

# ตารางกิจกรรม

| วัน         | เวลา             | กิจกรรม             |
|-------------|------------------|---------------------|
| วันจันทร์   | 16.00 – 17.00 น. | อิลแลสติก ยางยืด    |
| วันอังคาร   | 10.00 – 11.30 น. | ไทชิ                |
|             | 14.00 – 15.00 น. | มิกซ์แดนซ์          |
| วันพุธ      | 14.00 – 15.00 น. | Music time          |
|             | 16.00 – 17.00 น. | ฟิลาทิสลูกบอล       |
| วันพฤหัสบดี | 13.15 – 14.00 น. | รำไทเก๊ก            |
|             | 14.00 – 15.00 น. | ลีลาศ               |
| วันศุกร์    | 14.00 – 15.30 น. | ร้องเพลงเสียงใส     |
|             | 16.00 – 17.00 น. | ไม้พลอง             |
| วันเสาร์    | 15.00 – 16.00 น. | ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ |
|             | 16.00 – 17.00 น. | ออกกำลังกายในน้ำ    |

กิจกรรม mindfulness : ทุกวันจันทร์ – อาทิตย์ เวลา 9.00 – 9.30 น.

กิจกรรม brain exercise : ทุกวันจันทร์ – อาทิตย์ เวลา 10.00 – 11.00 น. และเวลา 15.00 – 16.00 น.