

프로그램 운영계획(강의계획서)

□ 성 명 (장경란) 강좌명 (요가필라테스)

구 분	내 용	비 고
수업지도내용 (핵심요소)	자신의 몸을 이해하고 올바른 움직임을 통해 근력과 유연성을 키워 자세교정 효과와 신체 에너지를 회복시키는 강좌입니다	
일일강의계획	준비)호흡 및 스트레칭(요가동작을 이용한 시퀀스) 본운동) 척추를 중심으로 틀어진 몸의 균형을 잡는 교정운동과 근력을 강화하는 필라테스 동작 마무리)쿨다운 스트레칭(요가동작)과 휴식명상	
월단위 강의계획	1주차) 호흡법과 척추의 바른정렬 인지하고 깨우기 2주차) 틀어진 골반을 바로 잡고 허리통증을 완화시키기 3주차) 목과 어깨를 부드럽게하여 만성두통에서 벗어나기 4주차) 밸런스 동작을 통한 하체근력강화	
분기, 반기 연단위 강의계획		