

프로그램 운영계획 (강의계획서)

□ 성 명 (안미정)

□ 종 목 / 강좌명 (필라테스오전 1, 2)

구 분	내 용	비 고
수업지도내용 (핵심요소)	필라테스와 요가를 적절히 믹스하고 다양한 소도구를 이용하여 근력과 유연성을 키워주며 코어근육을 단련시킵니다. 호흡, 균형, 관절의 가동범위, 신체적인 자각, 이완 등의 증진을 통하여 근골격 계통의 질환, 상해, 통증, 만성병, 정서적인 문제의 개선에 도움을 주는 프로그램입니다.	
일일 강의계획	1주차 : 주의사항과 호흡법, 기본 동작 익히기 2주차 : 척추 균형과 기립근을 바로 세워주기 3주차 : 골반의 균형과 유연성 및 코어 근력 강화 4주차 : 하체 근력 강화, 힙업 운동 모든 강의에 명상호흡과 스트레칭, 다양하고 재미있는 근력강화 프로그램이 포함됩니다.	
월 단위 강의계획	어깨, 등, 척추를 바르게 세워주는 동작 골반의 균형을 바로잡는 동작 피로를 풀어주고 근력을 키워주는 동작 신진대사를 활발하게 하는 동작을 통하여 문제가 되었던 부분이 서서히 개선되는데 도움이 될 수 있도록 하며 회원님들의 상태에 따라 월별로 난위도를 조절합니다.	
분기, 반기 연단위 강의계획	몸의 균형을 유지하며 한분 한분 끊임없는 관찰을 합니다. 분기, 반기, 연단위로 재활과 근력 향상, 유연성 증진 등을 점검해 보고 프로그램의 퀄리티를 더욱 높여갑니다.	