

# 강 의 계 획 서 [2분기 4~6월]

| 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          | 없음   |   |             |
| 수강생준비물       | 요가매트, 요가복  |   |             |
| 강 의 내 용      |  |   |             |
| 강의 일자        | 주제   | 세부내용                                      |             |
| 1회차(4월 2일)   | 체형교정요가   | 개인별 골반, 척추, 굽은 어깨와 거북목 진단 교정 자세와 교정 운동    |             |
| 2회차(4월 9일)   | 전신 스트레칭  | 어깨, 척추, 골반, 허리, 다리 스트레칭                   |             |
| 3회차(4월 16일)  | 바르게 걷기 및 유연성 림보게임  | 올바르게 걷는 방법을 지도, 유연성이 좋아지는 림보게임            |             |
| 4회차(4월 23일)  | 발목 강화 및 거북목 교정 운동  | 아이들의 약한 발목 유연성과 발목 강화 운동, 굽은 어깨와 거북목 교정운동 |             |
| 5회차(4월 30일)  | 밴드 필라테스  | 밴드를 이용하여 한발로 중심잡기, 복근운동, 어깨 교정운동          |             |
| 6회차(5월 7일)   | 비크람 요가   | 26가지 비크람 동작으로 전신 근력 운동                    |             |
| 7회차(5월 14일)  | 써클 필라테스  | 코어운동, 복근운동, 어깨운동, 하체근력운동                  |             |
| 8회차(5월 21일)  | 폼롤러 필라테스   | 폼롤러를 이용한 균형잡기, 코어운동, 마사지                  |             |
| 9회차(5월 28일)  | 체형교정 요가  | 골반, 척추, 어깨 교정 자세 및 운동                     |             |
| 10회차(6월 4일)  | 전신 스트레칭  | 어깨, 척추, 골반, 허리, 다리 스트레칭                   |             |
| 11회차(6월 11일) | 하체 강화 및 균형잡기   | 스쿼트와 균형 잡는 자세로 하체 강화 운동                   |             |
| 12회차(6월 18일) | 엠보링 및 스트레칭   | 엠보링을 이용한 스트레칭과 마사지                        |             |
| 휴강일          | 6월 25일(총 1회)   |   |             |

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