอบกางเกงในอนามัยให้เรียบร้อย	

	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	จัดเตรียมโดย สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 12 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	ถึง ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP)		อนุมัติโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	ตรวจสอบโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการแช่ตัวและการนวดแบบสปาล้านนา			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : อัปเดต :	หน้า 13 of 9	


ลำดับที่	รายการ	รูปประกอบ
8	การแหกด้วยแผ่นหินที่แผ่นหลัง*** ให้แบ่งเป็น 2 ช่วง(ช่วงบนและช่วงล่าง) และทำหลังที่สะข้าง (ข้างซ้ายและขวา)	
9	ผู้ให้บริการใช้มือขวาจับหินขึ้นมา แล้ววางหินตะและหลังด้านบนบริเวณซิดกระดูกสันหลังข้างซ้าย จากนั้นกดลงน้ำหนักเล็กน้อยรูตไปจบที่มูมรักแร้ (ใช้หน้ากว้างของหินในการรูต) จากนั้นทำเช่นเดิมในตำแหน่งถัดลงมา คือแนวที่ 2 และ 3 (หลังช่วงบน) ถัดจากตำแหน่งที่ 3 คือแนวที่ 4 , 5 , 6 ทำเช่นเดิมแต่ให้ลากลงมาที่ข้างลำตัวใต้ชายโครงและเอว (หลังช่วงล่าง)	
10	เปลี่ยนมือให้มือซ้ายจับหิน แล้วทำข้างขวาเช่นเดียวกับข้างซ้ายจากบนลงล่าง	
11	ใช้หินรูตข้างกระดูกสันหลังข้างซ้ายจากบนลงจนสุด 1 ครั้ง แล้วทำข้างขวาเช่นเดียวกัน 1 ครั้ง (ใช้สันของหินด้านยาวในการรูต) คุมผ้าที่หลังเป็นการจบขั้นตอนการแหกที่แผ่นหลัง	
ขาด้านหลัง		

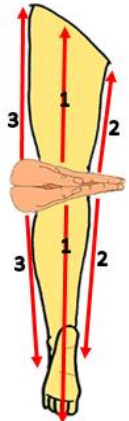
	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	จัดเตรียมโดย สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 12 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	ถึง ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP)		อนุมัติโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	ตรวจสอบโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการแช่ตัวและการนวดแบบสปาล้านนา			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : อัปเดต :	หน้า 14 of 9	


ลำดับที่	รายการ	รูปประกอบ
1	ทำการแหกด้วยหินที่ขาด้านหลัง	
2	ทำการแหกด้วยหิน ทำในลักษณะเดียวกันกับการทำที่หลัง(วางหินด้านขวา) โดยเริ่มจากขอบสะโพกลงจนสุดปลายเท้า 3 รอบ (แนวกลาง)	
3	ใช้หินรูตแนวกลางขา โดยเริ่มจากขอบสะโพกลงจนสุดปลายเท้า 1 ครั้ง (ใช้สันของหินด้านยาวในการรูต)	
4	ทำการตอกเส้นขาด้านหลัง*** (ทำการไหว้ครูก่อนตอก) 3 รอบ (จังหวะ 2, 3, และจังหวะรัวต่อเนื่อง)	
	รอบที่ 1 ให้ตอกเป็น 2 จังหวะ(เป็นการรอร่ม) เริ่มตอกจากฝ่าเท้า วนเป็นวงกลมที่ฝ่าเท้า 1 รอบ จากนั้นตอกขึ้นแนวกลางขา เริ่มจากเอ็นร้อยหวายจนถึงก้นย้อย แล้วทำกลับลงมาเช่นเดิมจนสุดเอ็นร้อยหวาย	
	รอบที่ 2 ให้ตอกเป็น 3 จังหวะ(เป็นการเพิ่มน้ำหนักมือ) เริ่มตอกจากฝ่าเท้าทำแนวเดิมเช่นเดียวกัน	
	รอบที่ 3 ให้ตอกเป็นจังหวะรัวต่อเนื่อง (เป็นการจบการตอก) เริ่มตอกจากฝ่าเท้าทำแนวเดิมเช่นเดียวกัน	

	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	จัดเตรียมโดย สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 12 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	ถึง ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP)		อนุมัติโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	ตรวจสอบโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการแช่ตัวและการนวดแบบสปาล้านนา			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : อัปเดต :	หน้า 15 of 9	


5	จากนั้นคลุมผ้าแล้วทำขาข้างขวาเช่นเดียวกันโดนเริ่มจากเปิดผ้า , เช็ดใบปลู , แหกด้วยหิน และการตอกเส้น เมื่อจบการตอกเส้นที่ขาข้างขวา ให้ทำการเริ่มนวดน้ำมันที่ขาข้างขวา	
6	นวดขาด้านหลัง (เพื่อความต่อเนื่องจากการตอกเส้นครั้งสุดท้ายที่ขาข้างขวา ให้ต่อด้วยการเริ่มนวดที่ขาข้างขวา) ลงน้ำมัน 3 แฉว (Touch Oil ทำสวัสดิ์)	
7	หายฝ่ามือหนึ่งข้างวางกึ่งกลางข้อพับขา ให้หลังมือแตะสัผัสขาเบาๆ แล้วเทน้ำมันลงบนฝ่ามือพอประมาณ ใช้มืออีกข้างประกบแล้วบิดมือไปมาเป็นการวอร์มน้ำมันให้ทั่วฝ่ามือทั้งสองข้าง จากนั้นพลิกสันมือลงทำเหมือนทำไหว แล้วค่อยๆ เลื่อนมือออกจากกัน พร้อมพลิกฝ่ามือคว่ำลงแนบผิวขา แฉวที่ 1 เลื่อนมือออกจากกลางขาไปจนถึงสุดโคนขาที่นอนบนและปลายเท้าแล้วดึงมือกลับทำไหวกึ่งกลางขาตั้งเดิม	
ลำดับที่	รายการ	รูปประกอบ

	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	จัดเตรียมโดย สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 12 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	ถึง ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP)		อนุมัติโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	ตรวจสอบโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการแช่ตัวและการนวดแบบสปาล้านนา			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : อัปเดต :	หน้า 16 of 9	


	<p>แนวที่ 2 เลื่อนมือไปด้านข้างขาด้านใน จากนั้นเลื่อนมือออกจากกลางขาด้านในไปจนถึงสุดขาด้านในก่อนบนและข้อเท้าด้านใน แล้วดึงมือกลับท่าให้ไว้กึ่งกลางขาด้านในดังเดิม</p> <p>แนวที่ 3 เลื่อนมือไปด้านข้างขาด้านนอก จากนั้นเลื่อนมือออกจากกลางขาด้านนอกไปจนถึงสุดขาด้านนอกก่อนบนและข้อเท้าด้านนอก แล้วดึงมือกลับมาที่บริเวณข้อเท้าเพื่อเริ่มทำนวด</p>	
8	Effleurage (ขี้นกลาง ลงกลาง) 3 รอบ ยืนก่าย่างด้านข้างใกล้ปลายเตียง วางฝ่ามือต่อกันบริเวณเอ็นร้อยหวายโดยให้สันมืออยู่แนวกลางขา แล้วปลายนิ้วของมือที่อยู่ข้างบนหันไปทางขาด้านใน ส่วนปลายนิ้วของมือที่อยู่ข้างล่างหันไปทางขาด้านนอก จากนั้นโอบมือทั้งสองข้างให้กระชับแล้วกดลงน้ำหนักแนวกลางขาดันมือขึ้นจนสุดโคนขาที่บนบน ผ่อนน้ำหนักมือคลายลงด้านข้างทั้งในและนอก จากนั้นดึงมือลูบกลับให้มือต่อกันโดยให้ปลายนิ้วทั้งสองมือหันขึ้นด้านบนไปทางเดียวกัน ลูบตามกันลงมาจนสุดขา จากนั้นพลิกมือกลับเหมือนเริ่มต้น ทำซ้ำ 3 รอบ	
9	Effleurage ฝ่าเท้า (สลับมือ) ยืนด้านข้างเตียงหันหน้ากลับมาทางปลายเท้า โดยให้ปลายมือหันมือทางปลายเท้า จากนั้นใช้ฝ่ามือกดลงน้ำหนักลูบฝ่าเท้า จากสันเท้าไปจนสุดปลายเท้าสลับมือ นับ 6 ครั้ง	
ลำดับที่	รายการ	รูปประกอบ
10	กวดฝ่าเท้า 3 จุด (กดลงแล้วกวดขึ้น)	

	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	จัดเตรียมโดย สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 12 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	ถึง ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP)		อนุมัติโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	ตรวจสอบโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการแช่ตัวและการนวดแบบสปาล้านนา			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : อัปเดต :	หน้า 17 of 9	


	ย้ายไปยืนไปลายเตียง ใช้นิ้วโป้งวางซ้อนกันกดจุดแนวกลางฝ่าเท้า 3 จุด เริ่มจากจุดกลางส้นเท้า , จุดกลางฝ่าเท้า และจุดกลางปลายเท้า จากนั้นกดกลับขึ้นมาที่จุดกลางฝ่าเท้า แล้วจบที่จุดกลางส้นเท้า	
11	วนตาตุ่ม ใช้ปลายนิ้วทั้ง 4 คือ ชี้ กลาง นาง ก้อย ตะที่ตาตุ่มข้อเท้าทั้งสองข้าง โดยให้นิ้วโป้งทั้งสองวางแตะประครองไว้ที่ส้นเท้า จากนั้นใช้ปลายนิ้วทั้ง 4 กดลงน้ำหนักนวดวนรอบตาตุ่มทั้งสองข้างพร้อมกัน 3 รอบ แล้วย้ายกลับมายืนด้านข้างเตียงเช่นเดิม	
12	Effleurage ขา (สลับมือที่ขาที่อ่อนล่าง และ บน) วางมือลักษณะแบบเดียวกับท่าที่ 1 แต่ให้ลูบขึ้นแบบสลับมือ โดยกดลงน้ำหนักลงแนวกลางขา ทำสลับมือเลื่อนขึ้น จากเอ็นร้อยหวาย จนถึงไตข้อพับ นับ 6 ครั้ง จากนั้นเลื่อนไปทำขาที่อ่อนบน เช่นเดียวกันจากเหนือข้อพับจนสุดโคนขา นับ 6 ครั้ง จากนั้นลูบมือออกด้านข้างขาทั้งในและนอกแล้วลากมือลงจนสุดขา	
13	ฉีกทุเรียน (นิ้วโป้งคู่รูตออกข้างทำล่าง 3 รอบ ทำบน 3 รอบ) วางนิ้วโป้งและสันมือทั้งสองข้างให้อยู่แนวกลางขา ที่บริเวณเอ็นร้อยหวาย จากนั้นออกแรงกดลงน้ำหนักทั้งนิ้วโป้งและสันมือของทั้งข้าง แล้วยืดออกพร้อมกันไปจนสุดด้านข้างขาทั้งในและนอก ผ่อนแรงดึงมือกับพร้อมเลื่อนมือขึ้นเปลี่ยนตำแหน่ง ทำจากเอ็นร้อยหวายจนสุดขาที่อ่อนบน โดยให้แบ่งทำขาที่อ่อนล่างให้ได้ 3 ช่วง ขาที่อ่อนบนอีก 3 ช่วง เมื่อทำจนสุดขาที่อ่อนบนให้ลูบมือออกด้านข้างขาทั้งในและนอก แล้วลากมือลงจนสุดขาแล้ววางมือเช่นเดียวกับตอนเริ่ม ทำซ้ำเช่นเดิม 3 รอบ	
ลำดับที่	รายการ	รูปประกอบ
14	บิดขา (ที่อ่อนล่างแนวเดียว / ขาที่อ่อนบน 2 แนว ด้านใน – นอก) ยืนหันหน้าเข้าหาเตียง ทำถ้าบิดกล้ามเนื้อขาที่อ่อนล่าง(บิดให้กล้ามเนื้อเป็นตัว S) ทำ1แนวทั่วขาที่อ่อนล่าง โดยบิดสลับมือไปมา	

	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	จัดเตรียมโดย สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 12 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	ถึง ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP)		อนุมัติโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	ตรวจสอบโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการแช่ตัวและการนวดแบบสปาล้านนา			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : อัปเดต :	หน้า 18 of 9	

	จากเอ็นร้อยหวายไปจนถึงไตข้อพับ แล้วบิดเลือนกลับมาที่เอ็นร้อยหวาย(ทำขึ้นลงนับ 3 ครั้ง) จากนั้นบิดขึ้นไปจนถึงขาท่อนบน ให้แบ่งขาท่อนบนเป็น 2 แนว คือขาด้านใน และนอก โดยบิดขาด้านในขึ้นลง(ทำขึ้นลงนับ 3 ครั้ง) แล้วเปลี่ยนมาบิดขาด้านนอกขึ้นลง(ทำขึ้นลงนับ 3 ครั้ง) เมื่อเสร็จแล้วลูบมือออกด้านข้างขาทั้งในและนอก แล้วลากมือลงจนสุดขา	
15	สันมือรูตซา (ท่อนล่าง แนวกลาง) มือหนึ่งจับประคองข้อเท้า อีกมือวางสันมือให้อยู่เอ็นร้อยหวาย โดยปลายมือจับกระชับหันมาทางขาด้านใน อึ่งมือกดลงน้ำหนักที่แนวกลาง ดันมือจนถึงไตข้อพับ แล้วผ่อนน้ำหนักลูบมือผ่านข้อพับอ้อมมาขาด้านนอกแล้วลูบมือลงที่ขาด้านนอกจนถึงข้อเท้า จากนั้นพลิกมือกลับเช่นเดียวกับตอนเริ่ม ทำซ้ำ 3 รอบ	
16	Effleurage (ขึ้นถึงข้อพับ ใช้หัวโป้งรูตข้อพับ) วางมือลักษณะแบบเดียวกับท่าที่ 1 จากนั้นกดลงน้ำหนักแนวกลาง ขาดันมือขึ้นไตข้อพับ แล้วใช้หัวโป้งรูตกลางข้อพับเบาๆ โดยให้รูตขึ้นแล้ววนออกด้านข้างพร้อมกัน แล้วลากกลับจุดเริ่ม ทำ 3 รอบ	
ลำดับที่	รายการ	รูปประกอบ
17	สันมือรูตซา (ท่อนบน แนวกลาง) แนวที่ 1 มือหนึ่งจับประคองที่ขาท่อนล่าง อีกมือวางสันมือให้อยู่แนวกลางขาท่อนบน โดยปลายมือจับกระชับหันมาทางขาด้านใน อึ่งมือกดลงน้ำหนักที่แนวกลาง ดันมือจนสุดโคนขา แล้วผ่อน	


	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	จัดเตรียมโดย สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 12 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	ถึง ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP)		อนุมัติโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	ตรวจสอบโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการแช่ตัวและการนวดแบบสปาล้านนา			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : อัปเดต :		หน้า 19 of 9

	นำหนักถูบออกชาด้านนอกแล้วลูบมือลงที่ชาด้านนอกจนถึงข้อพับ จากนั้นพลิกมือกลับเช่นเดียวกับตอนเริ่ม ทำซ้ำ 3 รอบ	
18	รำทอ้งแขน (ขาท่อนล่าง และท่อนบน แนวนอก/ใน) แนวที่ 1 วางทอ้งแขนที่แนวชาด้านนอก กดลงน้ำหนักแนวชาด้านนอก เลื่อนขึ้นพับ แล้วผ่อนน้ำหนักเล็กน้อยลากลงแนวชาด้านในจนสุดเอ็นร้อยหวาย จากนั้นเลื่อนท่อนแขนมาจุดเริ่ม ทำซ้ำ 3 รอบ แนวที่ 2 วางทอ้งแขนที่แนวชาด้านใน กดลงน้ำหนักแนวชาด้านใน เลื่อนขึ้นพับ แล้วผ่อนน้ำหนักเล็กน้อยลากลงแนวชาด้านนอกจนสุดเอ็นร้อยหวาย จากนั้นเลื่อนท่อนแขนมาจุดเริ่ม ทำซ้ำ 3 รอบ จากนั้นเลื่อนท่อนแขนไปทำขาท่อนบนเช่นเดียวกัน	
19	บิดขาบน (ทำ 2 แนว ด้านใน – นอก) ยืนหันหน้าเข้าหาเตียง ทำถ้าบิดกล้ามเนื้อขาท่อนบน(บิดให้กล้ามเนื้อเป็นตัว S) ให้แบ่งขาท่อนบนเป็น 2 แนว คือชาด้านในและนอก โดยบิดชาด้านในขึ้นลง(ทำขึ้นลงนับ 3 ครั้ง) แล้วเปลี่ยนมาบิดชาด้านนอกขึ้นลง(ทำขึ้นลงนับ 3 ครั้ง) เพื่อเป็นการเชื่อมท่าที่ 13	
ลำดับที่	รายการ	รูปประกอบ
20	โกยสลับมือ (ทั้งขา ด้านใน และนอก) บิดตัวยืนหันหน้าไปทางปลายเท้า แล้ววางฝ่ามือแตะขาท่อนบนด้านใน ออกแรงโกยดึงกล้ามเนื้อขาด้านในสลับมือจากข้อพับจนสุดโคนขา จากนั้นโกยในลักษณะเดิมแต่ค่อยๆเลื่อนลงมาขาท่อนล่างเพื่อจะโกยทั้งขา แล้วโกยชาด้านนอกจากกลางขึ้นบนเช่นเดิม เมื่อโกยเสร็จแล้วให้แยกมือไปด้านข้างแล้วลากมือลงข้างจนสุดขา	


	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	จัดเตรียมโดย สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 12 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	ถึง ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP)		อนุมัติโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	ตรวจสอบโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการแช่ตัวและการนวดแบบสปาล้านนา		รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	
วันที่ : อัปเดต :		หน้า 20 of 9	

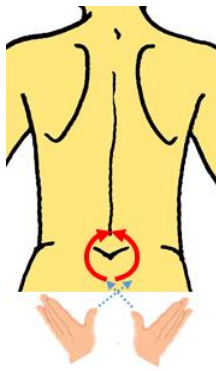
21	Effleurage ลงปลายเท้า 1 รอบ วางมือ Effleurage ขึ้นเหมือนท่าที่หนึ่ง แต่ลากมือลงด้านข้างจนสุดปลายเท้าบิดตัวยืนหันหน้าไปทางปลายเตียง จากนั้นใช้นิ้วโป้งรูตฝ่าเท้าจนสุดปลายนิ้วทั้ง 5 นิ้ว สลับมือ แล้วบิดตัวกลับมาเช่นเดิม	
22	Effleurage ปิด (ซีกกลาง ลงกลาง 3 รอบ) วางฝ่ามือต่อกันบริเวณเอ็นร้อยหวายโดยให้สันมืออยู่แนวกลางขา แล้วปลายนิ้วของมือที่อยู่ข้างบนหันไปทางขาด้านใน ส่วนปลายนิ้วของมือที่อยู่ข้างล่างหันไปทางขาด้านนอก จากนั้นโอบมือทั้งสองข้างให้กระชับแล้วกดลงน้ำหนักแนวกลางขาดันมือขึ้นจนสุดโคนขา ท่อนบน ผ่อนน้ำหนักมือคลายลงด้านข้างทั้งในและนอก จากนั้นดึงมือลูบกลับให้มือต่อกันโดยให้ปลายนิ้วทั้งสองมือหันขึ้นด้านบนไปทางเดียวกัน ลูบตามกันลงมาจนสุดขา จากนั้นพลิกมือกลับเหมือนเริ่มต้น ทำซ้ำ 3 รอบ รอบสุดท้ายตอนที่ลูบมือลง ให้ลูบออกจนสุดปลายเท้า แล้วคลุมฝ่าลูบมือซับน้ำมัน 3 แนว คือ กลาง ใน นอก เหมือนตอนลงน้ำมัน จากนั้นเปิดฝ่าที่ขาอีกข้าง(ข้างซ้าย) ทำการนวดเช่นเดียวกันจากต้นจนจบขา เป็นอันจบการนวดขาด้านหลัง	


หลัง		
ลำดับที่	รายการ	รูปประกอบ
1	ลงน้ำมัน 3 แนว (Touch Oil ท่าสวัสดิ์) หงายฝ่ามือหนึ่งข้างวางกึ่งกลางหลัง ให้หลังมือแตะสั้มผัดหลังเบาๆ แล้วเทน้ำมันลงบนฝ่ามือ พอประมาณ ใช้นิ้วอีกข้างประกบแล้วบิดมือไปมาเป็นการรอรูมน้ำมันให้ทั่วฝ่ามือทั้งสองข้าง จากนั้นพลิกสันมือลงท่าเหมือนท่าไหว้ แล้วค่อยๆ เลื่อนมือออกจากกันพร้อมพลิกฝ่ามือคว่ำลงแนบผิวหลัง แนวที่ 1	

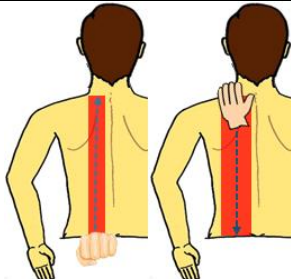
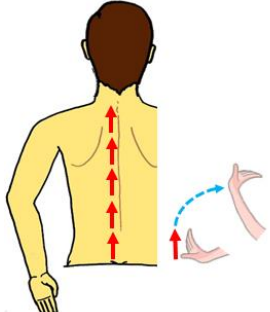
	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	จัดเตรียมโดย สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 12 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	ถึง ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP)		อนุมัติโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	ตรวจสอบโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการแช่ตัวและการนวดแบบสปาล้านนา			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : อัปเดต :	หน้า 21 of 9	


	<p>เลื่อนมือออกจากกลางหลังไปจนถึงบั้นเอวและฐานคอแล้วดึงมือกลับมาไว้ที่กลางหลังดังเดิม</p> <p>แนวที่ 2</p> <p>เลื่อนมือไปด้านข้างลำตัวฝั่งใกล้ตัว จากนั้นเลื่อนมือออกจากกลางหลังด้านข้างไปจนถึงขอบสะโพกและสะบักแล้วดึงมือกลับมาไว้ที่กลางหลังดังเดิม</p> <p>แนวที่ 3</p> <p>เลื่อนมือไปด้านข้างลำตัวฝั่งไกลตัว จากนั้นเลื่อนมือออกจากกลางหลังด้านข้างไปจนถึงขอบสะโพกและสะบักแล้วดึงมือกลับมาไว้ที่กลางหลังดังเดิม</p> <p>เมื่อครบ 3 แนวให้เลื่อนมือกลับแนวกลางเพื่อเริ่มทำนวด</p>	
ลำดับที่	รายการ	รูปประกอบ
2	Effleurage ทำผีเสื้อ (รอบที่ 3 ลูบลองเป็นเลข 8 ลง) 3 รอบ วางมือทั้ง 2 ข้าง ชิดกันที่ขอบสะโพก จากนั้นกดลงน้ำหนักพร้อมกันเลื่อนมือขึ้นกลางแล้วปาดออกด้านข้างลำตัว ดึงมือวนกลับแนวกลางหลัง ทำเป็น 3 ช่วงหลัง (คือ บั้นเอว กลางหลัง รอบสะบัก) ทำจากล่างขึ้นบน จากนั้นลูบลองแนวกลางจนสุดขอบสะโพก ทำซ้ำ 3 รอบ โดยการลูบลองครั้งสุดท้ายให้เปลี่ยนเป็นการลูบบัดมือไปมาเป็นเลข 8 ลงจากบ่าจนถึงขอบสะโพก	
3	สันมือรูดบั้นเอว (วนเข้า-ออก) วางฝ่ามือบนขอบสะโพก ให้สันมือชิดกันแล้วหันปลายมือออกจากกัน จากนั้นกดลงน้ำหนักที่สันมือแยกออกลงด้านข้าง ผ่อนน้ำหนัก	

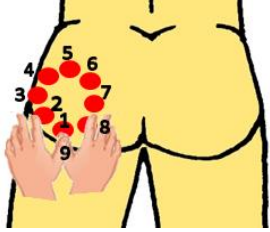
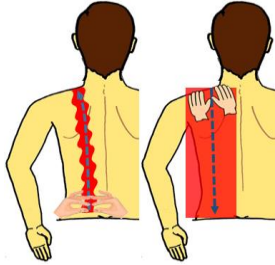
	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	จัดเตรียมโดย สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 12 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	ถึง ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP)		อนุมัติโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	ตรวจสอบโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการแช่ตัวและการนวดแบบสปาล้านนา			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : อัปเดต :	หน้า 22 of 9	


	ลูบมือวนขึ้นบนนิ้วแล้วกลับมาจุดเริ่ม ทำซ้ำ 3 รอบ จากวางมือชิดกันที่ขอบสะโพกกดลงน้ำหนักที่สันมือดันขึ้นไปที่เอว แยกมือออกข้างลำตัว จากนั้นผ่อนแรงลูบมือขึ้นจากด้านข้างขึ้นกลับมาแนวกลางที่จุดเริ่ม ทำซ้ำ 3 รอบ	
4	วนกระเบนเหน็บ (นิ้วโป้งคู่วนสลับ) 6 รอบ ใช้นิ้วโป้งซ้ายกดรูดยันฝั่งขวา และใช้นิ้วโป้งข้างขวากดรูดยันฝั่งซ้าย ทำสลับกันโดยขณะรูดยันให้รูดยันเป็นแนวโค้งเข้าหากัน ให้นวดหลังที่ละข้าง ตั้งแต่ท่าที่ 4-11 จากนั้นเปลี่ยนข้าง	
ลำดับที่	รายการ	รูปประกอบ
5	กดเขี่ยหลัง(แนวเส้นข้างกระดูกสันหลัง) 3 รอบ ใช้นิ้วโป้งกดรูดยันเส้นข้างกระดูกสันหลัง โดยออกแรงกดรูดยันสั้นๆ แล้วบิดออกด้านข้าง วนนี้วกกลับมาแนวเส้นข้างกระดูกสันหลัง แล้วทำเช่นเดิมโดยให้ทำขึ้นไปเรื่อยๆ จากเอวจนถึงบ่า แล้วลูบมือจากบ่าอ้อมไหล่ลงข้างลำตัวจนสุด จากนั้นทำซ้ำเช่นเดิม 3 รอบ (โดยให้วางมืออีกข้างที่ไม่ได้ทำการนวดอยู่ที่สะโพกเพื่อเป็นการทรงตัวของผู้นวด)	

	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	จัดเตรียมโดย สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 12 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	ถึง ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP)		อนุมัติโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	ตรวจสอบโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการแช่ตัวและการนวดแบบสปาล้านนา			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : อัปเดต :	หน้า 23 of 9	


6	กำปั้นรูดหลัง(แนวกล้ามเนื้อข้างกระดูกสันหลัง) 3 รอบ กำมือหนึ่งข้างหลวมๆ กดรูดยาวลงน้ำหนักที่แนวข้างกระดูกสันหลังจากเอวจนถึงบ่า แล้วคลายมือออกแตะที่บ่าแล้วลูบมือกลับลงมาจนถึงเอว(แนวเดิม) จากนั้นทำซ้ำเช่นเดิม 3 รอบ (โดยให้วางมืออีกข้างที่ไม่ได้ทำการนวดอยู่ที่สะโพกเพื่อเป็นการทรงตัวของผู้นวด)	
7	รำท่อนแขน 3 รอบ ท่อนแขนวางที่หลัง(โดยให้วางมืออีกข้างที่ไม่ได้ทำการนวดอยู่ที่สะโพกเพื่อเป็นการทรงตัวของผู้นวด)จากนั้นกดลงน้ำหนักรูดท่อนแขนแนวข้างกระดูกสันหลังขึ้นจากเอวจนถึงบ่า ผ่อนแรงอ้อมไหล่ลงข้างลำตัวจนสุด จากนั้นทำซ้ำเช่นเดิม 3 รอบ	
8	ศอกตั้งวง (รูดหลัง วนสะบัก) 3 รอบ วางศอกที่แนวข้างกระดูกสันหลัง ใช้มืออีกข้างประคองศอกไว้ กดลงน้ำหนักรูดศอกที่แนวข้างกระดูกสันหลังขึ้นจากเอวจนถึงบ่า จากนั้นใช้ศอกรูด วนรอบสะบัก 3 รอบ จากนั้นผ่อนแรงอ้อมไหล่ลงข้างลำตัวจนสุด แล้วทำซ้ำเช่นเดิม 3 รอบ	
ลำดับที่	รายการ	รูปประกอบ
9	พือนิ้ว และ Kneading(แนวบ่า นับ 6 ครั้ง) 3 รอบ ใช้นิ้วโป้งรูดแนวเส้นข้างกระดูกสันหลัง สลับมือค่อยๆเลื่อนไปเรื่อยๆจากเอวจนถึงบ่า(ตอนสลับให้เห็นมือขึ้น ทำมือให้สวยงามคล้ายท่ารำ) เมื่อถึงบ่าให้ Kneadingบ่า แบบหยิบยกบ่าสลับมือ นับได้ 6 ครั้ง แล้วผ่อนน้ำหนักมือลูบจากบ่าอ้อมไหล่ลงข้างลำตัวจนสุด ทำซ้ำ 3 รอบ	

	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	จัดเตรียมโดย สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 12 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	ถึง ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP)		อนุมัติโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	ตรวจสอบโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการแช่ตัวและการนวดแบบสปาล้านนา			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : อัปเดต :	หน้า 24 of 9	

10	กดรอบสลักเพชร 9 จุด (ข้างซ้ายให้วนตามเข็มนาฬิกา – ข้างขวาให้วนทวนเข็มนาฬิกา) วางนิ้วโป้งซ้นซ้อนกันกดจุดแบบกดลงน้ำหนักแล้วดันขึ้นเล็กน้อย จากนั้นผ่อนแรงถอนนิ้วออก แล้วเลื่อนเปลี่ยนจุดกด วนไปรอบสลักเพชร 9 จุด โดยจุดที่ 9 คือจุดเดียวกับจุดที่ 1	
11	Rolling ทำปุ้ไต่ (หลัง) 3 รอบ ใช้นิ้วโป้งและนิ้วทั้ง 4 บีบยกกล้ามเนื้อหลังขึ้นเล็กน้อยให้เห็นเป็นลูกคลื่นพร้อมเลื่อนขึ้นจากเอวจนถึงบ่า โดยการใช้นิ้วโป้งดันกล้ามเนื้อขึ้นไปเรื่อยๆ ส่วนนิ้วทั้ง 4 ประคองกล้ามเนื้อให้เป็นลูกคลื่นพร้อมคลายนิ้วสลับไต่เลื่อนขึ้นไปพร้อมกับนิ้วโป้ง เมื่อขึ้นถึงบ่า แล้วลูบมือทั้ง 2 ข้าง จากบ่าลงแนวเดิมจนสุดเอว จากนั้นทำซ้ำเช่นเดิม 3 รอบ	
12	Effleurage ขึ้นกลาง จนสุดบ่า ใช้นิ้วหัวแม่มือดันคอพร้อมเดินย้ายฝั่งเพื่อหวดหลังอีกข้างหวดตั้งแต่ท่าที่ 4-11	
13	Effleurage ขึ้นกลาง จนสุดบ่า ใช้นิ้วหัวแม่มือดันคอพร้อมเดินย้ายขึ้นไปยื่นเหนือศีรษะ	
ลำดับที่	รายการ	รูปประกอบ
14	Effleurage ด้านบนลงล่าง 3 รอบ วางมือทั้งสองข้างชิดกันตรงแนวกลางที่กล้ามเนื้อข้างกระดูกสันหลังทั้งสองข้าง กดลงน้ำหนักดันมือจากสะบักจนถึงบั้นเอว แล้วแยกมือออกด้านข้างลำตัวลากมือขึ้นด้านข้างถึงชายโครงแล้วดึงมือกลับมาแนวกลางลากกลับมาจนสุดบ่า จากนั้นทิ้งน้ำหนักตรงแนวบ่าแยกมืออ้อมไหล่ลากมือกลับมาแนวบ่า ไขปลายนิ้วรูดเส้นคอทั้งสองข้างขึ้นพร้อมกับจนถึงท้ายทอย จากนั้นทำซ้ำเช่นเดิม 3 รอบ	
15	รูดสลับมือ (แนวสะบัก ทำที่ละข้าง) 6 ครั้ง	


	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	จัดเตรียมโดย สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 12 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	ถึง ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP)		อนุมัติโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	ตรวจสอบโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการแช่ตัวและการนวดแบบสปาล้านนา			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : อัปเดต :	หน้า 25 of 9	

	ใช้นิ้วโป้งรูตเส้นแนวร่องสลับมือ โดยเริ่มจากซิดข้างมุมสะบักล่างกดลงน้ำหนักที่นิ้วโป้งรูตเข้าหาตัวเองตามแนวสะบักสลับมือไปจนสุด บ่า นับ 6 ครั้งแล้ว เปลี่ยนมาทำอีกข้าง	
16	ง่ามนิ้วรูตบ่า (สลับข้างซ้าย-ขวา) 6 รอบ วางมือที่บ่าทั้งสองข้างโดยให้นิ้วโป้งอยู่ที่ใต้บ่า และอีก 4 นิ้วอยู่บนบ่า จากนั้นเอียงบริเวณง่ามนิ้วระหว่างนิ้วโป้งกับนิ้วชี้เข้าหาแนวบ่า แล้วกดลงน้ำหนักรูตแนวบ่า เริ่มจากซิดแนวโค้งคอกออกไปทางไหล่ แล้วผ่อนน้ำหนักกลับมาเริ่มที่แนวซิดโค้งคอกใหม่ ทำสลับข้างโยกซ้าย-ขวา นับ 6 ครั้ง	
17	ท่าเตารีด (วนสลับเป็นเลข 8) 3 รอบ วางมือทั้งสองข้างซ้อนกันตรงกลางระหว่างสะบักทั้ง 2 ข้าง กดลงน้ำหนักเต็มฝ่ามือแล้วดันเลื่อนมือรูตขอบสะบักข้างหนึ่งจนถึงมุมสะบักแล้วลูบออกไปด้านข้างอ้อมไหล่ไปที่บ่า ใช้ปลายนิ้วเกี่ยวดึงบ่าแบบมีน้ำหนัก แล้วลากมือรูตไปสะบักอีกข้าง ทำเช่นเดียวกัน ทำแบบสลับข้างไปมา 6 ครั้ง	
ลำดับที่	รายการ	รูปประกอบ
18	กำปั้นรูต (รูตคอ และ บ่า) 3 รอบ กำมือทั้งสองข้างให้หันข้อนิ้ววางที่บ่า จากนั้นกดลงน้ำหนักที่ข้อนิ้วรูตกล่อมเนื้อบ่าพร้อมกัน 2 มือ ขึ้นแนวเส้นคอกจนถึงท้ายทอย แล้วดันกลับไปจนสุดบ่า ทำซ้ำเช่นเดิม 3 รอบ	
19	Effleurageปิด 3 รอบ (รอบสุดท้ายลูบมือขึ้นพร้อมดิกผ้าปิดคลุมหลัง จากนั้นลูบซับน้ำมัน) วางมือทั้งสองข้างซิดกันตรงแนวกลางที่กล่อมเนื้อข้างกระดูกสันหลังทั้งสองข้าง กดลงน้ำหนักดันมือจากสะบักจนถึงบั้นเอว แล้วแยกมือออกด้านข้างลำตัวลากมือขึ้นด้านข้างถึงชายโครงแล้วดึงมือกลับมาแนวกลางลากกลับมาจนสุดบ่า จากนั้นทิ้งน้ำหนักตรงแนวบ่าแยก	


	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	จัดเตรียมโดย สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 12 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	ถึง ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP)		อนุมัติโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	ตรวจสอบโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการแช่ตัวและการนวดแบบสปาล้านนา			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : อัปเดต :	หน้า 26 of 9	

	มืออ้อมไหล่ลากมือกลับแนวป่า ใช้ปลายนิ้วรูตเส้นคอทั้งสองข้างขึ้นพร้อมกับจนถึงท้ายทอย จากนั้นทำซ้ำเช่นเดิม 3 รอบ รอบสุดท้ายตอนที่ลูบมือกลับ ให้ลูบมือขึ้นพร้อมใช้ปลายนิ้วตีกฝ่าปิดคลุมหลัง จากนั้นลูบซับน้ำมัน 3 แนว คือ กลาง ใน นอก เหมือนตอนลงน้ำมัน เป็นการจบการนวดหลัง	
20	ให้ผู้รับบริการพลิกตัวนอนหงาย เปิดผ้าที่ขาข้างขวาแล้วทำการนวด	


ทางด้านหน้า		
ลำดับที่	รายการ	รูปประกอบ
1	ลงน้ำมัน 3 แนว (Touch Oil ทำสวัสดี) หายฝ่ามือหนึ่งข้างวางกึ่งกลางเข่า ให้หลังมือแตะสัมผัสขาเบาๆ แล้วเทน้ำมันลงบนฝ่ามือพอประมาณ ใช้มืออีกข้างประกบแล้วบิดมือไปมาเป็นการรอร่มน้ำมันให้ทั่วฝ่ามือทั้งสองข้าง จากนั้นพลิกสันมือลงทำเหมือนทำไหว้ แล้วค่อยๆ เลื่อนมือออกจากกันพร้อมพลิกฝ่ามือคว่ำลงแนบผิวขา แนวที่ 1 เลื่อนมือออกจากกลางขาไปจนถึงสุดโคนขาที่นอนบนและปลายเท้า แล้วดึงมือกลับทำไหว้กึ่งกลางขาตั้งเดิม แนวที่ 2	

	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	จัดเตรียมโดย สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 12 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	ถึง ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP)		อนุมัติโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	ตรวจสอบโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการแช่ตัวและการนวดแบบสปาล้านนา			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : อัปเดต :	หน้า 27 of 9	


	<p>เลื่อนมือไปด้านข้างขาด้านใน จากนั้นเลื่อนมือออกจากกลางขาด้านในไปจนถึงสุดขาด้านในท่อนบนและข้อเท้าด้านใน แล้วดึงมือกลับทำให้หัวกึ่งกลางขาด้านในตึงเดิม</p> <p>แนวที่ 3</p> <p>เลื่อนมือไปด้านข้างขาด้านนอก จากนั้นเลื่อนมือออกจากกลางขาด้านนอกไปจนถึงสุดขาด้านนอกท่อนบนและข้อเท้าด้านนอก แล้วดึงมือกลับมาที่บริเวณข้อเท้าเพื่อเริ่มทำนวด</p>	
ลำดับที่	รายการ	รูปประกอบ
2	Effleurage (ขึ้นกลาง ลงกลาง) 3 รอบ ยืนก้าวทางด้านข้างใกล้ปลายเตียง วางฝ่ามือต่อกันบริเวณข้อเท้า โดยให้สันมืออยู่แนวกลางขา แล้วปลายนิ้วของมือที่อยู่ข้างบนหันไปทางขาด้านใน ส่วนปลายนิ้วของมือที่อยู่ข้างล่างหันไปทางขาด้านนอก จากนั้นโอบมือทั้งสองข้างให้กระชับแล้วกดลงน้ำหนักแนวกลางขาดันมือขึ้นจนสุดโคนขาท่อนบน (บริเวณเข่าอ่อนแรงลูบผ่านแบบไม่มีน้ำหนัก) ผ่อนน้ำหนักมือคลายลงด้านข้างทั้งในและนอก จากนั้นดึงมือลูบกลับให้มือต่อกันโดยให้ปลายนิ้วทั้งสองมือหันขึ้นด้านบนไปทางเดียวกัน ลูบตามกันลงมาจนสุดขา จากนั้นพลิกมือกลับเหมือนเริ่มต้น ทำซ้ำ 3 รอบ	
3	วนร่องนิ้ว (4 ร่อง) ย้ายมายืนที่ปลายเตียง ใช้นิ้วโป้งกดวนคลึงตามร่องกระดูกหลังเท้า โดยให้กดวนจากปลายเท้าไปทางข้อเท้าจุดสะดือร่อง แล้วกดรูตกลับ	

	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	จัดเตรียมโดย สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 12 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	ถึง ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP)		อนุมัติโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	ตรวจสอบโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการแช่ตัวและการนวดแบบสปาล้านนา			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : อัปเดต :	หน้า 28 of 9	


	ทำจนครบทั้ง 4 ร่อง เริ่มจากร่องนิ้วก้อยและร่องนิ้วโป้ง แล้วก็มาทำที่ร่องนิ้วนางและนิ้วชี้	
4	มะเหงครูดหลังเท้า 3 รอบ มือหนึ่งข้างจับปลายเท้ากดลงเพื่อเปิดหลังเท้า ส่วนมืออีกข้างใ้ห้อนิ้วลงแล้วใช้ข้อนิ้วกดครูดคาดหลังเท้าจากแนวนิ้วก้อยไปนิ้วโป้ง 3 รอบ	
5	วนรอบตาตุ่ม ใช้ปลายนิ้วทั้ง 4 คือ ชี กลาง นาง ก้อย ตะที่ตาตุ่มข้อเท้าทั้งสองข้าง โดยให้นิ้วโป้งทั้งสองวางตะไว้ที่หลังเท้า จากนั้นใช้ปลายนิ้วทั้ง 4 กดลงน้ำหนักวนรอบตาตุ่มทั้งสองข้างพร้อมกัน 3 รอบ แล้วย้ายกลับมายืนด้านข้างเตียงเช่นเดิม	
ลำดับที่	รายการ	รูปประกอบ
6	V สลับมือ (ลูบขึ้นจากล่าง ขึ้นบน) 3 รอบ กางนิ้วโป้งออกแล้ววางมือฝ่ามือแนวกลางขา โดยให้นิ้วโป้งอยู่แนวข้าง ส่วนปลายนิ้วทั้งอยู่แนวข้างฝั่งตรงข้ามของนิ้วโป้ง กดฝ่ามือลงน้ำหนักพร้อมบีบปลายนิ้วร่วมด้วยเล็กน้อย ดันเลื่อนมือขึ้น ทำสลับมือ เริ่มจากข้อเท้าจนถึงใต้เข่า นับได้ 6 ครั้ง แล้วเลื่อนขึ้นทำขา ท่อนบน จากเหนือเข่าไปจนสุดโคนขา นับได้ 6 ครั้ง จากนั้นให้ลูบมือออกด้านข้างขาทั้งในและนอก แล้วลากมือลงจนสุดข้อเท้า	
7	ฉีกทุเรียน (นิ้วโป้งคู่รูตออกข้างทำล่าง 3 รอบ ทำบน 3 รอบ) วางนิ้วโป้งและสันมือทั้งสองข้างให้อยู่แนวเส้น 1 ขานอก และแนวเส้น 1 ขาใน เริ่มที่บริเวณเหนือข้อเท้า จากนั้นออกแรงกดลงน้ำหนักทั้งนิ้วโป้งและสันมือของทั้งข้าง แล้วยี่ตออกพร้อมกันไปจนสุดด้านข้างขาทั้งในและนอก ผ่อนแรงดึงมือกับพร้อมเลื่อนมือขึ้น เปลี่ยนตำแหน่ง ทำจากเหนือข้อเท้าจนสุดใต้ข้อพับ โดยให้แบ่งทำ	

	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	จัดเตรียมโดย สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 12 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	ถึง ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP)		อนุมัติโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	ตรวจสอบโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการแช่ตัวและการนวดแบบสปาล้านนา			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : อัปเดต :	หน้า 29 of 9	


	3 ช่วง จากนั้นแยกมือลงข้าง แล้วทำซ้ำ 3 รอบ รอบสุดท้ายไม่ต้องลูบลงให้ตื้อด้วยนิ้วหัวแม่มือ ทำท่าเหมือนขาที่อ่อนล้า อีก 3 ช่วง 3 รอบ เมื่อครบแล้วให้ลูบมือออกด้านข้างขาทั้งในและนอก แล้วลากมือลงจนสุดขา	
ลำดับที่	รายการ	รูปประกอบ
8	Friction ขานอก (จากล่างขึ้นบน) 3 รอบ ใช้มือข้างหนึ่งจับปลายเท้าเข้าข้างใน ใช้นิ้วโป้งของมืออีกข้างหนึ่งขวางนวดวนกันหอยแหวนขาต้านนอก เริ่มนวดวนจากเหนือตาตุ่มจนสุดแนวขาที่อ่อนล้า จากนั้นลูบมือวนผ่านหัวเข่าลงขาต้านใน รูดมือลงพร้อมใช้ปลายนิ้วรูดใต้ท้องลงจนสุดเอ็นร้อยหวาย ทำซ้ำเช่นเดิม 3 รอบ รอบสุดท้ายนวดวนจนถึงขาบนแล้วทำเฉพาะขาที่อ่อนล้าเช่นเดียวกันอีก 3 รอบ เมื่อครบแล้วให้ลูบมือลงแนวข้างขาต้านนอกจนสุดข้อเท้า	
9	ส้นมือรูดขา (แนวขาต้านนอกที่อ่อนล้า/ทำแนวกลางที่อ่อนล้า) 3 รอบ ใช้มือข้างหนึ่งจับปลายเท้าเข้าข้างใน วางส้นมืออีกข้างที่แนวเส้น 1 ขาต้านนอก โดยหันปลายนิ้วเข้าด้านใน ออกแรงกดลงน้ำหนักจากเหนือข้อเท้าจนสุดแนวขาที่อ่อนล้า จากนั้นผ่อนน้ำหนักมือวนผ่านเข่าลงแนวข้างขาต้านนอกจนสุดข้อเท้า ทำซ้ำ 3 รอบ	

	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	จัดเตรียมโดย สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 12 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	ถึง ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP)		อนุมัติโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	ตรวจสอบโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการแช่ตัวและการนวดแบบสปาล้านนา			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : อัปเดต :	หน้า 30 of 9	


10	รำท้องแขน (ขาที่อ่อนล่าง/ขาที่อ่อนบนทำ 2 แหว ใน-นอก) 3 รอบ ใช้มือข้างหนึ่งจับปลายเท้าเข้าข้างใน จากนั้นวางท่อนแขนที่แนวขา ด้านนอกลงน้ำหนักกดขึ้น แล้วผ่อนน้ำหนักลากแขนลงด้านนอก ทำซ้ำ 3 รอบ จากนั้นรูดขึ้นขาที่อ่อนบนด้านนอกจนสุด แล้วผ่อนน้ำหนักเลื่อนท่อนแขนไปขาด้านในลากลงวนกลับมาขานอก ทำซ้ำ 3 รอบ จากนั้นเลื่อนท่อนแขนไปที่ขาด้านในลงน้ำหนักกดขึ้น แล้วผ่อนน้ำหนักเลื่อนท่อนแขนไปขาด้านนอกลากลงวนกลับมาขาใน ทำซ้ำ 3 รอบ	
ลำดับที่	รายการ	รูปประกอบ
11	บิดขาบน (ทำ 2 แหว ด้านใน – นอก) ยืนหันหน้าเข้าหาเตียง ทำถ้าบิดกล้ามเนื้อขาที่อ่อนบน(บิดให้กล้ามเนื้อเป็นตัว S) ให้แบ่งขาที่อ่อนบนเป็น 2 แหว คือขาด้านในและนอก โดยบิดขาด้านในขึ้นลง(ทำขึ้นลงนับ 3 ครั้ง) แล้วเปลี่ยนมาบิดขาด้านนอกขึ้นลง (ทำขึ้นลงนับ 3 ครั้ง) เพื่อเป็นการเชื่อมท่าที่ 11	
12	โกยสลับมือ (ทั้งขา ด้านใน และนอก) บิดตัวยืนหันหน้าไปทางปลายเท้า แล้ววางฝ่ามือแตะขาที่อ่อนบนด้านใน ออกแรงโกยดึงกล้ามเนื้อขาที่อ่อนบนด้านในสลับมือจากข้อพับจนสุดโคนขา จากนั้นโกยในลักษณะเดิมแต่ค่อยๆเลื่อนลงมาขาที่อ่อนล่าง เพื่อจะโกยทั้งขา แล้วโกยขาด้านนอกจากกลางขึ้นบน เมื่อโกยเสร็จแล้วให้แยกมือไปด้านข้างแล้วลากมือลงข้างจนสุดขา	
13	Effleurageปิด (ขึ้นกลาง ลงกลาง) 3 รอบ วางฝ่ามือต่อกันบริเวณข้อเท้าโดยให้สันมืออยู่แนวกลางขา แล้วปลายนิ้วของมือที่อยู่ข้างบนหันไปทางขาด้านใน ส่วนปลายนิ้วของ	

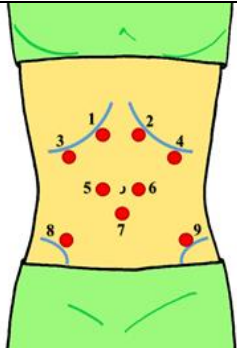
	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	จัดเตรียมโดย สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 12 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	ถึง ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP)		อนุมัติโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	ตรวจสอบโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการแช่ตัวและการนวดแบบสปาล้านนา		ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : อัปเดต :	หน้า 31 of 9	


	<p>มือที่อยู่ข้างล่างหันไปทางขาด้านนอก จากนั้นโอบมือทั้งสองข้างให้กระชับแล้วกดลงน้ำหนักแนวกลางขาดันมือขึ้นจนสุดโคนขาท่อนบน (บริเวณเข้าผ่านแรงลูบผ่านแบบไม่มีน้ำหนัก) ฝ่าหน้ามือคลายลงด้านข้างทั้งในและนอก จากนั้นดึงมือลูบกลับให้มือต่อกัน โดยให้ปลายนิ้วทั้งสองมือหันขึ้นด้านบนไปทางเดียวกัน ลูบตามกันลงมาจนสุดขา จากนั้นพลิกมือกลับเหมือนเริ่มต้น ทำซ้ำ 3 รอบ รอบสุดท้ายตอนที่ลูบมือลง ให้ลูบออกจนสุดปลายเท้า</p>	
ลำดับที่	รายการ	รูปประกอบ
14	Vibration ใช้มือทั้งสองข้างจับประครองข้อเท้า ยืนหลังตรงแยกขาออกเล็กน้อยเหยียบแขนสองข้างที่จับข้อเท้าเหยียดตรง แล้วยกข้อเท้าลอยจากพื้นเล็กน้อย จากนั้นทิ้งตัวไปข้างหลังเล็กน้อยพร้อมเกร็งแขนทั้งสองข้างจนเกิดการสั่น ให้สั่นค้างไว้ประมาณ 5 วินาที แล้วคลายการเกร็งแขน ค่อยๆวางข้อเท้าลง แล้วคลุมฝ่ามือลูบมือซับน้ำมัน 3 แนว คือ กลาง ใน นอก เหมือนตอนลงน้ำมัน จากนั้นเปิดฝ่าที่ขาอีกข้าง ทำการนวดเช่นเดียวกันจากต้นจนจบขา เป็นอันจบการนวดขาด้านหน้า	
ท้อง		
1	ลงน้ำมัน 3 แนว (Touch Oil ทำสวัสดี) หงายฝ่ามือหนึ่งข้างวางกึ่งกลางหน้าท้อง ให้หลังมือแตะสั้มผัสผิวเบาๆ แล้วเทน้ำมันลงบนฝ่ามือพอประมาณ ใช้มืออีกข้างประกบแล้วบิดมือไปมาเป็นการวอร์มน้ำมันให้ทั่วฝ่ามือทั้งสองข้าง จากนั้นพลิกสันมือลงทำเหมือนท่าไหว้ แล้วค่อยๆเลื่อนมือออกจากกัน พร้อมพลิกฝ่ามือคว่ำลงแนบผิวหน้าท้อง แนวที่ 1	

	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	จัดเตรียมโดย สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 12 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	ถึง ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP)		อนุมัติโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	ตรวจสอบโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการแช่ตัวและการนวดแบบสปาล้านนา			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : อัปเดต :	หน้า 32 of 9	


	เลื่อนมือออกจากกลางท้องไปจนถึงลิ้นปี่และท้องน้อยแล้วดึงมือกลับทำไหว้กึ่งกลางท้องดังเดิม แนวที่ 2 เลื่อนมือไปด้านข้างลำตัวฝั่งตรงข้าม จากนั้นเลื่อนมือออกจากกลางไปจนถึงชายโครงและขอบสะโพก แล้วดึงมือกลับทำไหว้กึ่งกลางดังเดิม แนวที่ 3	
ลำดับที่	รายการ	รูปประกอบ
	เลื่อนมือไปด้านข้างลำตัวฝั่งใกล้ตัว จากนั้นเลื่อนมือออกจากกลางไปจนถึงชายโครงและขอบสะโพก แล้วดึงมือกลับมาที่บริเวณท้องน้อยเพื่อเริ่มทำนวด	
2	Effleurage ทำบัวตูมบัวบาน 3 รอบ ประคบมือคล้ายดอกบัวตูม ใช้ด้านสันมือวางใต้สะดือแนวกกลางหน้าท้อง(ปลายมือหันขึ้นไปทางศีรษะ) ลงน้ำหนักปานกลางต้นมือเลื่อนขึ้นไปทีลิ้นปี่ จากนั้นแยกมือออกลูบมือลงตามแนวชายโครงอ้อมไปใต้เอว แล้วดึงเอวขึ้นพร้อมลากมือกลับมาที่ท้องน้อย จากนั้นทำซ้ำ 3 รอบ	
3	รูดชายโครง 3 รอบ กางนิ้วโป้งออกวางที่แนวชายโครงทั้งสองข้าง โดยให้นิ้วทั้ง 4 ของทั้งสองมือวางประกอียด้านข้างชายโครง จากนั้นกดลงน้ำหนักที่นิ้วโป้งรูดใต้ชายโครงจากบนลงล่าง สลับมือ 3 รอบ	

	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	จัดเตรียมโดย สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 12 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	ถึง ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP)		อนุมัติโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	ตรวจสอบโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการแช่ตัวและการนวดแบบสปาล้านนา			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : อัปเดต :	หน้า 33 of 9	


4	กดจุดท้อง 9 จุด (แก้มในท้อง) ใช้นิ้วโป้งกดจุดหน้าท้อง ตามรูป จุดที่ 1 และ 2 กดพร้อมกัน จุดที่ 3 และ 4 กดพร้อมกัน จุดที่ 5 และ 6 กดพร้อมกัน จุดที่ 7 ใช้นิ้วโป้งวางซ้อนกัน จุดที่ 8 และ 9 กดพร้อมกัน	
ลำดับที่	รายการ	รูปประกอบ
5	Effleurage ทำวนท้อง (วนตามเข็มนาฬิกา ตามแนวลำไส้ใหญ่) 3 รอบ ยืนฝั่งซ้ายของลูกค้ำ วางมือขนานกันมือให้มือหนึ่งอยู่ที่ลิ้นปี่ ส่วนอีกข้างหนึ่งวางที่ท้องน้อย(ปลายนิ้วหันไปข้างหน้าทางเดียวกัน) ลงน้ำหนักเต็มฝ่ามือทั้งสองมือจากนั้นมือบนกดลู่ไปข้างหน้าวางลงไปทางเอวซ้ายแล้วลากมือลงมาจากท้องน้อย ในขณะที่เดียวกันมือที่อยู่ท้องน้อย กดน้ำหนักลูบมือลงมาจากเอวขวาแล้วดันขึ้นไปทางลิ้นปี่ เมื่อทั้งมือถึงจุดนี้แขนจะอยู่ในลักษณะไขว่กัน ให้ลูบวนต่อเนื่องโดยมือขวาถูบลู่ไปทางเอวซ้ายเพื่อวนกลับท้องน้อย ในขณะเดียวกันให้มือซ้ายลากผ่านข้ามแขนขวาลงสัมผัสหน้าท้องแล้วลูบวนต่อเนื่องวนกลมตามเข็มนาฬิกาไปเรื่อยๆจนครบ 3 รอบ	
6	Effleurage ทำบัวตูมบัวบาน 3 รอบ ประกบมือคล้ายดอกบัวตูม ใช้นิ้วโป้งวางใต้สะดือแนวกลางหน้าท้อง(ปลายมือหันขึ้นไปทางศีรษะ) ลงน้ำหนักปานกลางดันมือเลื่อนขึ้นไปทีลิ้นปี่ จากนั้นแยกมือออกลูบมือลงตามแนวชายโครงอ้อมไปใต้เอว แล้วดึงเอวขึ้นพร้อมลากมือกลับมาที่ท้องน้อย จากนั้นทำซ้ำ 3 รอบ	

	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	จัดเตรียมโดย สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 12 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	ถึง ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP)		อนุมัติโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	ตรวจสอบโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการแช่ตัวและการนวดแบบสปาล้านนา			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : อัปเดต :	หน้า 34 of 9	


แผน		
ลำดับที่	รายการ	รูปประกอบ
1	ลงน้ำมัน 3 แนว (Touch Oil ทำสวีดี) หงายฝ่ามือหนึ่งข้างวางกึ่งกลางข้อพับแขน ให้หลังมือแตะสั้มผัสแขนเบาๆ แล้วเทน้ำมันลงบนฝ่ามือพอประมาณ ใช้มืออีกข้างประกบแล้วบิดมือไปมาเป็นการวอร์มน้ำมันให้ทั่วฝ่ามือทั้งสองข้าง จากนั้นพลิกสันมือลงทำเหมือนทำไหว แล้วค่อยๆ เลื่อนมือออกจากกันพร้อมพลิกฝ่ามือคว่ำลงแนบผิวแขน	
	แนวที่ 1 เลื่อนมือออกจากกลางแขนไปจนถึงสุดหัวไหล่และปลายมือแล้วดึงมือกลับทำไหวกึ่งกลางขาตั้งเดิม แนวที่ 2 เลื่อนมือไปแขนด้านใน จากนั้นเลื่อนมือออกจากกลางแขนด้านในไปจนถึงสุดแขนด้านในท่อนบนและข้อมือ แล้วดึงมือกลับทำไหวกึ่งกลางแขนด้านในตั้งเดิม แนวที่ 3 เลื่อนมือไปแขนด้านนอก จากนั้นเลื่อนมือออกจากกลางแขนด้านนอกไปจนถึงสุดหัวไหล่และข้อมือ แล้วดึงมือกลับมาที่บริเวณข้อมือเพื่อเริ่มทำนวด	
2	Effleurage แขน (มือเดียว) 3 รอบ วางฝ่ามือหนึ่งข้างบริเวณข้อมือ โดยให้สันมืออยู่แนวกลางแขน แล้วปลายนิ้วของมือหันไปด้านใน (ส่วนมืออีกข้างให้จับประคองมือของผู้ถูกนวด) จากนั้นโอบมือให้กระชับแล้วกดลงน้ำหนักแนวกลางแขน ดันมือขึ้นจนถึงสุดหัวไหล่ ผ่อนน้ำหนักมือคลายลงดึงมือลูบลับลูบลงมาจนสุดปลายมือ จากนั้นพลิกมือกลับเหมือนเริ่มต้น ทำซ้ำ 3 รอบ	
3	สันมือรูดแขน (ล่างขึ้นบน นอก 3 รอบ/ใน 3 รอบ)	

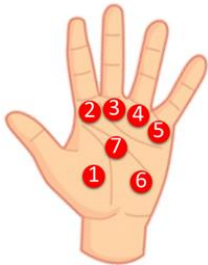
	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	จัดเตรียมโดย สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 12 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	ถึง ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP)		อนุมัติโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	ตรวจสอบโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการแช่ตัวและการนวดแบบสปาล้านนา			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : อัปเดต :	หน้า 35 of 9	


	วางสันมือให้อยู่แนวกลางกตลงน้ำหน้ากรูดขึ้นจากข้อมือไปจบที่หัวไหล่ แล้วลูบมือกลับด้านข้าง ทำซ้ำ 3 รอบ จากนั้นหงายแขนในขึ้น วางสันมือให้อยู่แนวกลางกตลงน้ำหน้ากรูดขึ้นจากข้อมือไปจบที่ปาดลงใต้รักแร้ แล้วลูบมือกลับด้านข้าง ทำซ้ำ 3 รอบ	
ลำดับที่	รายการ	รูปประกอบ
4	ฉีกทุเรียนแขน (นิ้วโป้งคู่รูตออกข้างทำล่าง 3 รอบ ทำบน 3 รอบ) วางนิ้วโป้งและสันมือทั้งสองข้างให้อยู่แนวกลางแขน ที่บริเวณข้อมือ จากนั้นออกแรงกตลงน้ำหน้ากรูดขึ้นจากข้อมือไปจบที่หัวไหล่ แล้ว ยืดออกพร้อมกันไปจนสุดด้านข้างของแขนทั้งในและนอก ผ่อนแรงดึงมือกับพร้อมเลื่อนมือขึ้นเปลี่ยนตำแหน่ง ทำจากข้อมือจนสุดแขนท่อนบน โดยให้แบ่งท่าขาท่อนล่างให้ได้ 3 ช่วง ขาท่อนบนอีก 3 ช่วง เมื่อทำงานสุดขาท่อนบนให้ลูบมือออกด้านข้างขาทั้งในและนอก แล้วลากมือลงจนสุดขาแล้ววางมือเช่นเดียวกับตอนเริ่ม ทำซ้ำเช่นเดิม 3 รอบ	
5	รูตแขน (แขนในท่อนล่าง) 3 รอบ หงายแขนด้านใน ใช้มือข้างหนึ่งจับมือผู้รับบริการยกขึ้น จากนั้นใช้นิ้วโป้งของมืออีกข้างหนึ่งกตลงน้ำหน้ากรูดขึ้นจากแนวกลางแขน วนลงแนวข้างแขน โดยแบ่งรูตวนแขนเป็น 3 ช่วง เริ่มจากเหนือข้อมือจนถึงข้อพับ จากนั้นลูบมือลงแบบไม่มีน้ำหนักจนถึงข้อมือ แล้ว ทำซ้ำเช่นเดิม 3 รอบ	
6	บิดแขน (แขนในท่อนบน) 3 รอบ พับแขนขึ้นวางมือลูกค้ำบนทางศีรษะ (แขนอยู่ในลักษณะตัว L) จากนั้นใช้มือทั้งสองข้างบิดให้ทั่วกล้ามเนื้อแขนด้านใน ให้เป็นตัว S	
7	หยิบยกแขน (แขนนอกท่อนบน) 3 รอบ	

	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	จัดเตรียมโดย สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 12 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	ถึง ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP)		อนุมัติโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	ตรวจสอบโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการแช่ตัวและการนวดแบบสปาล้านนา			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : อัปเดต :	หน้า 36 of 9	


	ย้ายแขนผู้รับบริการวางคว่ำมือข้างลำตัว จากนั้นใช้มือทั้งสองข้างหยิบยกกล้ามเนื้อแขนท่อนบนด้านนอก สลับมือไปมา (ทำมือเข้าหากัน)	
ลำดับที่	รายการ	รูปประกอบ
8	วนหัวไหล่ 3 รอบ นิ้วโป้งรูตวนขึ้นรอบกล้ามเนื้อหัวไหล่ (Deltoid)	
9	รูตแขน (แขนนอกท่อนล่าง) 3 รอบ ใช้มือข้างหนึ่งจับมือลูกค้ายกขึ้น จากนั้นใช้นิ้วโป้งของมืออีกข้างหนึ่งรูตขึ้นข้างแขนแล้วกดลงน้ำหนักรูตลงแนวกลาง เริ่มจากเหนือข้อมือจนถึงข้อพับ แล้วเปลี่ยนสลับมือทำเช่นเดิม ทำซ้ำเช่นเดิม 3 รอบ	
10	ฉีกทุเรียนข้อมือ 3 รอบ นำมือทั้งสองของประคองมือลูกค้า โดยให้วางนิ้วโป้งทั้งสองตรงกลางข้อมือ จากนั้นกดลงน้ำหนักที่นิ้วโป้งแล้วค่อยๆ เลื่อนออก แยกนิ้วโป้งออกจากกันไปต่างข้างจนสุดข้อมือ จากนั้นผ่อนแรงดึงนิ้วโป้งกลับจุดเริ่มต้น แล้วทำซ้ำเช่นเดิม 3 รอบ	
11	รูตร่องนิ้ว คลึงนิ้ว และ รูตฝ่ามือ - นวดหลังมือ ใช้นิ้วโป้งรูตที่ร่องนิ้วจากสูตรองหลังมือบริเวณข้อมือจนถึงง่ามนิ้ว ให้ครบทั้ง 4 ร่อง โดยเริ่มจากร่องนิ้วก้อยกับร่องนิ้วโป้งสลับมือ แล้วไล่มาทำที่ร่องนิ้วชี้และนิ้วนาง - นวดนิ้วมือ ใช้ข้อนิ้วชี้กับนิ้วกลางลงน้ำหนักคืบหนีรูตวนรอบนิ้วที่ละนิ้ว จากโคนนิ้วจนสุดปลายนิ้ว โดยเริ่มจากนิ้วก้อยไปนิ้วโป้ง - นวดฝ่ามือ หงายฝ่ามือลูกค้าตั้งขึ้น ใช้นิ้วโป้งทั้งสองข้างกดรูตสลับให้ทั่วฝ่ามือ จากนั้นรูตออกนิ้วมือจนสุดปลายนิ้วทั้ง 5 นิ้ว (รูต	

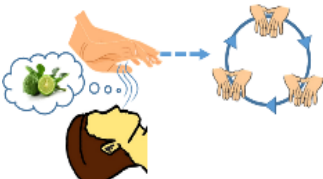
	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	จัดเตรียมโดย สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 12 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	ถึง ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP)		อนุมัติโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	ตรวจสอบโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการแช่ตัวและการนวดแบบสปาล้านนา			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : อัปเดต :	หน้า 37 of 9	


	นิ้วโป้งกับก้อยพร้อมกัน , รูดนิ้วชี้กับนางพร้อมกัน , จบที่รูดนิ้วกลาง)	
ลำดับที่	รายการ	รูปประกอบ
12	กดฝ่ามือ 7 จุด (แขนตั้งฉาก) พลิกมือผู้รับบริการหงายแล้วยกแขนท่อนล่างขึ้นตั้งฉาก ประสานมือมือกับผู้รับบริการให้นิ้วโป้งอยู่ทางเดียวกัน จากนั้นผลัดข้อมือลงให้ฝ่ามือของลูกค้ำหงายขึ้น แล้วใช้นิ้วโป้งกดจุดฝ่ามือ 7 จุด (มืออีกข้างให้จับประคองแขนไว้ที่ข้อมือของผู้รับบริการ)	
13	ตัดข้อมือ (ไป-กลับ) 3 รอบ ทำต่อเนื่องจากท่าที่ 11 โดยให้มือประสานกันแล้วลดระดับแขนลงเล็กน้อย จากนั้นใช้มือที่ประสานกดลงให้ข้อมือของผู้รับบริการพับลง จากนั้นตัดต้นข้อมือของผู้รับบริการตั้งขึ้นทำสลับขึ้นลง 3 รอบ	
14	Effleurage ปิด (มือเดียว) 3 รอบ วางฝ่ามือหนึ่งข้างบริเวณข้อมือ โดยให้สันมืออยู่แนวกลางแขน แล้วปลายนิ้วของมือหันไปด้านใน (ส่วนมืออีกข้างให้จับประคองมือของผู้รับบริการ) จากนั้นโอบมือให้กระชับแล้วกดลงน้ำหนักแนวกลางแขนดันมือขึ้นจนสุดหัวไหล่ ผ่อนน้ำหนักมือคลายลงดึงมือลูบกลับลูบลงมาจนสุดปลายมือ จากนั้นพลิกมือกลับเหมือนเริ่มต้น ทำซ้ำ 3 รอบ	
15	Vibration ใช้มือทั้งสองข้างจับประคองข้อมือ ยืนหลังตรงแยกขาออกเล็กน้อยเหยียดแขนสองข้างที่จับข้อมือเหยียดตรง แล้วยกข้อมือลอยจากพื้นเล็กน้อย จากนั้นเกร็งแขนทั้งสองข้างจนเกิดการสั่น ให้สั่นค้างไว้ประมาณ 5 วินาที แล้วคลายการเกร็งแขน ค่อยๆวางข้อมือลง แล้วคลุมฝ่าลูบมือซึบน้ำมัน 3 แนว คือ กลาง ใน นอก เหมือนตอนลง	

	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	จัดเตรียมโดย สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 12 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	ถึง ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP)		อนุมัติโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	ตรวจสอบโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการแช่ตัวและการนวดแบบสปาล้านนา			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : อัปเดต :	หน้า 38 of 9	


	น้ำมัน จากนั้นเปิดผ้าที่แขนอีกข้าง ทำการนวดเช่นเดียวกันจากต้นจนจบแขน เป็นอันจบการนวดแขน	
เนืงอก		
ลำดับที่	รายการ	รูปประกอบ
1	ลงน้ำมัน ทำ Effleurage หายฝ่ามือหนึ่งข้างวางกึ่งกลางเนืงอก ให้หลังมือแตะสัมผัสผิวเบาๆ แล้วเทน้ำมันลงบนฝ่ามือพอประมาณ ใช้นิ้วมืออีกข้างประกบแล้วบิดมือไปมาเป็นการวอร์มน้ำมันให้ทั่วฝ่ามือทั้งสองข้าง จากนั้นแยกมือออกวางเต็มฝ่ามือทั้งสองข้างชิดข้างคอ ลงน้ำหนักต้นมือขึ้นพร้อมกันไปที่กลางเนืงอก(ให้ปลายมือทั้งสองชี้ไปทางร่องอก) จากนั้นลูบมือแยกออกด้านข้างจนสุดไหล่ พลิกมือพร้อมกันหงายขึ้นใช้ปลายนิ้วกดจุดเส้นป่าเข้าหากัน แล้วดึงมือกลับจุดเริ่มต้น ทำซ้ำเช่นเดิม 3 รอบ	
2	Knucking ทำมะเหงก (เนืงอก) 3 ครั้ง ทำมือทั้งสองข้างคล้ายกับการกำมือหลวมๆ (มะเหงก) วางค้ำมือลงที่บริเวณกึ่งกลางเนืงอก ใต้กระดูกไหปลาร้า กดลงน้ำหนักที่ข้อนิ้วมือ (ข้อแรก) ทั้ง 4 หมุนวนคลึงเป็นวงกลม 2 วงข้างซ้าย และขวา โดยเป็นการ วนออกจากกัน (ในขณะที่กำลังวนให้คลายขยับนิ้ววนพร้อมไปด้วย)	
3	วนไหล่ 3 รอบ วางนิ้วโป้งที่มุมไหล่ใต้ปลายกระดูกไหปลาร้าทั้ง 2 ข้าง แล้วกดลงน้ำหนักถูกลงไปทางแขนอ้อมหลังแขนผ่อนน้ำหนักมาเบา แล้วกลับที่จุดเริ่ม (การวนรอบกล้ามเนื้อ Deltoid) ทำพร้อมกันสองมือ ทำซ้ำเช่นเดิม 3 รอบ	

	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	จัดเตรียมโดย สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 12 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	ถึง ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP)		อนุมัติโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	ตรวจสอบโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการแช่ตัวและการนวดแบบสปาล้านนา			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : อัปเดต :	หน้า 39 of 9	

ลำดับที่	รายการ	รูปประกอบ
4	Effleurage ปิด (กด 6 จุดด้านหลัง) 3 รอบ วางเต็มฝ่ามือทั้งสองข้างชิดข้างคอ ลงน้ำหนักดันมือขึ้นพร้อมกันไป ที่กลางเนินอก (ให้ปลายมือทั้งสองชี้ไปทางร่องอก) จากนั้นลูบมือแยกออกด้านข้างจนสุดไหล่ พลิกมือพร้อมกันหงายขึ้นใช้ปลายนิ้วกดรูตเส้นป่าเข้าหากันจนถึงแนวโค้งคอ แล้วทำซ้ำเช่นเดิม 3 รอบ รอบสุดท้ายให้จับที่ ใช้ปลายนิ้วทั้ง 4 ของทั้งสองมือสอดลงใต้แนวโค้งคอเล็กน้อย (ตำแหน่งใต้กระดูก C7 เล็กน้อย) แล้วออกแรงดันกระดูกปลายนิ้วขึ้น(ที่แนวข้างกระดูกทั้งสองข้าง) แล้วคลายปล่อยน้ำหนักมือ จากนั้นเลื่อนมือขึ้นเล็กน้อย แล้วกระดูกปลายนิ้วเช่นเดิม โดยทำขึ้นไปเรื่อยๆจนได้ประมาณ 6 ครั้งจับที่ท้ายทอยพอดี ดึงใช้ปลายนิ้วดึงท้ายทอยเล็กน้อยแล้วเลื่อนมือออกไปจับที่ได้ ดึงหูเป็นการจบทำนวดบริเวณเนินอก	
ศีรษะ		
1	ใช้มือทั้ง 2 ข้างถูกับผิวมะกรูดให้เกิดกลิ่น จากนั้นแกว่งวนมือทั้งสองข้างเป็นวงกลม 3 รอบ โดยให้ห่างจากใบหน้า เพื่อให้ผู้รับบริการดมกลิ่นมะกรูดที่ติดอยู่ที่มือ	
2	คลึงขมับ ใช้นิ้วชี้ และนิ้วกลาง ตะแคงขมับแล้ววนแบบมีน้ำหนัก (ทำพร้อมกัน 2 มือ) วนไป-กลับ	
3	กดจุดศีรษะ นิ้วโป้งกดจุดกลางศีรษะ ตั้งแต่หน้าผากจนถึงกลางกระหม่อม(ใช้ผ้าคลุมศีรษะในขณะที่นวดเพื่อไม่ให้มือสัมผัสกับหนังศีรษะโดยตรง)	

	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	จัดเตรียมโดย สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 12 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	ถึง ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP)		อนุมัติโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	ตรวจสอบโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการแช่ตัวและการนวดแบบสปาล้านนา			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : อัปเดต :	หน้า 40 of 9	

ลำดับที่	รายการ	รูปประกอบ
4	คลึงศีรษะ ปลายนิ้วคลึงให้ทั่วศีรษะ (ใช้ผ้าคลุมศีรษะในขณะที่นวดเพื่อไม่ให้มือสัมผัสกับหนังศีรษะโดยตรง)	
5	ดัดผม ใช้มือทั้ง 2 ข้าง รวบผมบิด และ ดึง จากนั้นรูดออกเบาๆจนสุดปลายมือ	
6	เมื่อทำการนวดศีรษะเสร็จสิ้นแล้ว ให้ประคองลูกค้ำลูกขึ้นนั่งแล้วให้สวมใส่เสื้อคลุมให้เรียบร้อย	
ลูกหนัง		
1	นวดบ่า ใช้มือทั้ง 2 ข้าง นวดคลายบ่าทั้งสองข้างพร้อมกัน ให้ทั่วแนวบ่า	
2	บีบดึงบ่า ใช้มือทั้ง 2 ข้าง บีบบ่าทั้งสองข้างพร้อมดึงยกขึ้นเล็กน้อยแล้วดึงค้างไว้ประมาณ 5 วินาที แล้วคลายมือปล่อย จากนั้นทำซ้ำเช่นเดิม 3 รอบ	
3	นวดคอ ใช้มือหนึ่งข้างอ้อมไปประคองศีรษะด้านหน้า ส่วนมืออีกข้างนวดคลึงต้นคอ ให้เริ่มนวดวนจากฐานคอจนสุดท้ายทอย โดยกลางนิ้วโป้งออกแล้ววางลงที่แนวเส้นคอด้านหลัง ส่วนอีก 4 นิ้วให้วางอยู่ที่แนวเส้นคออีกข้าง แล้วออกแรงลงน้ำหนักนวดวนขึ้น ให้น้ำหนักไปทางนิ้วโป้งมากกว่า เมื่อไปจนสุดท้ายทอย ให้เปลี่ยนข้างทำเช่นเดียวกัน	

	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์	จัดเตรียมโดย สมาคมไทยล้านนาสปา วันที่: 12 พฤษภาคม 2566 ลงชื่อ:	ถึง ผู้จัดการสปา พนักงานต้อนรับ ผู้ให้บริการ พนักงานทำความสะอาด
มาตรฐานการปฏิบัติงาน Standard Operating Procedure (SOP)		อนุมัติโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:	ตรวจสอบโดย ชื่อ-สกุล: วันที่: ลงชื่อ:
เรื่อง : ขั้นตอนการบริการการแช่ตัวและการนวดแบบสปาล้านนา			
รหัส : SOP-N-CMU-TLSPA-001	วันที่ : อัปเดต :	หน้า 41 of 9	

ลำดับที่	รายการ	รูปประกอบ
4	ลูบเบาๆ (ลีลาอ่อนช้อยสวยงาม) วาดแขนทั้ง 2 ข้างขึ้นประกบมือ(ท่าไหว้)ยกขึ้นเหนือศีรษะ จากนั้นค่อยๆเลื่อนมือลงแตะที่บ่าทั้ง 2 ข้างแล้วลูบออกไล่ลงแขน จากนั้นพลิกฝ่ามือหงายขึ้นแล้ววาดแขนขึ้นประกบมือทำซ้ำเช่นเดิม 3 รอบ	