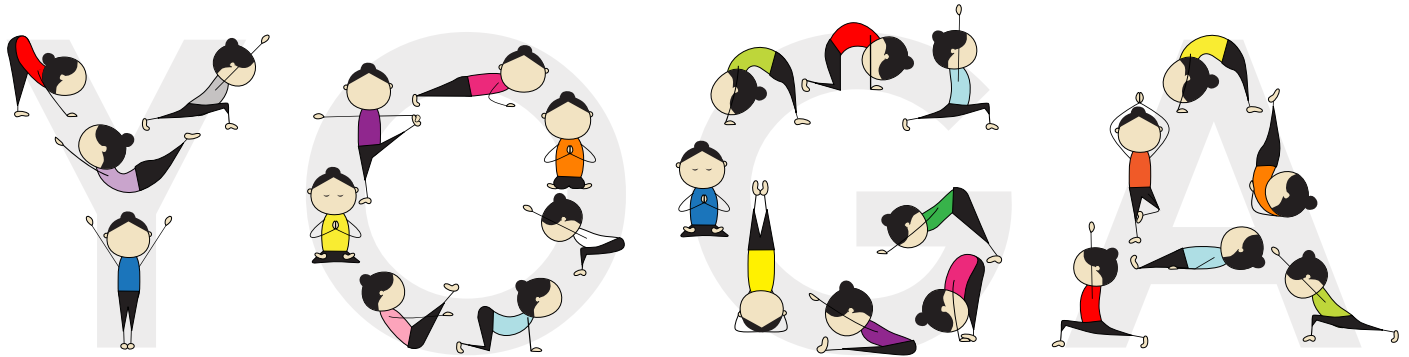


EASY YOGA



Your
Logo

Address xx
Address xx
PhoneNumber & E-mail.xx



ท่าผิงความสุข
(स्थिरสภาวะ : Sukhasana)

นั่งขัดสมาธิกับพื้น หายใจเข้า-ออกให้ลึก และสัมพันธ์กัน อย่างน้อย 5 ครั้ง ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะพร้อมกับสูดลมหายใจเข้า ค่อยๆวางแขนลงช้าๆ ขณะปล่อยลมหายใจออก ทำซ้ำท่าเดิม 5-7 ครั้ง



ท่าสุนัขก้มหน้า Downward dog
(Adho Mukha Asana)

เริ่มต้นในท่าคลาน ขาและเข่ากางเท่าสะโพก แขนกว้างเท่าไหล่ กางนิ้วกว้าง มือดันพื้น ยกเข่าขึ้นจนขาตรง (หากรู้สึกตึงขาเกินไป งอเข่าเล็กน้อยให้รู้สึกสบาย) ก้าวแขนไปข้างหน้าเล็กน้อย และก้าวขาไปข้างหลังเล็กน้อย เกร็งต้นขาไว้ ดันต้นขาไปด้านหลัง สันเท้ายก พยายามกดสันเท้าให้ติดพื้น ผ่อนคลายศีรษะ คอ ผายไหล่ไปด้านหลัง หายใจลึกๆ ทำซ้ำอย่างน้อย 1 นาที



ท่าขึ้นก้มตัว Standing forward bend
(Uttanasana)

ยืนท่าภูเขา เท้าอาจจะชิดกัน หรือแยกกันเท่าช่วงไหล่ ขณะหายใจออกให้ก้มตัวลง โดยใช้จุดหมุนที่ข้อสะโพก ฝ่ามือจรดพื้น ตรงหน้านิ้วเท้า หรืออาจจะวางฝ่ามือไว้ตรงหลังเท้า เมื่อหายใจเข้าให้ก้มหน้าให้มากที่สุด เมื่อหายใจออกให้คลายท่าเล็กน้อย อาจจะค้างท่านี้ไว้ 30 วินาทีถึง 1 นาที



ท่าเกราะ Warrior
(วีรภัทราสนะ : virabhadrasana)

ยืนตรง ปลายเท้าชิดกัน ลำตัวตรง ก้าวขาข้างหนึ่ง ไปข้างหลังพอประมาณ ขูแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ พยายามเอาแขนแนบหูเอาไว้ หน้าอกยกขึ้นและงอรู้สึกตึงบริเวณนีนอก งอเข่าขวา บิดเท้าซ้ายเฉียงไปด้านหน้าประมาณ 45 องศา ถ่ายน้ำหนักไปที่ด้านหน้า ลำตัวส่วนบนยังคงตั้งตรงอยู่ หายใจออกให้ช้าๆ



ท่าต้นไม้ Tree
(พฤกษาสนะ : vrks asana)

ยืนตัวตรง มือทั้ง 2 ประสานกันแบบนมัสการ ยกขาขวาขึ้น ใช้ฝ่าเท้าประคบที่โคนขาซ้าย ฝ่าเท้าขวาชนนากับต้นขาซ้าย ด้านในปลายเท้าขวาชี้ลง ทำซ้ายรับน้ำหนักตัว เข่างอเล็กน้อย เก็บท้อง ยึดตัวตรง มือพนม เหยียดมือขึ้นเหนือศีรษะ ขนานลำตัว หรือจะเอามือประคบกันก็ได้ แล้วยกค้างไว้ 3-5 ลมหายใจ



ท่าธนู Bow
(ธนูอาสนะ : Dhanurasana)

นอนคว่ำ เท้าแยกกันพอประมาณ หน้าคว่ำ หน้าผากจรดพื้น งอเข่า ให้มือซ้ายจับข้อเท้าซ้าย มือขวาจับข้อเท้าขวาหายใจเข้า แล้วยกลำตัว ศีรษะขึ้น พร้อมกับใช้มือดึงข้อเท้าเพื่อยกเข่าและต้นขาขึ้นจากพื้น หลังจากยกขาได้สูงสุด ให้บีบเข่าและปลายเท้าเข้าหากันให้มากที่สุด ค้างท่านี้ไว้ 30 วินาที



ท่าศพอาสนะ
(Corpse Pose)

นอนหงายราบ เหยียดขา เหยียดแขนข้างลำตัว มือห่างจากสะโพกเล็กน้อย หายใจมือ หลับตา ตั้งจิตมาอยู่ที่ลมหายใจ เข้า-ออก ผึกหายใจลึก และยาว ปรับลมหายใจเข้า-ออก ให้สม่ำเสมอ ผ่อนคลายส่วนต่างๆ ของร่างกาย และจิตใจ หากจิตล่องลอยคิดเรื่องต่างๆ เมื่อรู้สึก ให้ดึงจิตกลับมาอยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออกใหม่



ท่างูเห่า Cobra Posture
(อุฐซงกาศนา : Bhujangasana)

นอนคว่ำ งอศอก ต้นแขน และมือ วางชิดลำตัวด้านข้าง ขาชิดกัน หรือจะแยกขาออกประมาณหนึ่งช่วงไหล่ ยกตัว ช่วงบนขึ้น เปิดอก เปิดไหล่ พยายามให้ศีรษะอยู่นานกับลำตัว ช่วงบน เหยียดแขนขึ้น ข้อศอกงอเล็กน้อยเพื่อยกลำตัวช่วงบนขึ้น ยึดศีรษะขึ้นให้นานกับลำตัวช่วงบน ค้างทำไว้ แล้วหายใจเข้า-ออก ประมาณ 3-5 ลมหายใจ กลับมาสู่ท่านอนคว่ำ



ท่ายืนด้วยไหล่ Half shoulder stand
(สวากอาสนะ : ardhha savangasana)

ชันเข่าขึ้นสัมผัสเท้าข้างกับพื้นติดกัน ให้หายใจออก ใช้มือทั้งสองข้างกดบนพื้น ยกสะโพกขึ้น ตั้งเข้าไปทางศีรษะอยู่ในท่าเข่างอ ยกฝ่าเท้า ต้นขาแนบลำตัว ยกขึ้นแล้วยกหลังขึ้นจนเข่าอยู่หน้าใบหน้า ใช้มือประคองแผ่นหลังจนหลังตั้งฉากกับพื้น แล้วเลื่อนมือขึ้นด้านหลัง เหยียดขาแยกปลายเท้าขึ้นบนเพดาน ดันลำตัวขึ้นค้าง หน้าที่ตั้งตรง ให้คงทำนี้ไว้ 30 วินาที



ท่าแยกขาถักตัว (อุปวิตตะ โกณาสนา)
: Konasana Upavistha)

นั่งเหยียดขาตรง และแยกขาออกจากกันเท่าที่ทำได้ ค่อยๆ ถักตัวลงช้า ๆ เหมือนกับพับร่างกายลงกับพื้น ให้ท่าเท่าที่ทำได้ ห้ามฝืนร่างกายเด็ดขาด ขณะประคองทำให้จดจ่ออยู่กับลมหายใจ คลายท่าและสังเกตความสบายที่เกิดขึ้น



ท่าบิดตัว (อรัณยัสเณตราสนะ)
: Ardha matsyendrasana)

ท่าเตรียม นั่งเหยียดเท้าซ้าย ตั้งฝ่าเท้า เท้าขวาวางคร่อมซ้าย ข้าง หลังตรง ยกแขนซ้ายขัดเข่าขวา แล้วอ้อมมาจับฝ่าเท้าด้านนอก ยกแขนขวามาด้านหน้า บิดตัวไปด้านขวา มือขวาวางด้านหลัง บิดเอว หลังตรง ตามองข้อมือไหล่ หายใจเข้าลึก ออกยาว ผ่อนคลาย ค้างอยู่สักครู่ วาดแขนขวากลับมาด้านหน้า หายใจออก ลดแขนลง แล้วสลับข้าง ทำซ้ำ 1-6 ครั้ง



ท่าวัว Cow
(bitilasana)

คุกเข่า เข่าทั้งสองห่างกันเท่าช่วงไหล่ ระยะห่างระหว่างมือเท่าช่วงไหล่ แขนเหยียดตรง เหยียดศีรษะขึ้น แอ่นเอวให้มากที่สุด คงทำไว้ ถักศีรษะลงจนคางชิดหน้าอกพร้อมกับท้องหลังขึ้นให้มากที่สุด จากนั้นหายใจออกพร้อมกดท้องเข้าหาสะดือ แล้วกดโค้งหลังลงตามองไปที่เพดาน (สิ่งที่ขยับในท่านี้อาจช่วงลำตัวเท่านั้น)

มกราคม 2562

January 2019

อาทิตย์/ Sun	จันทร์/ Mon	อังคาร/ Tue	พุธ/ Wed	พฤหัสบดี/ Thu	ศุกร์/ Fri	เสาร์/ Sat
30	31	1	2	3	4	5 🏠
6	7	8	9	10	11	12
13 🏠	14	15	16	17	18	19
20 🏠	21	22	23	24	25	26
27	28 🏠	29	30	31	1	2



ท่าแห่งความสุข
(สุขะสนะ : Sukhasana)

กระตุ้นการทำงานของไต และลำไส้ เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน
กระตุ้นการไหลเวียนเลือดที่ท้อง รักษาและบรรเทาอาการ
สโปก หลัง เหว ปวดประจำเดือน กระตุ้นระบบการเผาผลาญ
คนที่กระดูกสันหลังคด จะช่วยได้เยอะมาก ให้ค้างนานๆ
ให้เวลากระดูกสันหลังและกล้ามเนื้อได้ยืดและคลาย



Company Name

Wording & Address.

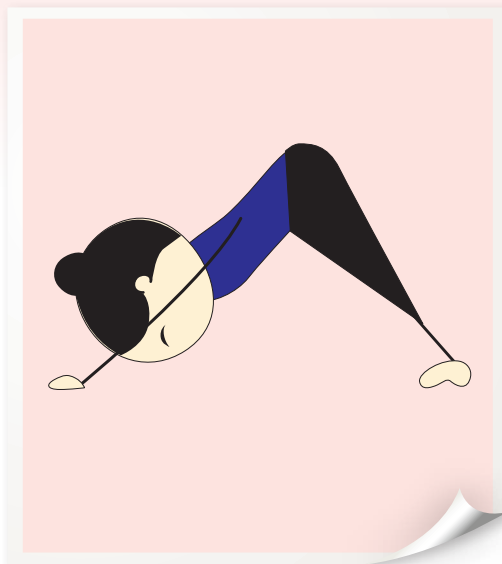
Telephone Number, Fax Number, Mobile Phone.

Website & E-mail

2 กุมภาพันธ์ 2562

February 2019

อาทิตย์/ Sun	จันทร์/ Mon	อังคาร/ Tue	พุธ/ Wed	พฤหัสบดี/ Thu	ศุกร์/ Fri	เสาร์/ Sat
27	28	29	30	31	1	2
3	4 🏠	5	6	7	8	9
10	11	12 🏠	13	14	15	16
17	18	19 🏠	20	21	22	23
24	25	26	27 🏠	28	1	2



ท่าสุนัขก้มหน้า Downward dog
(Adho Mukha Asana)

ช่วยยืดกระดูกสันหลัง เข้าด้านหลัง ต้นขาด้านหลัง น่อง
ไหล่ส่วนหลัง และหลังแขน



Company Name

Wording & Address.

Telephone Number, Fax Number, Mobile Phone.

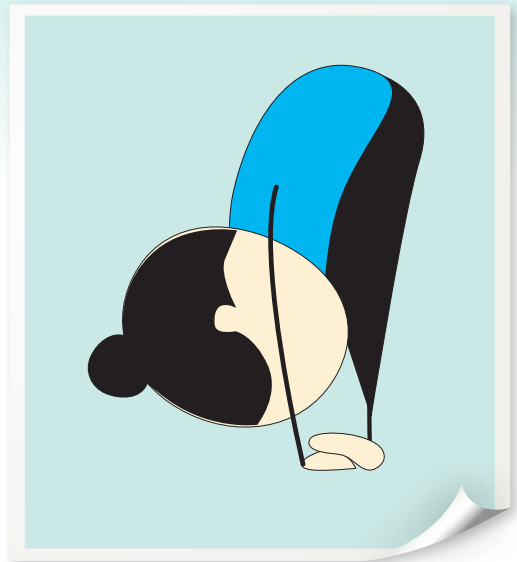
Website & E-mail

5 วันตรุษจีน 19 วันมาฆบูชา

3 มีนาคม 2562

March 2019

อาทิตย์/ Sun	จันทร์/ Mon	อังคาร/ Tue	พุธ/ Wed	พฤหัสบดี/ Thu	ศุกร์/ Fri	เสาร์/ Sat
24	25	26	27	28	1	2
3	4	5 🏠	6	7	8	9
10	11	12	13 🏠	14	15	16
17	18	19	20 🏠	21	22	23
24	25	26	27	28 🏠	29	30
31						



ทำขึ้นก้มตัว Standing forward bend
(Uttanasana)

ลดอาการเครียดและอาการซึมเศร้า กระตุ้นอวัยวะช่องท้อง ยืดหยุ่นกล้ามเนื้อต้นขาและทำให้แข็งแรง ทำให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น ลดอาการปวดศีรษะและอาการนอนไม่หลับ



Company Name

Wording & Address.

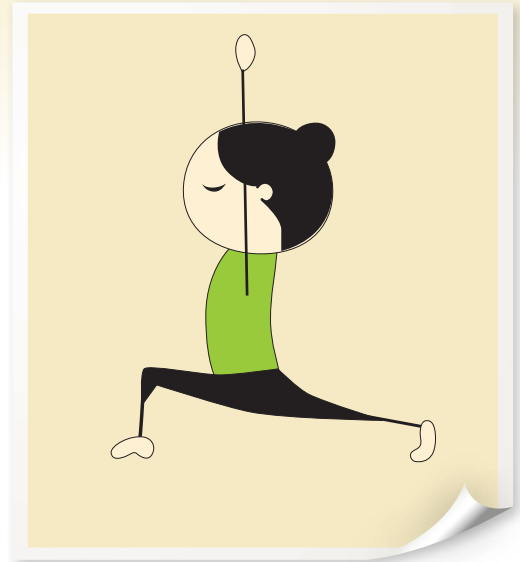
Telephone Number, Fax Number, Mobile Phone.

Website & E-mail

เมษายน 2562

April 2019

อาทิตย์/ Sun	จันทร์/ Mon	อังคาร/ Tue	พุธ/ Wed	พฤหัสบดี/ Thu	ศุกร์/ Fri	เสาร์/ Sat
31	1	2	3	4 🏠	5	6
7	8	9	10	11	12 🏠	13
14	15	16	17	18	19 🏠	20
21	22	23	24	25	26	27 🏠
28	29	30	1	2	3	4



ท่าไม้กรบ Warrior
(วีรภักทราสนะ : virabhadrasana)

ยืดเหยียดเส้นเอ็น หลังไหล่ ขนกระทั้งถึงข้อเท้า
บรรเทาอาการ ปวดหลัง ไหล่ คอ ปวดเอว ปวดเข่า ปวดน่องและข้อเท้า
รวมทั้งลดไขมันรอบๆ สะโพก ทำให้หายใจได้ลึกขึ้น



Company Name

Wording & Address.

Telephone Number, Fax Number, Mobile Phone.

Website & E-mail

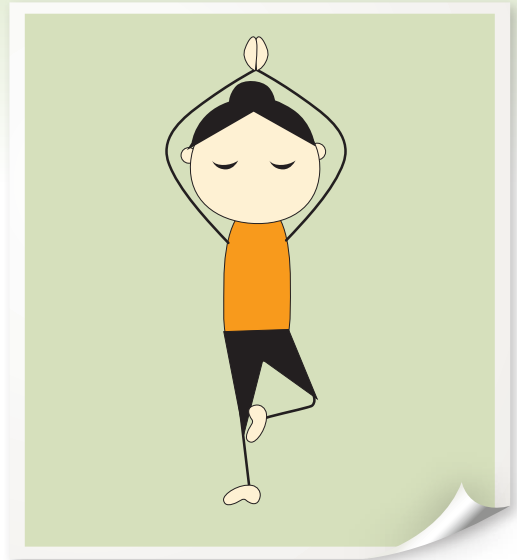
6 วันจักรี 8 ชดเชยวันจักรี 13-14 วันสงกรานต์ 16 ชดเชยวันสงกรานต์

5

พฤษภาคม 2562

May 2019

อาทิตย์/ Sun	จันทร์/ Mon	อังคาร/ Tue	พุธ/ Wed	พฤหัสบดี/ Thu	ศุกร์/ Fri	เสาร์/ Sat
28	29	30	1	2	3 🏠	4
5	6	7	8	9	10	11 🏠
12	13	14	15	16	17	18 🏠
19	20	21	22	23	24	25
26 🏠	27	28	29	30	31	1



ท่าต้นไม้ Tree
(พฤษภษษษษษ : vrks asana)

ยืดและทำให้กล้ามเนื้อต้นขา น่อง ข้อเท้า และสันหลังแข็งแรง
ช่วยให้การสมดุลดีขึ้น ลดอาการปวดของหลัง และฝ่าเท้า
ลดอาการเครียด ช่วยระบบย่อยอาหาร ลดอาการวิงเวียน



Company Name

Wording & Address.

Telephone Number, Fax Number, Mobile Phone.

Website & E-mail

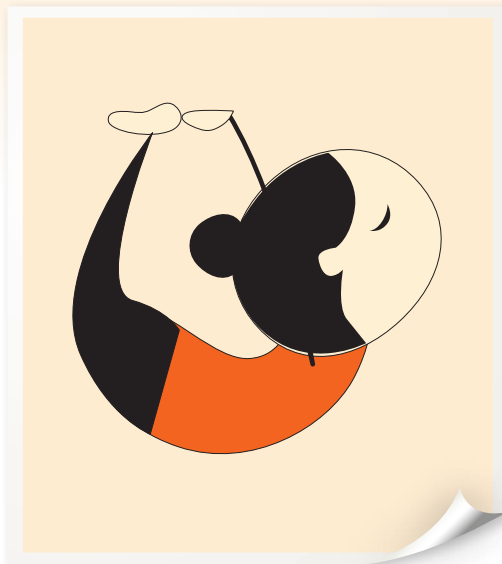
1 วันแรงงานแห่งชาติ 18 วันวิสาขบูชา 20 ชดเชยวันวิสาขบูชา



มิถุนายน 2562

June 2019

อาทิตย์/ Sun	จันทร์/ Mon	อังคาร/ Tue	พุธ/ Wed	พฤหัสบดี/ Thu	ศุกร์/ Fri	เสาร์/ Sat
26	27	28	29	30	31	1
2 🏠	3	4	5	6	7	8
9	10 🏠	11	12	13	14	15
16	17 🏠	18	19	20	21	22
23	24	25 🏠	26	27	28	29
30						



ท่าชุน Bow
(ชุนอาสนะ : Dhanurasana)

ช่วยยืดหยุ่นและเพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อหลัง กระตุ้นอวัยวะในช่องท้อง



Company Name

Wording & Address.

Telephone Number, Fax Number, Mobile Phone.

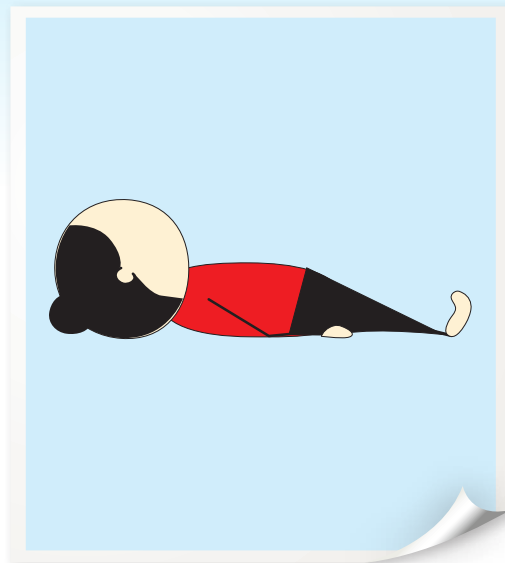
Website & E-mail



กรกฎาคม 2562

July 2019

อาทิตย์/ Sun	จันทร์/ Mon	อังคาร/ Tue	พุธ/ Wed	พฤหัสบดี/ Thu	ศุกร์/ Fri	เสาร์/ Sat
30	1 🏠	2	3	4	5	6
7	8	9 🏠	10	11	12	13
14	15	16 🏠	17	18	19	20
21	22	23	24 🏠	25	26	27
28	29	30	31 🏠	1	2	3



ท่าศพอาสนะ
(Corpse Pose)

ให้จิตใจสงบ ช่วยลดความตึงเครียด ผ่อนคลายกล้ามเนื้อลดอาการปวดศีรษะ
ปวดเมื่อยตามตัวและ อากาศนอนไม่หลับ ช่วยลดความดันโลหิต



Company Name

Wording & Address.

Telephone Number, Fax Number, Mobile Phone.

Website & E-mail

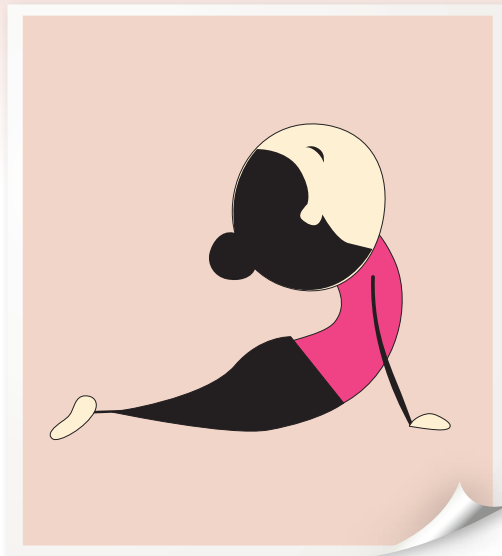
1 วันหยุดครึ่งปีธนาคาร 16 วันอาสาฬหบูชา 17 วันเข้าพรรษา 28 วันเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว มหาวชิราลงกรณ
29 ชลเชษวันเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว มหาวชิราลงกรณ



สิงหาคม 2562

August 2019

อาทิตย์/ Sun	จันทร์/ Mon	อังคาร/ Tue	พุธ/ Wed	พฤหัสบดี/ Thu	ศุกร์/ Fri	เสาร์/ Sat
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8 🏠	9	10
11	12	13	14	15 🏠	16	17
18	19	20	21	22	23 🏠	24
25	26	27	28	29 🏠	30	31



ท่างูเห่า Cobra Posture
(ภูษังคาสัน : Phujangasana)

สร้างความยืดหยุ่นให้กระดูกสันหลัง
ช่วยให้ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้น



Company Name

Wording & Address.

Telephone Number, Fax Number, Mobile Phone.

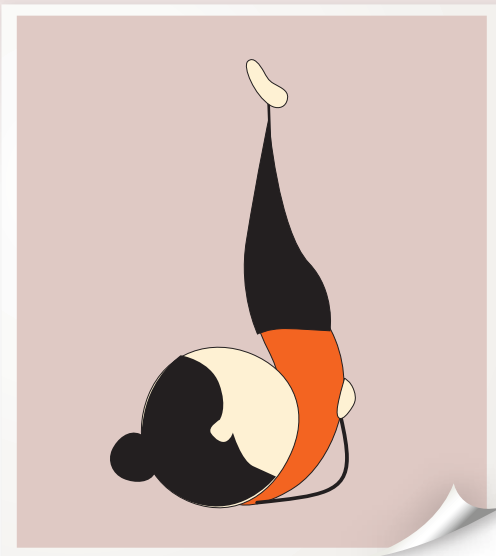
Website & E-mail

12 วันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ 9 / วันแม่แห่งชาติ

กันยายน 2562

September 2019

อาทิตย์/ Sun	จันทร์/ Mon	อังคาร/ Tue	พุธ/ Wed	พฤหัสบดี/ Thu	ศุกร์/ Fri	เสาร์/ Sat
1	2	3	4	5	6 🏠	7
8	9	10	11	12	13 🏠	14
15	16	17	18	19	20	21 🏠
22	23	24	25	26	27	28 🏠
29	30	1	2	3	4	5



ทำยืนด้วยไหล่ Half shoulder stand
(สวางาสณะ : ardha savangasana)

ช่วยลดไขมันบริเวณหน้าท้อง ช่วยกระชับกล้ามเนื้อ
บริเวณแผ่นหลัง และหน้าท้อง



Company Name

Wording & Address.

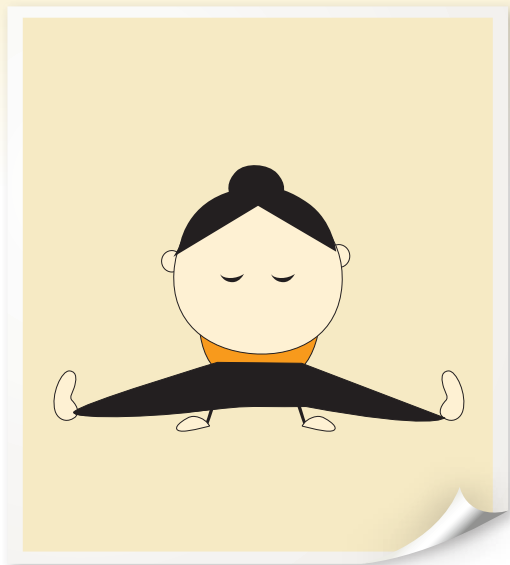
Telephone Number, Fax Number, Mobile Phone.

Website & E-mail

10 ตุลาคม 2562

October 2019

อาทิตย์/ Sun	จันทร์/ Mon	อังคาร/ Tue	พุธ/ Wed	พฤหัสบดี/ Thu	ศุกร์/ Fri	เสาร์/ Sat
29	30	1	2	3	4	5
6 🏠	7	8	9	10	11	12
13 🏠	14	15	16	17	18	19
20	21 🏠	22	23	24	25	26
27 🏠	28	29	30	31	1	2



ท่าแยกขาเก้าอี้ (อุปวิตตะ โกณาสนะ
: Konasana Upavistha)

ช่วยให้กล้ามเนื้อขาได้รับการบริหารอย่างเต็มที่ ช่วยปรับความสมดุลของ สองแขน
สองขา และหนึ่งลำตัว ให้เหมาะสม และถูกต้อง ช่วยให้กล้ามเนื้อทุกส่วนได้รับการ
ยืดพร้อมกัน ช่วยกระตุ้นระบบประสาท ต่อมาเหนือ การไหลเวียนเลือดให้ดีขึ้น ช่วย
เพิ่มการยืดหยุ่นให้เส้นเอ็น กระดูก กล้ามเนื้อ และข้อต่อทุกข้อ



Company Name

Wording & Address.

Telephone Number, Fax Number, Mobile Phone.

Website & E-mail

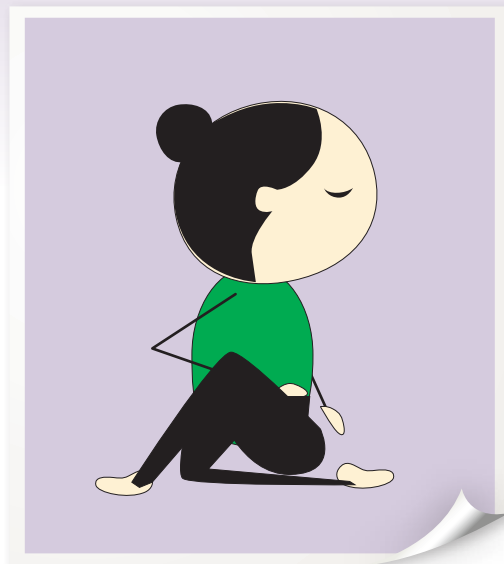
13 วันคล้ายวันสวรรคต พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช / วันออกพรรษา

14 ชดเชยวันคล้ายวันสวรรคต พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช 23 วันปิยมหาราช

พฤศจิกายน 2562

November 2019

อาทิตย์/ Sun	จันทร์/ Mon	อังคาร/ Tue	พุธ/ Wed	พฤหัสบดี/ Thu	ศุกร์/ Fri	เสาร์/ Sat
27	28	29	30	31	1	2
3	4 🏠	5	6	7	8	9
10	11 🏠	12	13	14	15	16
17	18	19 🏠	20	21	22	23
24	25	26 🏠	27	28	29	30



ท่าบิดตัว (อัมมัสเณทราสนะ : Ardha matsyendrasana)

ช่วยให้กระดูกสันหลังมีการบิดตัว ทำให้ระบบประสาท แนวกระดูกสันหลัง มีการคลายตัว ลดอาการบาดเจ็บบริเวณ บั้นเอว สะโพก กล้ามเนื้อแผ่นหลัง รักษา

ภาวะบาดเจ็บเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน กระตุ้นระบบการย่อย การดูดซึม การเผาผลาญ ป้องกันอาการหลังค่อม เนื่องจากการทงัดตัวของกระดูก และ

อริยาบถที่ไม่เหมาะสม



Company Name

Wording & Address.

Telephone Number, Fax Number, Mobile Phone.

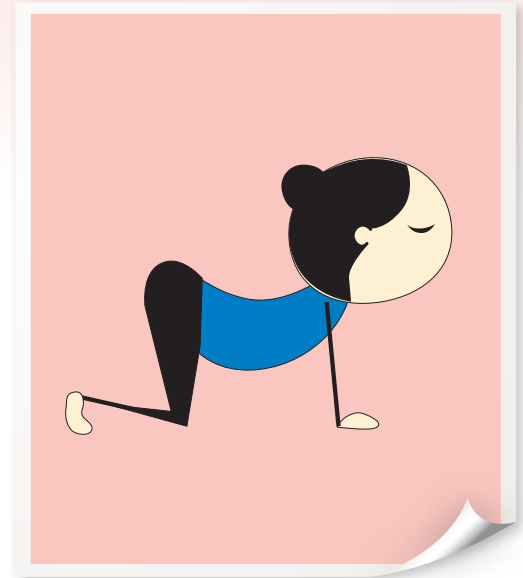
Website & E-mail

12 ธันวาคม 2562

December 2019

อาทิตย์/ Sun	จันทร์/ Mon	อังคาร/ Tue	พุธ/ Wed	พฤหัสบดี/ Thu	ศุกร์/ Fri	เสาร์/ Sat
1	2	3	4 🏠	5	6	7
8	9	10	11 🏠	12	13	14
15	16	17	18	19 🏠	20	21
22	23	24	25 🏠	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

5 วันคล้ายวันเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช/วันพ่อแห่งชาติ
10 วันรัฐธรรมนูญ 25 วันคริสต์มาส 31 วันสิ้นปี



ท่าวัว Cow
(bitilasana)

คุกเข่า เข้าทั้งสองข้างกันเท่าช่วงไหล่ ระยะห่างระหว่างมือเท่าช่วงไหล่ แขนเหยียดตรง เหยียดศีรษะขึ้น แอนเอวให้มากที่สุด คงท่าไว้ ก้มศีรษะลงจนคางชิดหน้าอกพร้อมไปกับโค้งหลังขึ้นให้มากที่สุด จากนั้นหายใจออกพร้อมกลดท้องเข้าหาสะดือ แล้วกลดโค้งหลังลงตามองไปที่เข่าด้าน (สิ่งที่ขยับในท่านี้นี้คือช่วงลำตัวเท่านั้น)



Company Name

Wording & Address.

Telephone Number, Fax Number, Mobile Phone.

Website & E-mail



Company Name

Wording & Address.

Telephone Number, Fax Number, Mobile Phone.

Website & E-mail

Calendar 2020

ปฏิทินพุทธศักราช 2563

มกราคม January

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

กุมภาพันธ์ February

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

มีนาคม March

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

เมษายน April

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

พฤษภาคม May

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

มิถุนายน June

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

กรกฎาคม July

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

สิงหาคม August

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

กันยายน September

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

ตุลาคม October

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

พฤศจิกายน November

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

ธันวาคม December

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		