

강 의 계 획 서 [1분기 1~3월]

프로그램명	체형교정요가 & 필라테스 B	담당강사	정영선
대상(연령)	성인	정 원	15명
강의요일	수, 금요일	강의시간	09:30~10:30
강의목표	개인의 바르지 못한 습관 및 직업적 행동의 치우침으로 인한 몸의 불균형을 교정하며, 요가 및 필라테스를 통해 체형교정, 스트레칭, 근력운동으로 몸의 활력을 찾는데 목적이 있다.		
재료비	-		
수강생준비물	요가복, 요가양말		
강 의 내 용			
강의 일자	세부내용		
1회차(1월 2일)	(체형교정 요가) 개인별 골반, 척추 불균형 진단 및 교정자세와 유연성 운동		
2회차(1월 7일)	(스텝박스&아령운동) 스텝박스위에서 아령을 들고 하체 근력 및 이두근,삼두근 운동		
3회차(1월 9일)	(힐링요가) 전신 스트레칭 위주의 힐링요가와 골반교정 및 어깨교정운동		
4회차(1월 14일)	(토너볼) 토너볼을 이용한 팔뚝 근력운동		
5회차(1월 16일)	(매트 필라테스) 코어 근력운동 (V자 자세, 잭나이프, 사이드 플랭크, 롤링외)		
6회차(1월 21일)	(하체근력, 복근운동) 스쿼트, 중심잡기 운동, 누워서 복근 강화 운동		
7회차(1월 23일)	(써클 필라테스) 코어운동, 복근운동, 어깨운동, 하체근력운동		
8회차(1월 28일)	(스텝박스&아령운동) 스텝박스 하체 근력 운동 및 아령으로 팔,어깨 근력운동		
9회차(1월 30일)	(발레바 운동) 발레바를 이용하여 골반 유연성 및 하체 근력운동		
10회차(2월 4일)	(체형교정요가) 골반, 어깨 체형교정 요가와 고양이 자세를 이용한 코어운동		
11회차(2월 6일)	(빈야사 요가) 연속적으로 반복하는 동작으로 전신 근력운동		
12회차(2월 11일)	(매트필라테스,폼롤러) 코어운동 및 폼롤러로 다리 스트레칭과 굽은 등 교정 및 마사지		

13회차(2월 13일)	(매트 필라테스) 코어 근력운동 (V자 자세, 잭나이프, 사이드 플랭크, 롤링외)
14회차(2월 20일)	(힐링요가) 전신 스트레칭 위주의 힐링요가와 골반교정 및 어깨교정운동
15회차(2월 25일)	(써클 필라테스) 코어운동, 복근운동, 어깨운동, 하체근력운동
16회차(2월 27일)	(체형교정요가) 골반, 어깨 체형교정 요가와 엎드려서 하는 등 근력운동
17회차(3월 4일)	(밴드 필라테스) 어깨 늘림 및 오십견 예방운동, 코어 및 복근운동
18회차(3월 6일)	(하체근력, 복근운동) 스쿼트, 유산소운동, 누워서 복근 강화 운동
19회차(3월 11일)	(비크람 요가) 26가지 비크람 동작(균형감각 및 다리 근력운동)
20회차(3월 13일)	(힐링요가) 전신 스트레칭(박쥐자세, 다리 세로벌리기, 8가지 목운동외)
21회차(3월 18일)	(빈야사 요가) 연속적으로 반복하는 동작으로 전신 근력운동
22회차(3월 20일)	(매트필라테스와 엠보링) 코어근력운동 및 엠보링을 이용한 종아리 마사지외
23회차(3월 25일)	(체형교정요가) 골반, 어깨 체형교정 요가와 스쿼트, 푸쉬업
24회차(3월 27일)	(매트필라테스,폼롤러) 코어운동 및 폼롤러로 다리 스트레칭과 굽은 등 교정 및 마사지
휴강일	없음

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