

กำหนดการ กิจกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง
โครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566
ประจำเดือน มีนาคม 2566

จุดที่ 1 ห้องประชุมชั้น 1 องค์การบริหารส่วนจังหวัดลำปาง เวลา 16.30 น. – 17.30 น.

ประจำวัน	วัน/เดือน/ปี	การออกกำลังกาย	ผู้นำออกกำลังกาย	หมายเหตุ
วันพุธ	1 มีนาคม 2566	เดินแอโรบิค	นายอดิเทพ วิชาญ	นายอดิเทพ วิชาญ จำนวน 8 วัน นางสุรางค์ อัครวาเรส จำนวน 4 วัน ทุกวันอังคารและวันพุธ - เดินแอโรบิค โดย นายอดิเทพ วิชาญ แกนนำเดินแอโรบิค ทุกวันพฤหัสบดี - โยคะ โดย นางสุรางค์ อัครวาเรส ครูสอนโยคะ
วันพฤหัสบดี	2 มีนาคม 2566	โยคะ	นางสุรางค์ อัครวาเรส	
วันอังคาร	7 มีนาคม 2566	เดินแอโรบิค	นายอดิเทพ วิชาญ	
วันพุธ	8 มีนาคม 2566	เดินแอโรบิค	นายอดิเทพ วิชาญ	
วันพฤหัสบดี	9 มีนาคม 2566	โยคะ	นางสุรางค์ อัครวาเรส	
วันอังคาร	14 มีนาคม 2566	เดินแอโรบิค	นายอดิเทพ วิชาญ	
วันพุธ	15 มีนาคม 2566	เดินแอโรบิค	นายอดิเทพ วิชาญ	
วันพฤหัสบดี	16 มีนาคม 2566	โยคะ	นางสุรางค์ อัครวาเรส	
วันอังคาร	21 มีนาคม 2566	เดินแอโรบิค	นายอดิเทพ วิชาญ	
วันพุธ	22 มีนาคม 2566	เดินแอโรบิค	นายอดิเทพ วิชาญ	
วันพฤหัสบดี	23 มีนาคม 2566	โยคะ	นางสุรางค์ อัครวาเรส	
วันอังคาร	28 มีนาคม 2566	เดินแอโรบิค	นายอดิเทพ วิชาญ	

จุดที่ 2 ลานกิจกรรม สวนสาธารณะหนองกระทิง เวลา 17.00 น. – 18.00 น.

ประจำวัน	วัน/เดือน/ปี	การออกกำลังกาย	ผู้นำออกกำลังกาย	หมายเหตุ
วันพุธ	1 มีนาคม 2566	เดินไลน์แดนซ์	นางสาวนันธิณี แจ่มเครือ	นางสาวนันธิณี แจ่มเครือ จำนวน 8 วัน นายอภิชาติ ตานะ จำนวน 4 วัน ทุกวันอังคารและวันพุธ - เดินไลน์แดนซ์ โดย นางสาวนันธิณี แจ่มเครือ แกนนำเดินไลน์แดนซ์ ทุกวันพฤหัสบดี - โยคะ โดย นายอภิชาติ ตานะ ผู้นำออกกำลังกายโยคะ
วันพฤหัสบดี	2 มีนาคม 2566	โยคะ	นายอภิชาติ ตานะ	
วันอังคาร	7 มีนาคม 2566	เดินไลน์แดนซ์	นางสาวนันธิณี แจ่มเครือ	
วันพุธ	8 มีนาคม 2566	เดินไลน์แดนซ์	นางสาวนันธิณี แจ่มเครือ	
วันพฤหัสบดี	9 มีนาคม 2566	โยคะ	นายอภิชาติ ตานะ	
วันอังคาร	14 มีนาคม 2566	เดินไลน์แดนซ์	นางสาวนันธิณี แจ่มเครือ	
วันพุธ	15 มีนาคม 2566	เดินไลน์แดนซ์	นางสาวนันธิณี แจ่มเครือ	
วันพฤหัสบดี	16 มีนาคม 2566	โยคะ	นายอภิชาติ ตานะ	
วันอังคาร	21 มีนาคม 2566	เดินไลน์แดนซ์	นางสาวนันธิณี แจ่มเครือ	
วันพุธ	22 มีนาคม 2566	เดินไลน์แดนซ์	นางสาวนันธิณี แจ่มเครือ	
วันพฤหัสบดี	23 มีนาคม 2566	โยคะ	นายอภิชาติ ตานะ	
วันอังคาร	28 มีนาคม 2566	เดินไลน์แดนซ์	นางสาวนันธิณี แจ่มเครือ	

หมายเหตุ - วัน เวลา และสถานที่ อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

กำหนดการ กิจกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง
โครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566
ประจำเดือน เมษายน 2566

จุดที่ 1 ห้องประชุมชั้น 1 องค์การบริหารส่วนจังหวัดลำปาง เวลา 16.30 น. – 17.30 น.

ประจำวัน	วัน/เดือน/ปี	การออกกำลังกาย	ผู้นำออกกำลังกาย	หมายเหตุ
วันอังคาร	4 เมษายน 2666	เดินแอโรบิค	นายอติเทพ วิชาญ	นายอติเทพ วิชาญ จำนวน 8 วัน นางสุรางค์ อัครวาเรส จำนวน 4 วัน ทุกวันอังคารและวันพุธ - เดินแอโรบิค โดย นายอติเทพ วิชาญ แก่นำเดินแอโรบิค ทุกวันพฤหัสบดี - โยคะ โดย นางสุรางค์ อัครวาเรส ครูสอนโยคะ ** วันที่ 7,10 เมษายน 2566 ขาดเฉยวันหยุด
วันพุธ	5 เมษายน 2666	เดินแอโรบิค	นายอติเทพ วิชาญ	
วันศุกร์	7 เมษายน 2666	โยคะ	นางสุรางค์ อัครวาเรส	
วันจันทร์	10 เมษายน 2666	เดินแอโรบิค	นายอติเทพ วิชาญ	
วันอังคาร	11 เมษายน 2666	เดินแอโรบิค	นายอติเทพ วิชาญ	
วันพุธ	12 เมษายน 2666	โยคะ	นางสุรางค์ อัครวาเรส	
วันอังคาร	18 เมษายน 2666	เดินแอโรบิค	นายอติเทพ วิชาญ	
วันพุธ	19 เมษายน 2666	เดินแอโรบิค	นายอติเทพ วิชาญ	
วันพฤหัสบดี	20 เมษายน 2666	โยคะ	นางสุรางค์ อัครวาเรส	
วันอังคาร	25 เมษายน 2666	เดินแอโรบิค	นายอติเทพ วิชาญ	
วันพุธ	26 เมษายน 2666	เดินแอโรบิค	นายอติเทพ วิชาญ	
วันพฤหัสบดี	27 เมษายน 2666	โยคะ	นางสุรางค์ อัครวาเรส	

จุดที่ 2 ลานกิจกรรม สวนสาธารณะหนองกระทิง เวลา 17.00 น. – 18.00 น.

ประจำวัน	วัน/เดือน/ปี	การออกกำลังกาย	ผู้นำออกกำลังกาย	หมายเหตุ
วันอังคาร	4 เมษายน 2666	เดินไลน์แดนซ์	นางสาวนันทินี แจ่มศรี	นางสาวนันทินี แจ่มศรี จำนวน 8 วัน นายอภิชาติ ตานะ จำนวน 4 วัน ทุกวันอังคารและวันพุธ - เดินไลน์แดนซ์ โดย นางสาวนันทินี แจ่มศรี แก่นำเดินไลน์แดนซ์ ทุกวันพฤหัสบดี - โยคะ โดย นายอภิชาติ ตานะ ผู้นำออกกำลังกายโยคะ
วันพุธ	5 เมษายน 2666	เดินไลน์แดนซ์	นางสาวนันทินี แจ่มศรี	
วันศุกร์	7 เมษายน 2666	โยคะ	นายอภิชาติ ตานะ	
วันจันทร์	10 เมษายน 2666	เดินไลน์แดนซ์	นางสาวนันทินี แจ่มศรี	
วันอังคาร	11 เมษายน 2666	เดินไลน์แดนซ์	นางสาวนันทินี แจ่มศรี	
วันพุธ	12 เมษายน 2666	โยคะ	นายอภิชาติ ตานะ	
วันอังคาร	18 เมษายน 2666	เดินไลน์แดนซ์	นางสาวนันทินี แจ่มศรี	
วันพุธ	19 เมษายน 2666	เดินไลน์แดนซ์	นางสาวนันทินี แจ่มศรี	
วันพฤหัสบดี	20 เมษายน 2666	โยคะ	นายอภิชาติ ตานะ	
วันอังคาร	25 เมษายน 2666	เดินไลน์แดนซ์	นางสาวนันทินี แจ่มศรี	
วันพุธ	26 เมษายน 2666	เดินไลน์แดนซ์	นางสาวนันทินี แจ่มศรี	
วันพฤหัสบดี	27 เมษายน 2666	โยคะ	นายอภิชาติ ตานะ	

หมายเหตุ - วัน เวลา และสถานที่ อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

กำหนดการ กิจกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง
โครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566
ประจำเดือน พฤษภาคม 2566

จุดที่ 1 ห้องประชุมชั้น 1 องค์การบริหารส่วนจังหวัดลำปาง เวลา 16.30 น. – 17.30 น.

ประจำวัน	วัน/เดือน/ปี	การออกกำลังกาย	ผู้นำออกกำลังกาย	หมายเหตุ
วันอังคาร	2 พฤษภาคม 2566	เดินแอโรบิค	นายอดิเทพ วิชาญ	นายอดิเทพ วิชาญ จำนวน 9 วัน นางสุรางค์ อัครวาเรส จำนวน 3 วัน ทุกวันอังคารและวันพุธ - เดินแอโรบิค โดย นายอดิเทพ วิชาญ แกนนำเดินแอโรบิค ทุกวันพฤหัสบดี - โยคะ โดย นางสุรางค์ อัครวาเรส ครูสอนโยคะ
วันพุธ	3 พฤษภาคม 2566	เดินแอโรบิค	นายอดิเทพ วิชาญ	
วันอังคาร	9 พฤษภาคม 2566	เดินแอโรบิค	นายอดิเทพ วิชาญ	
วันพุธ	10 พฤษภาคม 2566	เดินแอโรบิค	นายอดิเทพ วิชาญ	
วันพฤหัสบดี	11 พฤษภาคม 2566	โยคะ	นางสุรางค์ อัครวาเรส	
วันอังคาร	16 พฤษภาคม 2566	เดินแอโรบิค	นายอดิเทพ วิชาญ	
วันพฤหัสบดี	18 พฤษภาคม 2566	โยคะ	นางสุรางค์ อัครวาเรส	
วันอังคาร	23 พฤษภาคม 2566	เดินแอโรบิค	นายอดิเทพ วิชาญ	
วันพุธ	24 พฤษภาคม 2566	เดินแอโรบิค	นายอดิเทพ วิชาญ	
วันพฤหัสบดี	25 พฤษภาคม 2566	โยคะ	นางสุรางค์ อัครวาเรส	
วันอังคาร	30 พฤษภาคม 2566	เดินแอโรบิค	นายอดิเทพ วิชาญ	
วันพุธ	31 พฤษภาคม 2566	เดินแอโรบิค	นายอดิเทพ วิชาญ	

จุดที่ 2 ลานกิจกรรม สวนสาธารณะหนองกระทิง เวลา 17.00 น. – 18.00 น.

ประจำวัน	วัน/เดือน/ปี	การออกกำลังกาย	ผู้นำออกกำลังกาย	หมายเหตุ
วันอังคาร	2 พฤษภาคม 2566	เดินไลน์แดนซ์	นางสาวนันทินี แจ่มห่มเครือ	นางสาวนันทินี แจ่มห่มเครือ จำนวน 9 วัน นายอภิชาติ ตานะ จำนวน 3 วัน ทุกวันอังคารและวันพุธ - เดินไลน์แดนซ์ โดย นางสาวนันทินี แจ่มห่มเครือ แกนนำเดินไลน์แดนซ์ ทุกวันพฤหัสบดี - โยคะ โดย นายอภิชาติ ตานะ ผู้นำออกกำลังกายโยคะ
วันพุธ	3 พฤษภาคม 2566	เดินไลน์แดนซ์	นางสาวนันทินี แจ่มห่มเครือ	
วันอังคาร	9 พฤษภาคม 2566	เดินไลน์แดนซ์	นางสาวนันทินี แจ่มห่มเครือ	
วันพุธ	10 พฤษภาคม 2566	เดินไลน์แดนซ์	นางสาวนันทินี แจ่มห่มเครือ	
วันพฤหัสบดี	11 พฤษภาคม 2566	โยคะ	นายอภิชาติ ตานะ	
วันอังคาร	16 พฤษภาคม 2566	เดินไลน์แดนซ์	นางสาวนันทินี แจ่มห่มเครือ	
วันพฤหัสบดี	18 พฤษภาคม 2566	โยคะ	นายอภิชาติ ตานะ	
วันอังคาร	23 พฤษภาคม 2566	เดินไลน์แดนซ์	นางสาวนันทินี แจ่มห่มเครือ	
วันพุธ	24 พฤษภาคม 2566	เดินไลน์แดนซ์	นางสาวนันทินี แจ่มห่มเครือ	
วันพฤหัสบดี	25 พฤษภาคม 2566	โยคะ	นายอภิชาติ ตานะ	
วันอังคาร	30 พฤษภาคม 2566	เดินไลน์แดนซ์	นางสาวนันทินี แจ่มห่มเครือ	
วันพุธ	31 พฤษภาคม 2566	เดินไลน์แดนซ์	นางสาวนันทินี แจ่มห่มเครือ	

หมายเหตุ - วัน เวลา และสถานที่ อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

กำหนดการ กิจกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง
โครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566
ประจำเดือน มิถุนายน 2566

จุดที่ 1 ห้องประชุมชั้น 1 องค์การบริหารส่วนจังหวัดลำปาง เวลา 16.30 น. – 17.30 น.

ประจำวัน	วัน/เดือน/ปี	การออกกำลังกาย	ผู้นำออกกำลังกาย	หมายเหตุ
วันพฤหัสบดี	1 มิถุนายน 2566	โยคะ	นางสุรางค์ อลวาเรส	นายอติเทพ วิชาญ จำนวน 8 วัน นางสุรางค์ อลวาเรส จำนวน 4 วัน ทุกวันอังคารและวันพุธ - ต้นแอโรบิค โดย นายอติเทพ วิชาญ แก่นำต้นแอโรบิค ทุกวันพฤหัสบดี - โยคะ โดย นางสุรางค์ อลวาเรส ครูสอนโยคะ
วันอังคาร	6 มิถุนายน 2566	ต้นแอโรบิค	อติเทพ วิชาญ	
วันพุธ	7 มิถุนายน 2566	ต้นแอโรบิค	อติเทพ วิชาญ	
วันพฤหัสบดี	8 มิถุนายน 2566	โยคะ	นางสุรางค์ อลวาเรส	
วันอังคาร	13 มิถุนายน 2566	ต้นแอโรบิค	อติเทพ วิชาญ	
วันพุธ	14 มิถุนายน 2566	ต้นแอโรบิค	อติเทพ วิชาญ	
วันพฤหัสบดี	15 มิถุนายน 2566	โยคะ	นางสุรางค์ อลวาเรส	
วันอังคาร	20 มิถุนายน 2566	ต้นแอโรบิค	อติเทพ วิชาญ	
วันพุธ	21 มิถุนายน 2566	ต้นแอโรบิค	อติเทพ วิชาญ	
วันพฤหัสบดี	22 มิถุนายน 2566	โยคะ	นางสุรางค์ อลวาเรส	
วันอังคาร	27 มิถุนายน 2566	ต้นแอโรบิค	อติเทพ วิชาญ	
วันพุธ	28 มิถุนายน 2566	ต้นแอโรบิค	อติเทพ วิชาญ	

จุดที่ 2 ลานกิจกรรม สวนสาธารณะหนองกระทิง เวลา 17.00 น. – 18.00 น.

ประจำวัน	วัน/เดือน/ปี	การออกกำลังกาย	ผู้นำออกกำลังกาย	หมายเหตุ
วันพฤหัสบดี	1 มิถุนายน 2566	โยคะ	นายอภิชาติ ตานะ	นางสาวนันทินี แจ่มเครือ จำนวน 8 วัน นายอภิชาติ ตานะ จำนวน 4 วัน ทุกวันอังคารและวันพุธ - ต้นไลน์แดนซ์ โดย นางสาวนันทินี แจ่มเครือ แก่นำต้นไลน์แดนซ์ ทุกวันพฤหัสบดี - โยคะ โดย นายอภิชาติ ตานะ ผู้นำออกกำลังกายโยคะ
วันอังคาร	6 มิถุนายน 2566	ต้นไลน์แดนซ์	นางสาวนันทินี แจ่มเครือ	
วันพุธ	7 มิถุนายน 2566	ต้นไลน์แดนซ์	นางสาวนันทินี แจ่มเครือ	
วันพฤหัสบดี	8 มิถุนายน 2566	โยคะ	นายอภิชาติ ตานะ	
วันอังคาร	13 มิถุนายน 2566	ต้นไลน์แดนซ์	นางสาวนันทินี แจ่มเครือ	
วันพุธ	14 มิถุนายน 2566	ต้นไลน์แดนซ์	นางสาวนันทินี แจ่มเครือ	
วันพฤหัสบดี	15 มิถุนายน 2566	โยคะ	นายอภิชาติ ตานะ	
วันอังคาร	20 มิถุนายน 2566	ต้นไลน์แดนซ์	นางสาวนันทินี แจ่มเครือ	
วันพุธ	21 มิถุนายน 2566	ต้นไลน์แดนซ์	นางสาวนันทินี แจ่มเครือ	
วันพฤหัสบดี	22 มิถุนายน 2566	โยคะ	นายอภิชาติ ตานะ	
วันอังคาร	27 มิถุนายน 2566	ต้นไลน์แดนซ์	นางสาวนันทินี แจ่มเครือ	
วันพุธ	28 มิถุนายน 2566	ต้นไลน์แดนซ์	นางสาวนันทินี แจ่มเครือ	

หมายเหตุ - วัน เวลา และสถานที่ อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

กำหนดการ กิจกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง
โครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566
ประจำเดือน กรกฎาคม 2566

จุดที่ 1 ห้องประชุมชั้น 1 องค์การบริหารส่วนจังหวัดลำปาง เวลา 16.30 น. – 17.30 น.

ประจำวัน	วัน/เดือน/ปี	การออกกำลังกาย	ผู้นำออกกำลังกาย	หมายเหตุ
วันอังคาร	4 กรกฎาคม 2566	เดินแอโรบิค	นายอติเทพ วิชาญ	นายอติเทพ วิชาญ จำนวน 8 วัน นางสุรางค์ อัสวาเรส จำนวน 4 วัน ทุกวันอังคารและวันพุธ - เดินแอโรบิค โดย นายอติเทพ วิชาญ แกนนำเดินแอโรบิค ทุกวันพฤหัสบดี - โยคะ โดย นางสุรางค์ อัสวาเรส ครูสอนโยคะ
วันพุธ	5 กรกฎาคม 2566	เดินแอโรบิค	นายอติเทพ วิชาญ	
วันพฤหัสบดี	6 กรกฎาคม 2566	โยคะ	นางสุรางค์ อัสวาเรส	
วันอังคาร	11 กรกฎาคม 2566	เดินแอโรบิค	นายอติเทพ วิชาญ	
วันพุธ	12 กรกฎาคม 2566	เดินแอโรบิค	นายอติเทพ วิชาญ	
วันพฤหัสบดี	13 กรกฎาคม 2566	โยคะ	นางสุรางค์ อัสวาเรส	
วันอังคาร	18 กรกฎาคม 2566	เดินแอโรบิค	นายอติเทพ วิชาญ	
วันพุธ	19 กรกฎาคม 2566	เดินแอโรบิค	นายอติเทพ วิชาญ	
วันพฤหัสบดี	20 กรกฎาคม 2566	โยคะ	นางสุรางค์ อัสวาเรส	
วันอังคาร	25 กรกฎาคม 2566	เดินแอโรบิค	นายอติเทพ วิชาญ	
วันพุธ	26 กรกฎาคม 2566	เดินแอโรบิค	นายอติเทพ วิชาญ	
วันพฤหัสบดี	27 กรกฎาคม 2566	โยคะ	นางสุรางค์ อัสวาเรส	

จุดที่ 2 ลานกิจกรรม สวนสาธารณะหนองกระทิง เวลา 17.00 น. – 18.00 น.

ประจำวัน	วัน/เดือน/ปี	การออกกำลังกาย	ผู้นำออกกำลังกาย	หมายเหตุ
วันอังคาร	4 กรกฎาคม 2566	เดินไลน์แดนซ์	นางสาวนันทินี แจ้ห่มเครือ	นางสาวนันทินี แจ้ห่มเครือ จำนวน 8 วัน นายอภิชาติ ตานะ จำนวน 4 วัน ทุกวันอังคารและวันพุธ - เดินไลน์แดนซ์ โดย นางสาวนันทินี แจ้ห่มเครือ แกนนำเดินไลน์แดนซ์ ทุกวันพฤหัสบดี - โยคะ โดย นายอภิชาติ ตานะ ผู้นำออกกำลังกายโยคะ
วันพุธ	5 กรกฎาคม 2566	เดินไลน์แดนซ์	นางสาวนันทินี แจ้ห่มเครือ	
วันพฤหัสบดี	6 กรกฎาคม 2566	โยคะ	นายอภิชาติ ตานะ	
วันอังคาร	11 กรกฎาคม 2566	เดินไลน์แดนซ์	นางสาวนันทินี แจ้ห่มเครือ	
วันพุธ	12 กรกฎาคม 2566	เดินไลน์แดนซ์	นางสาวนันทินี แจ้ห่มเครือ	
วันพฤหัสบดี	13 กรกฎาคม 2566	โยคะ	นายอภิชาติ ตานะ	
วันอังคาร	18 กรกฎาคม 2566	เดินไลน์แดนซ์	นางสาวนันทินี แจ้ห่มเครือ	
วันพุธ	19 กรกฎาคม 2566	เดินไลน์แดนซ์	นางสาวนันทินี แจ้ห่มเครือ	
วันพฤหัสบดี	20 กรกฎาคม 2566	โยคะ	นายอภิชาติ ตานะ	
วันอังคาร	25 กรกฎาคม 2566	เดินไลน์แดนซ์	นางสาวนันทินี แจ้ห่มเครือ	
วันพุธ	26 กรกฎาคม 2566	เดินไลน์แดนซ์	นางสาวนันทินี แจ้ห่มเครือ	
วันพฤหัสบดี	27 กรกฎาคม 2566	โยคะ	นายอภิชาติ ตานะ	

หมายเหตุ - วัน เวลา และสถานที่ อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

กำหนดการ กิจกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง
โครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566
ประจำเดือน สิงหาคม 2566

จุดที่ 1 ห้องประชุมชั้น 1 องค์การบริหารส่วนจังหวัดลำปาง เวลา 16.30 น. – 17.30 น.

ประจำวัน	วัน/เดือน/ปี	การออกกำลังกาย	ผู้นำออกกำลังกาย	หมายเหตุ
วันพฤหัสบดี	3 สิงหาคม 2566	โยคะ	นางสุรางค์ อัครวาเรส	นายอดิเทพ วิชาญ จำนวน 8 วัน นางสุรางค์ อัครวาเรส จำนวน 4 วัน ทุกวันอังคารและวันพุธ - เดินแอโรบิค โดย นายอดิเทพ วิชาญ แกนนำเดินแอโรบิค ทุกวันพฤหัสบดี - โยคะ โดย นางสุรางค์ อัครวาเรส ครูสอนโยคะ
วันอังคาร	8 สิงหาคม 2566	เดินแอโรบิค	นายอดิเทพ วิชาญ	
วันพุธ	9 สิงหาคม 2566	เดินแอโรบิค	นายอดิเทพ วิชาญ	
วันพฤหัสบดี	10 สิงหาคม 2566	โยคะ	นางสุรางค์ อัครวาเรส	
วันอังคาร	15 สิงหาคม 2566	เดินแอโรบิค	นายอดิเทพ วิชาญ	
วันพุธ	16 สิงหาคม 2566	เดินแอโรบิค	นายอดิเทพ วิชาญ	
วันพฤหัสบดี	17 สิงหาคม 2566	โยคะ	นางสุรางค์ อัครวาเรส	
วันอังคาร	22 สิงหาคม 2566	เดินแอโรบิค	นายอดิเทพ วิชาญ	
วันพุธ	23 สิงหาคม 2566	เดินแอโรบิค	นายอดิเทพ วิชาญ	
วันพฤหัสบดี	24 สิงหาคม 2566	โยคะ	นางสุรางค์ อัครวาเรส	
วันอังคาร	29 สิงหาคม 2566	เดินแอโรบิค	นายอดิเทพ วิชาญ	
วันพุธ	30 สิงหาคม 2566	เดินแอโรบิค	นายอดิเทพ วิชาญ	

จุดที่ 2 ลานกิจกรรม สวนสาธารณะหนองกระทิง เวลา 17.00 น. – 18.00 น.

ประจำวัน	วัน/เดือน/ปี	การออกกำลังกาย	ผู้นำออกกำลังกาย	หมายเหตุ
วันพฤหัสบดี	3 สิงหาคม 2566	โยคะ	นายอภิชาติ ตานะ	นางสาวนันธินี แจ่มเครือ จำนวน 8 วัน นายอภิชาติ ตานะ จำนวน 4 วัน ทุกวันอังคารและวันพุธ - เดินไลน์แดนซ์ โดย นางสาวนันธินี แจ่มเครือ แกนนำเดินไลน์แดนซ์ ทุกวันพฤหัสบดี - โยคะ โดย นายอภิชาติ ตานะ ผู้นำออกกำลังกายโยคะ
วันอังคาร	8 สิงหาคม 2566	เดินไลน์แดนซ์	นางสาวนันธินี แจ่มเครือ	
วันพุธ	9 สิงหาคม 2566	เดินไลน์แดนซ์	นางสาวนันธินี แจ่มเครือ	
วันพฤหัสบดี	10 สิงหาคม 2566	โยคะ	นายอภิชาติ ตานะ	
วันอังคาร	15 สิงหาคม 2566	เดินไลน์แดนซ์	นางสาวนันธินี แจ่มเครือ	
วันพุธ	16 สิงหาคม 2566	เดินไลน์แดนซ์	นางสาวนันธินี แจ่มเครือ	
วันพฤหัสบดี	17 สิงหาคม 2566	โยคะ	นายอภิชาติ ตานะ	
วันอังคาร	22 สิงหาคม 2566	เดินไลน์แดนซ์	นางสาวนันธินี แจ่มเครือ	
วันพุธ	23 สิงหาคม 2566	เดินไลน์แดนซ์	นางสาวนันธินี แจ่มเครือ	
วันพฤหัสบดี	24 สิงหาคม 2566	โยคะ	นายอภิชาติ ตานะ	
วันอังคาร	29 สิงหาคม 2566	เดินไลน์แดนซ์	นางสาวนันธินี แจ่มเครือ	
วันพุธ	30 สิงหาคม 2566	เดินไลน์แดนซ์	นางสาวนันธินี แจ่มเครือ	

หมายเหตุ - วัน เวลา และสถานที่ อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม