

2023년 제4기 강의계획서

과 정 명	필라테스&요가 (야간)		
담당강사	박윤미		
강좌개요	자세 교정, 근력운동으로 근강화와 유연성 특히 복부와 허리근육(파워하우스)을 강화시켜 탄력있는 몸매를 만드는 운동		
강의목표	군살을 빼주고 탄력있는 몸매로 만들어주며 자신감을 갖게 한다. 코어강화 유연성향상 자세교정 근력운동이 되는 동작이 많아 다이어트 효과가 있다.		
운영시간	교육기간	요일	시간
	10.2.(월)~12.16.(토)/11주 (법정공휴일은 보강 없습니다.)	화, 목 주 2 회	19:00 ~ 21:00
교육대상	만 18세 이상 인천거주시민	인원 24명	수 강 료 45,000원
준비물	운동복, 개인 매트, 세라밴드, 폼롤러		* 첫날준비물 운동복, 개인 매트, 세라밴드,폼롤러
재료비 (교재비)	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)