

2023년 제4기 강의계획서

과 정 명	필라테스&요가 (야간)				
담당 강 사	박윤미				
강 좌 개 요	자세 교정, 근력운동으로 근강화와 유연성 특히 복부와 허리근육(파워하우스)을 강화시켜 탄력있는 몸매를 만드는 운동				
강 의 목 표	군살을 빼주고 탄력있는 몸매로 만들어주며 자신감을 갖게 한다. 코어강화 유연성향상 자세교정 근력운동이 되는 동작이 많아 다이어트 효과가 있다.				
운 영 시 간	교육기간			요일	시간
	10.2.(월)~12.16.(토)/11주 (법정공휴일은 보강 없습니다.)			화, 목 주 2 회	19:00 ~ 21:00
교 육 대 상	만 18세 이상 인천거주시민	인원	24명	수 강 료	45,000원
준 비 물	운동복, 개인 매트, 세라밴드, 폼롤러			* 첫날준비물 운동복, 개인 매트, 세라밴드,폼롤러	
재 료 비 (교 재 비)	개인구입				
주별	세 부 내 용				비고
1주	복식호흡과 흉식호흡 차이, 전신스트레칭				10.3(개천절) 법정공휴일
2주	기본동작 익히기, 척추유연성 운동, 코어 운동				
3주	세라밴드 스트레칭 및 강화 운동				
4주	고관절 유연성운동, 안정화 운동				
5주	써클 필라테스, 코어운동				
6주	척추 유연성 운동, 안정화 운동				
7주	견갑의 안정화 운동 (세라밴드)				
8주	기립근 다열근 강화 및 척추 안정화 운동				
9주	대둔근,중둔근,소둔근 강화 운동				
10주	미니짐볼 평셔널 운동				
11주	코어운동, 밸런스운동				

※ 강사, 일정, 내용은 사정에 따라 변경될 수 있으며 법정공휴일은 수업일수에서 제외됩니다.(보강 없음)