

## (필라테스그룹p.t) 2019. 10~12월 강의계획서

회차별	강의내용	회원 준비물	교재정보
1주차	재즈 스트레칭,새라밴드	운동복	
2주차	발레핏,써클링	운동복	
3주차	현대 워밍업,탱탱볼	운동복	
4주차	발레기본,짐볼	운동복	
5주차	재즈 스트레칭,아령	운동복	
6주차	발레핏,짐볼 아령	운동복	
7주차	현대 워밍업,짐볼 밴드	운동복	
8주차	발레기본 탱탱볼 써클링	운동복	
9주차	재즈 스트레칭 ,짐볼 아령	운동복	
10주차	발레핏,탱탱볼 써클링	운동복	
11주차	현대 워밍업,재즈 스트레칭 발레핏	운동복	
12주차	발레기본 ,발레 핏 ,짐볼	운동복	
13주차	재즈 스트레칭 코어강화 및 상체 강화	운동복	
14주차	발레핏 커플쉽 밴드	운동복	