

강 의 계 획 서 [1 분 기 1 ~ 3 월]

프로그램명	청소년요가 & 체형교정	담당강사	정영선
대상(연령)	10~24세	정 원	15명
강의요일	수요일	강의시간	17:10~18:40
강의목표	청소년들의 바르지 못한 생활습관으로 인한 어깨 말림, 거북목, 척추 틀어짐 등 몸의 불균형을 교정하고, 유연성을 높여주고 근력향상에 도움을 주어 몸의 조화를 이루게 합니다.		
재료비	월 0원		
수강생준비물	요가매트, 요가복		
강 의 내 용			
강의 일자	세부내용		
1회차(1월 8일)	(체형교정요가) 개인별 골반, 척추, 굽은 어깨와 거북목 진단 및 교정자세와 교정 운동		
2회차(1월 15일)	(전신 스트레칭) 어깨, 척추, 골반, 허리, 다리 스트레칭		
3회차(1월 22일)	(척추 강화 운동) 옆드려서 하는 자세를 통한 척추 강화 운동		
4회차(2월 5일)	(바르게 걷기 및 하체 근력 운동) 올바르게 걷는 방법을 지도, 나무자세, 스쿼트 등 하체 근력 운동		
5회차(2월 12일)	(밴드 필라테스) 밴드를 이용하여 한발로 중심잡기, 복근운동, 어깨 교정운동		
6회차(2월 19일)	(스텝박스 운동) 다이어트에 효과 있는 유산소 운동		
7회차(2월 26일)	(빈야사 요가) 연속적으로 반복하는 동작으로 전신 근력운동		
8회차(3월 5일)	(전신 스트레칭) 어깨, 척추, 골반, 허리, 다리 스트레칭		
9회차(3월 12일)	(써클 필라테스) 코어운동, 복근운동, 어깨운동, 하체근력운동		
10회차(3월 19일)	(체형교정운동) 골반, 척추, 어깨 교정 자세 및 운동		
11회차(3월 26일)	(하체 강화 및 균형잡기) 스쿼트와 균형잡는 자세로 하체 강화 운동		

※ 분기별 운영 회차는 12회 기준이며 강의내용은 상황에 따라 변경될 수 있습니다.