

ตารางการออกกำลังกายทุกวันพุธ ประจำปี ๒๕๖๔

ประจำเดือน	วันที่	เวลา	หมายเหตุ
มีนาคม ๒๕๖๔	๓,๑๐,๑๗,๒๔,๓๑	๑๕.๐๐-๑๖.๓๐ น.	
เมษายน ๒๕๖๔	๗,๑๔,๒๑	๑๕.๐๐-๑๖.๓๐ น.	
พฤษภาคม ๒๕๖๔	๕,๑๒,๑๙	๑๕.๐๐-๑๖.๓๐ น.	
มิถุนายน ๒๕๖๔	๒,๙,๑๖,๒๓,๓๐	๑๕.๐๐-๑๖.๓๐ น.	
กรกฎาคม ๒๕๖๔	๗,๑๔,๒๑	๑๕.๐๐-๑๖.๓๐ น.	
สิงหาคม ๒๕๖๔	๔,๑๑,๑๘,๒๕	๑๕.๐๐-๑๖.๓๐ น.	
กันยายน ๒๕๖๔	๑,๘,๑๕,๒๒,๒๙	๑๕.๐๐-๑๖.๓๐ น.	