

กิจกรรมออกกำลังกายทุกวันพุธ

กิจกรรมออกกำลังกายในเดือนพฤศจิกายน เป็นการออกกำลังกายแบบ HIIT โดยให้ออกกำลังกายต่อเนื่อง พักเพียงเล็กน้อย 5-7 นาที และมีฐานการออกกำลังกายที่แตกต่างแบบยากสลับง่าย เพื่อให้ผู้ออกกำลังกายได้สนุกไปกับการออกกำลังกาย และท้าทายร่างกายตัวเอง หัวใจทำงานต่อเนื่องเต็มที่

สรุปกิจกรรม เป็นไปอย่างสนุกสนานได้รับความร่วมมืออย่างดีจากเจ้าหน้าที่บุคลากรทุกท่าน ทุกคนสามารถทำได้ แตกต่างกันไป และพยายามจนกระทั่งหมดเวลา

ภาพประกอบ

