

ออกกำลังกายและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ในช่วงเวลา ๑๕.๕๕ - ๑๖.๐๐ น. เป็นประจำทุกสัปดาห์ๆ ละ ๓ วัน ใน วันจันทร์ พุธ และศุกร์

