

강 의 계 획 서 [3분 기 7~9월]

프로그램명	청소년요가 & 체형교정	담당강사	정 영 선
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	3개월 0원 (재료비 환불 여부: , 재료비 환불 방법:)		
수강생준비물	요가매트, 요가복		
강 의 내 용			
강의 일자	주제	세부내용	
1회차(7월 2일)	체형교정요가	개인별 골반, 척추, 굽은 어깨와 거북목 진단, 교정자세와 교정 운동	
2회차(7월 9일)	전신 스트레칭	어깨, 척추, 골반, 허리, 다리 스트레칭	
3회차(7월 16일)	바르게 걷기 및 유연성 림보게임	올바르게 걷는 방법을 지도, 유연성이 좋아지는 림보 게임	
4회차(7월 23일)	발목 강화 및 거북목 교정 운동	아이들의 약한 발목 유연성과 발목 강화 운동, 굽은 어깨와 거북목 교정운동	
5회차(7월 30일)	밴드 필라테스	밴드를 이용하여 한발로 중심잡기, 복근운동, 어깨 교정운동	
6회차(8월 6일)	비크람 요가	26가지 비크람 동작으로 전신 근력 운동	
7회차(8월 13일)	써클 필라테스	코어운동, 복근운동, 어깨운동, 하체근력운동	
8회차(8월 20일)	폼롤러 필라테스	폼롤러를 이용한 균형잡기, 코어운동, 마사지	
9회차(8월 27일)	체형교정 요가	골반, 척추, 어깨 교정 자세 및 운동	
10회차(9월 3일)	전신 스트레칭	어깨, 척추, 골반, 허리, 다리 스트레칭	
11회차(9월 10일)	하체 강화 및 균형잡기	스쿼트와 균형잡는 자세로 하체 강화 운동	
12회차(9월 17일)	엠보링 및 스트레칭	엠보링을 이용한 스트레칭과 마사지	
휴강일	9월 24일(총 1회)		

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