

【 강의 계획서 】

2013. 06. 24 ~ 8. 2 (6주)

| 과정명 | 건강 | 과목명 | 필라테스 | 강사명 | 성혜경 |
|----------------|--|--|-------------|-----|------|
| 강의요일 | 화, 목 | 강의시간 | 10:00~11:30 | 강의실 | 건강교실 |
| 강 의 소 개 | | | | | |
| 강의목표 | 정확하고 반복된 운동과 연속동작을 통해 근육을 강화시켜주는 운동 | | | | |
| 수강요건 | 허리, 어깨, 팔꿈치, 고관절, 수술한 경험이 있으셨던 분은 상담 후 수강(디스크, 뼈에 핀고정 하신 분은 수강 불가) | | | | |
| 수강후진로.전망 | | | | | |
| 강사이력 | | | | | |
| 교재명 | 無 | 개강준비물 | 無 | | |
| 실습재료비 | <input type="checkbox"/> 재료비 총액(6주) : 無 <input type="checkbox"/> 납부방법 : <input type="checkbox"/> 재료비내역 : | | | | |
| 강 의 내 용 | | | | | |
| 주차 | 날짜 | | | | 비고 |
| 1 | 6/25 | 익숙해진 생활습관으로 형성된 체형불균형을 교정할 수 있도록 유도하는 운동 | | | |
| | 6/27 | [Alignment, Pelvic Clock(6회), Fingertip Abdominals(10회)] | | | |
| 2 | 7/2 | 다양한 스트레칭 동작으로 저하된 유연성과 관절을 보호하여 근력손상을 최소화 시킬 수 있도록 유도하는 운동 | | | |
| | 7/4 | [Hamstring Stretch(45회), Quadriceps Stretch(45회)] | | | |
| 3 | 7/9 | 정확한 움직임으로 틀어진 몸의 균형을 맞추면서 전신 컨디션을 회복시킬 수 있도록 유도하는 운동 | | | |
| | 7/11 | [Single Leg Stretch, Spine Twist] | | | |
| 4 | 7/16 | 다양한 필라테스 동작으로 평소 쓰지 않은 복부근육을 자극하여 근력과 유연성을 강화 시킬 수 있도록 유도하는 운동 | | | |
| | 7/18 | [Roll Over, Leg Pull Down] | | | |
| 5 | 7/23 | 정확한 움직임의 필라테스 동작으로 다이어트 체지방 감소 등 기본적인 몸의 균형을 맞출 수 있도록 유도하는 운동 | | | |
| | 7/25 | [Neck Pull, Criss Cross] | | | |
| 6 | 7/30 | 정확한 움직임의 필라테스 동작으로 다이어트 체지방 감소 등 기본적인 몸의 균형을 맞출 수 있도록 유도하는 운동 | | | |
| | 8/1 | [Boomerang, Kneeling Side Kicks] | | | |