



ใบงานเรื่อง การออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกาย

ชื่อ - สกุล : ชั้น เลขที่

คำชี้แจง : ให้นักเรียนออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายใน 1 สัปดาห์ ให้เหมาะสมกับร่างกายของตนเอง

วัน	กิจกรรมการออกกำลังกาย
จันทร์	
อังคาร	
พุธ	
พฤหัสบดี	
ศุกร์	
เสาร์	
อาทิตย์	

