

강 의 계 획 서

프로그램명	2023년 시민 제안 평생교육프로그램	강좌명	필라테스	
강사명	임아리	강의기간	2023.10.10.(화)~10.31.(화)/4회	
강의소개	일상생활 속에 무너진 신체 발란스를 필라테스 수업을 통해 몸의 바른 자세를 익힐 수 있으며 체력 향상과 체중 감량의 효과를 얻을 수 있는 프로그램입니다.			
강의목표	▶몸의 바른 자세를 익히고 인지 할 수 있다. ▶필라테스 호흡법으로 파워 하우스, 코어의 움직임을 알 수 있다. ▶필라테스 동작으로 상,하체 근력을 강화 할 수 있다. ▶근막이완을 통하여 근육의 피로도와 근육통을 완화 할 수 있다.			
지도방침	실기 수업의 특성상 선생님의 주도형 수업으로 그룹 수업의 움직임을 파악하여 단계별, 안전에 유의하여 진행 합니다.			
강의내용	회	교육주제	내용	준비물
	1회	필라테스 (하체)	- 스트레칭 - 호흡 - 하지운동 - 유산소 - 근막이완	매트
	2회	필라테스 (상체)	- 스트레칭 - 호흡 - 상지운동 - 유산소 - 근막이완	매트
	3회	필라테스 (코어)	- 스트레칭 - 호흡 - 코어운동 - 유산소 - 근막이완	매트
	4회	필라테스 (발란스)	- 스트레칭 - 호흡 - 상하체발란스 - 유산소 - 근막이완	매트
강의 기대효과	필라테스 운동으로 심신의 균형을 찾아 일상속의 에너지를 느낄 수 있다.			
강의시 필요기자재	준비물 : 운동복 기자재 : 매트			

※ 강의계획서는 강좌 신청에 따른 사전 정보 안내를 위해 우리 교육관 홈페이지에 공개됩니다.