

### CAT English ตอนที่ 30 : เต้นแอโรบิก

- Tae                    You are an Arabic teacher.
- Chris                    You're a PT and an Arabic teacher.
- Adam                    Arabic is a language. The Arabic language.  
                              We are going to do aerobics.
- Noon                    Follow me.  
                              One, two, three.  
                              You guys look exhausted.
- Adam                    You look exhausted.  
                              You're panting.
- Tae                      You look very sweet.
- Adam                    I am sweating.  
                              I am sweaty.
- Tae                      Play your car.
- Adam                    Do you want to do some yoga?
- Tae                      I want to do yoga.
- Chris                    I want to do some yoga.
- Noon                    First of all, I have to check if you guys have strong abs.
- Adam                    She means abdomen muscles. It's like your abs.  
                              If you do yoga, you can turn your one-pack into a six-pack.
- Chris                    Change / Turn your big belly into nice abs.  
                              I have to go get my gray towel.

Vocabularies / Phrases / Sentences

|                             |                          |
|-----------------------------|--------------------------|
| Arabic                      | ภาษาอาหรับ               |
| aerobics                    | การออกกำลังกายแบบแอโรบิก |
| do aerobics                 | ออกกำลังกายแบบแอโรบิก    |
| PT = personal trainer       | ครูฝึกส่วนตัว            |
| exhausted                   | เหนื่อยล้า               |
| tired                       | เหนื่อย                  |
| panting (adj.)              | มีอาการหายใจหอบ          |
| pant (v.)                   | หายใจหอบ                 |
| I'm panting.                | ฉันหอบ                   |
| sweet (adj.)                | หวาน                     |
| sweat (n.)                  | เหงื่อ                   |
| sweat (v.)                  | เหงื่อออก                |
| sweaty (adj.)               | เต็มไปด้วยเหงื่อ         |
| I'm sweating.               | ฉันเหงื่อออก             |
| sweat / sweating like a pig | เหงื่อท่วมตัว (สำนวน)    |
| yoga                        | โยคะ                     |
| do yoga                     | เล่นโยคะ                 |
| your car                    | รถของคุณ                 |
| abdomen                     | ท้อง                     |
| abdominal muscle            | กล้ามเนื้อหน้าท้อง       |
| abs                         | กล้ามเนื้อหน้าท้อง       |
| piece of cake               | ง่าย (สำนวน)             |
| walk in the park            | ง่าย (สำนวน)             |
| no sweat                    | ง่าย (สำนวน)             |
| gray                        | สีเทา                    |
| gray towel                  | ผ้าขนหนูสีเทา            |