



## โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ระหว่างวัน 15 มกราคม – 28 กุมภาพันธ์ 2561

ณ ห้อง 9302 อาคาร 9 ศูนย์กิจกรรม เวลา 17.00 – 18.00 น.



### ตารางกิจกรรม

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม	หมายเหตุ
1	15 มกราคม 2561	Zumba Dance	
2	17 มกราคม 2561	Yoga	
3	19 มกราคม 2561	Cardio Dance	
4	22 มกราคม 2561	Zumba Dance	
5	24 มกราคม 2561	Yoga	
6	26 มกราคม 2561	Cardio Dance	
7	29 มกราคม 2561	Zumba Dance	
8	31 มกราคม 2561	Yoga	
9	2 กุมภาพันธ์ 2561	Cardio Dance	
10	5 กุมภาพันธ์ 2561	Zumba Dance	
11	7 กุมภาพันธ์ 2561	Yoga	
12	9 กุมภาพันธ์ 2561	Cardio Dance	
13	12 กุมภาพันธ์ 2561	Zumba Dance	
14	14 กุมภาพันธ์ 2561	Yoga	
15	16 กุมภาพันธ์ 2561	Cardio Dance	
16	19 กุมภาพันธ์ 2561	Zumba Dance	
17	21 กุมภาพันธ์ 2561	Yoga	
18	23 กุมภาพันธ์ 2561	Cardio Dance	
19	26 กุมภาพันธ์ 2561	Zumba Dance	
20	28 กุมภาพันธ์ 2561	Yoga	

\*\*\*\*\*หมายเหตุ นิสิตต้องเข้าร่วมกิจกรรม 3 ครั้ง ถึงจะได้ชั่วโมงกิจกรรม\*\*\*\*\*

- ทุกวันจันทร์ กิจกรรม Zumba Dance
- ทุกวันพุธ กิจกรรม Yoga
- ทุกวันศุกร์ กิจกรรม Cardio Dance



ห้องพยาบาล มก.ศรช.