

강의계획서 [3분기 7~9월]

| 프로그램명 | 키즈요가 & 체형교정 | 담당강사 | 정영선 |
|--------------|--|---|-------------|
| 대상(연령) | 8~13세 | 정원 | 10명 |
| 강의요일 | 수요일 | 강의시간 | 16:00~17:00 |
| 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 | 요가복 | | |
| 강 의 내 용 | | | |
| 강의 일자 | 주제 | 세부내용 | |
| 1회차(7월 1일) | 체형교정요가 | 개인별 골반, 척추, 굽은 어깨와 거북목 진단 교정자세와 교정 운동 | |
| 2회차(7월 8일) | 전신 스트레칭 | 어깨, 척추, 골반, 허리, 다리 스트레칭 | |
| 3회차(7월 15일) | 바르게 걷기 및 유연성 림보게임 | 올바르게 걷는 방법을 지도, 유연성이 좋아지는 림보게임 | |
| 4회차(7월 22일) | 발목 강화 및 거북목 교정 운동 | 아이들의 약한 발목 유연성과 발목 강화 운동, 굽은 어깨와 거북목 교정운동 | |
| 5회차(7월 29일) | 밴드 필라테스 | 밴드를 이용하여 한발로 중심잡기, 복근운동, 어깨 교정운동 | |
| 6회차(8월 5일) | 비크람 요가 | 26가지 비크람 동작으로 전신 근력 운동 | |
| 7회차(8월 12일) | 써클 필라테스 | 코어운동, 복근운동, 어깨운동, 하체근력운동 | |
| 8회차(8월 19일) | 폼롤러 필라테스 | 폼롤러를 이용한 균형잡기, 코어운동, 마사지 | |
| 9회차(8월 26일) | 체형교정 요가 | 골반, 척추, 어깨 교정 자세 및 운동 | |
| 10회차(9월 2일) | 전신 스트레칭 | 어깨, 척추, 골반, 허리, 다리 스트레칭 | |
| 11회차(9월 9일) | 하체 강화 및 균형잡기 | 스쿼트와 균형잡는 자세로 하체 강화 운동 | |
| 12회차(9월 16일) | 엠보링 및 스트레칭 | 엠보링을 이용한 스트레칭과 마사지 | |
| 휴강일 | 9월 23일, 9월 30일 / 총 2회 | | |

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