

강 의 계 획 서 [4분 기 10~12월]

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	2개월 0원 (재료비 환불 여부: , 재료비 환불 방법:)		
수강생준비물	요가매트, 요가복		
강 의 내 용			
강의 일자	주제	세부내용	
1회차(10월 29일)	체형교정요가	개인별 골반, 척추, 굽은 어깨와 거북목 진단 교정자세와 교정 운동	
2회차(11월 5일)	전신 스트레칭	어깨, 척추, 골반, 허리, 다리 스트레칭	
3회차(11월 12일)	바르게 걷기 및 우연성 림보게임	올바르게 걷는 방법을 지도, 유연성이 좋아지는 림보게임	
4회차(11월 19일)	발목 강화 및 거북목 교정 운동	아이들의 약한 발목 유연성과 발목 강화 운동, 굽은 어깨와 거북목 교정운동	
5회차(11월 26일)	밴드 필라테스	밴드를 이용하여 한발로 중심잡기, 복근운동, 어깨 교정운동	
6회차(12월 3일)	비크람 요가	26가지 비크람 동작으로 전신 근력 운동	
7회차(12월 10일)	하체 강화 및 균형잡기	스쿼트와 균형잡는 자세로 하체 강화 운동	
8회차(12월 17일)	전신 스트레칭	어깨, 척추, 골반, 허리, 다리 스트레칭	
휴강일	없음		

※ 강의내용은 상황에 따라 변경될 수 있습니다.