

(아침 요가) 2019. 10~12월 강의계획서

회차별	강의내용	회원 준비물	교재정보
1주차	요가의 기본적인 호흡 설명, 기본적인 동작들을 익힙니다.	X	X
2주차	기본동작과 몸의 유연성강화 동작		
3주차	기본동작과 복부근력강화		
4주차	기본동작과 척추기립근강화		
5주차	기본동작과 상체운동		
6주차	기본동작과 하체운동		
7주차	기본동작과 골반좌우대칭 맞추기		
8주차	기본동작과 오십견예방 동작		
9주차	기본동작과 무릎골반저근육 강화		
10주차	기본동작과 서서 중심잡기		
11주차	기본동작과 요실금예방동작		
12주차	기본동작과 전신근력강화 태양예배자세		
13주차	상체와 하체, 전신 근력을 강화시켜주는 수업		
14주차	허리,허벅지(하체),골반,복부를 강화시켜주는 전신 근력 강화 수업		