

每日一運動

日期	運動項目	日期	運動項目	日期	運動項目
7月3日		7月22日		8月10日	
7月4日		7月23日		8月11日	
7月5日		7月24日		8月12日	
7月6日		7月25日		8月13日	
7月7日		7月26日		8月14日	
7月8日		7月27日		8月15日	
7月9日		7月28日		8月16日	
7月10日		7月29日		8月17日	
7月11日		7月30日		8月18日	
7月12日		7月31日		8月19日	
7月13日		8月1日		8月20日	
7月14日		8月2日		8月21日	
7月15日		8月3日		8月22日	
7月16日		8月4日		8月23日	
7月17日		8月5日		8月24日	
7月18日		8月6日		8月25日	
7月19日		8月7日		8月26日	
7月20日		8月8日		8月27日	
7月21日		8月9日		8月28日	