

ตารางการฝึกอบรมมวยไทยเพื่อส่งเสริมสุขภาพ
หมู่ที่ 7 บ้านทุ่งไม้หวาน ตำบลป่าตึงเบซาร์ อำเภอสะเตงกา จังหวัดสงขลา

ลำดับที่	วัน/เดือน/ปี	เวลาการอบรม	วิชาการอบรม	ลายมือชื่อ	หมายเหตุ
1.	2 พฤษภาคม 2562	15.00 - 17.00 น.	การใช้ศอก (ศอกตี ศอกตัด ศอกงัด ศอกกระทุ้ง ศอกกลับ)	Speech	
2.	3 พฤษภาคม 2562	15.00 - 17.00 น.	การใช้หมัด (หมัดตรง หมัดตัด หมัดตัวดี หมัดเสย)	Speech	
3.	4 พฤษภาคม 2562	15.00 - 17.00 น.	การใช้เท้า (การเตะ การถีบ)	Speech	
4.	9 พฤษภาคม 2562	15.00 - 17.00 น.	การใช้เข้า (เข้าตรง เข้าเฉียง เข้าโค้ง เข้าโยน เข้าลอย)	Speech	
5.	10 พฤษภาคม 2562	15.00 - 17.00 น.	การใช้ศอก (ศอกตี ศอกตัด ศอกงัด ศอกกระทุ้ง ศอกกลับ)	Speech	
6.	11 พฤษภาคม 2562	15.00 - 17.00 น.	การใช้ศอก (ศอกตี ศอกตัด ศอกงัด ศอกกระทุ้ง ศอกกลับ)	Speech	
7.	16 พฤษภาคม 2562	15.00 - 17.00 น.	การใช้หมัด (หมัดตรง หมัดตัด หมัดตัวดี หมัดเสย)	Speech	
8.	17 พฤษภาคม 2562	15.00 - 17.00 น.	การใช้เท้า (การเตะ การถีบ)	Speech	
9.	18 พฤษภาคม 2562	15.00 - 17.00 น.	การใช้เข้า (เข้าตรง เข้าเฉียง เข้าโค้ง เข้าโยน เข้าลอย)	Speech	
10.	23 พฤษภาคม 2562	15.00 - 17.00 น.	การใช้ศอก (ศอกตี ศอกตัด ศอกงัด ศอกกระทุ้ง ศอกกลับ)	Speech	
11.	24 พฤษภาคม 2562	15.00 - 17.00 น.	การใช้เข้า (เข้าตรง เข้าเฉียง เข้าโค้ง เข้าโยน เข้าลอย)	Speech	
12.	25 พฤษภาคม 2562	15.00 - 17.00 น.	การใช้เท้า (การเตะ การถีบ)	Speech	
13.	30 พฤษภาคม 2562	15.00 - 17.00 น.	การใช้ศอก (ศอกตี ศอกตัด ศอกงัด ศอกกระทุ้ง ศอกกลับ)	Speech	
14.	31 พฤษภาคม 2562	15.00 - 17.00 น.	การใช้เข้า (เข้าตรง เข้าเฉียง เข้าโค้ง เข้าโยน เข้าลอย)	Speech	