

강 의 계 획 서

강좌명	필라테스&요가		강사	손이진
대상	일반시민(만18세 이상)		인원	15명
기간	2024. 8. 20.(화) ~ 12. 10.(화) 19:00~21:00 (주1회, 총 16회)		강의실	4층 2강의실
목표	◦ 필라테스와 요가의 기본 동작 및 원리 이해 ◦ 근력 강화, 유연성 향상, 자세 교정을 통해 건강 증진 ◦ 스트레스 해소, 심신 안정, 균형 감각 향상을 통해 삶의 질 향상 ◦ 올바른 호흡법과 명상을 통해 집중력을 향상하고 내면의 평화 찾기			
기타 (준비물 등)	※ 개인 준비물: 편안한 옷			
교육내용				
회차	날짜	주제	내용	비고
1	8.20.	요가 초급 동작	코브라 변형 자세로 고관절 교정하기	
2	8.27.	소도구 필라테스	허벅지 근력 강화에 도움이 되는 Z자세 배우기 및 복부운동	
3	9.3.	요가 초급 동작	다운독 자세 배우기: 굽어진 등을 펴서 바른 척추를 만들고 가슴과 어깨를 활짝 펴주는 동작	
4	9.10.	소도구 필라테스	볼을 이용하여 등 근육을 쓰고 견갑골의 움직임에 대해 알아보기	
5	9.24.	요가 초급 동작	둔근 강화 운동 및 굽은 어깨 펴주는 동작으로 버티기	
6	10.1.	소도구 필라테스	몸의 노폐물을 폼롤러를 이용해 제거하기	
7	10.8.	요가 중급 동작	독수리 자세로 몸의 밸런스를 잡아주고 약한 부위 강화시키기	
8	10.15.	소도구 필라테스	폼롤러를 이용하여 파워하우스 강화시키기 (복부 운동)	
9	10.22.	요가 중급 동작	음악에 맞춰 동작 연결 시켜 반복 연습	
10	10.29.	소도구 필라테스	종아리 부분 소도구를 이용해 굳어있는 부분 풀어주기, 혈액순환 운동	
11	11.5.	요가 자세 체크타임	배웠던 동작들 자세 체크 후 교정하기	
12	11.12.	소도구 필라테스	볼을 이용하여 등 근육을 쓰고 견갑골의 움직임에 대해 알아보기	
13	11.19.	요가 중급 동작	후굴 자세 연습 및 자세 교정, 1대1 피드백 제공	
14	11.26.	소도구 필라테스	소도구를 이용해 둔근 및 햄스트링 스트레칭 배우기	
15	12.3.	요가 마무리	배웠던 동작들 연습 후 자세 교정 및 체크타임	
16	12.10.	필라테스 마무리	전신 풀어주기 및 자세 교정	

※ 상기 강의 계획은 실제 운영 상황에 따라 변경 될 수 있음