

บรรณานุกรม

Top Rated Entertainment. 2563. Aerobic Nonstop Hits for Fitness & Workout 135 Bpm / 32 Count. https://www.youtube.com/watch?v=mV3kJJZFLDk&feature=share&fbclid=IwAR1VFDXW73ml3eJqeBxkPVnD8xxiEtw8rLi_7HK9gsPJHfcUOvkEG-0E9uk . (ออนไลน์)

Siamhealth. โยคะ(Yoga).

https://www.siamhealth.net/public_html/alter/yoga/intro.htm?fbclid=IwAR29iRAJ4vLobgvQk7J6ukSh-yFSh4qwi1_GpWtdXaaOty2TO6DKs0pPWMTM . (ออนไลน์)

Sanook. 2561. แต่ละช่วงวัย ออกกำลังกายอย่างไรให้เหมาะสม.

https://www.sanook.com/women/110797/?fbclid=IwAR3mxVb4_hjgxjeQ8BHMt15CKWhjKhUHAurEItgVes2Xn5cwRHYpgR88TDM . (ออนไลน์)

Beau_Monde. 2561. รวม 16 ท่าโยคะขั้นพื้นฐาน ลดไขมัน กระชับกล้ามเนื้อ ไม่เหนื่อยเกิน มือใหม่ก็ผอมได้. https://women.trueid.net/detail/6QJ4j1gmkWA?fbclid=IwAR3mJEy6wfkqlq0j_4ATf1GW8SpmQV4UQXtqfKIQFcD0Jy3VWProv98VJ90 . (ออนไลน์)

Siamhealth. โยคะท่านอนหงาย.

https://www.siamhealth.net/public_html/alter/yoga/reclining/reclining.htm . (ออนไลน์)

Siamhealth. โยคะท่านอนคว่ำ.

https://www.siamhealth.net/public_html/alter/yoga/prone_poses/prone_pose.htm . (ออนไลน์)

Siamhealth. โยคะท่านั่ง.

https://www.siamhealth.net/public_html/alter/yoga/sit/sit.htm . (ออนไลน์)

Siamhealth. โยคะทำยืน.

https://www.siamhealth.net/public_html/alter/yoga/standing/standing.htm . (ออนไลน์)