

ออกกำลังกายและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ในช่วงเวลา 15.45 - 16.00 น. เป็นประจำทุกสัปดาห์ๆ ละ 3 วัน ในวันจันทร์ พุธ และศุกร์ เดือนมิถุนายน 2564



