

ตารางการฝึกอบรมมวยไทยเพื่อส่งเสริมสุขภาพ
หมู่ที่ 7 บ้านทุ่งไม้ดวน ตำบลป่าดงเบซาร์ อำเภอสะเตตา จังหวัดสงขลา

ลำดับที่	วัน/เดือน/ปี	เวลาการอบรม	วิชาการอบรม	ลายมือชื่อ	หมายเหตุ
1.	1 มิถุนายน 2562	15.00 – 17.00 น.	การใช้ศอก (ศอกตี ศอกตัด ศอกงัด ศอกกระทุ้ง ศอกกลับ)	Speech ๕๕๖๖๖๖	
2.	6 มิถุนายน 2562	15.00 – 17.00 น.	การใช้หมัด (หมัดตรง หมัดตัด หมัดตัวดี หมัดเสย)	Speech ๕๕๖๖๖๖	
3.	7 มิถุนายน 2562	15.00 – 17.00 น.	การใช้เท้า (การเตะ การถีบ)	Speech ๕๕๖๖๖๖	
4.	8 มิถุนายน 2562	15.00 – 17.00 น.	การเข้า (เข้าตรง เข้าเฉียง เข้าโค้ง เข้าโยน เข้าลอย)	Speech ๕๕๖๖๖๖	
5.	13 มิถุนายน 2562	15.00 – 17.00 น.	การใช้ศอก (ศอกตี ศอกตัด ศอกงัด ศอกกระทุ้ง ศอกกลับ)	Speech ๕๕๖๖๖๖	
6.	14 มิถุนายน 2562	15.00 – 17.00 น.	การใช้หมัด (หมัดตรง หมัดตัด หมัดตัวดี หมัดเสย)	Speech ๕๕๖๖๖๖	
7.	20 มิถุนายน 2562	15.00 – 17.00 น.	การใช้เท้า (การเตะ การถีบ)	Speech ๕๕๖๖๖๖	
8.	21 มิถุนายน 2562	15.00 – 17.00 น.	การเข้า (เข้าตรง เข้าเฉียง เข้าโค้ง เข้าโยน เข้าลอย)	Speech ๕๕๖๖๖๖	
9.	22 มิถุนายน 2562	15.00 – 17.00 น.	การใช้ศอก (ศอกตี ศอกตัด ศอกงัด ศอกกระทุ้ง ศอกกลับ)	Speech ๕๕๖๖๖๖	
10.	27 มิถุนายน 2562	15.00 – 17.00 น.	การใช้หมัด (หมัดตรง หมัดตัด หมัดตัวดี หมัดเสย)	Speech ๕๕๖๖๖๖	
11.	28 มิถุนายน 2562	15.00 – 17.00 น.	การใช้เท้า (การเตะ การถีบ)	Speech ๕๕๖๖๖๖	
12.	29 มิถุนายน 2562	15.00 – 17.00 น.	การเข้า (เข้าตรง เข้าเฉียง เข้าโค้ง เข้าโยน เข้าลอย)	Speech ๕๕๖๖๖๖	