

คู่มือ

การออกกำลังกายการพัฒนานาฏศิลป์ประยุกต์
การร่อนแร่สู่กิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

CULTURE FIT
by PKRU



Part 1 : Warm Up
อบอุ่นร่างกาย

Part 2 : Exercise
ออกกำลังกาย

Part 3 : Cool Down
การคลายอุ่น