

[강의계획서]

모집분야 (해당분야✓)	정보화	외국어	생활문화	생활체육	인문교양
				✓	
프로그램명	세라밴드&폼롤러		강사명	이은주	

강의소개

강의목표	유산소 운동 및 근력운동과 몸의 이완을 도움				
재료(교재)비					내역
강의요일 (해당요일✓)	월	화	수	목	금
	✓				✓
※ 주 2회, 회당 1시간 20분 기준					강의시간 (14 시 00 분 ~ 15 시 30 분)
학습대상	(학습인원 : 10~ 15 명)				
주차	강의 내용				준비물
1주	1회	스트레칭, 서서하는 밴드 팔기본자세1,2,3			매트, 세라밴드
	2회	스트레칭, 폼롤러를 이용한 전신이완동작			폼롤러
2주	3회	스트레칭, 서서하는 밴드 다리기본자세1,2,3			매트, 세라밴드
	4회	스트레칭, 폼롤러를 이용한 복부강화운동			폼롤러
3주	5회	스트레칭, 밴드를 이용한 어깨운동			매트, 세라밴드
	6회	스트레칭, 폼롤러를 이용한 견갑골 스트레칭			폼롤러
4주	7회	스트레칭, 밴드를 이용한 롤링			매트, 세라밴드
	8회	스트레칭, 폼롤러를 이용한 균형잡기			폼롤러
5주	9회	스트레칭, 밴드를 이용한 플랭크자세			매트, 세라밴드
	10회	스트레칭, 폼롤러를 이용한 전굴자세			폼롤러
6주	11회	스트레칭, 밴드를 이용한 고양이자세			매트, 세라밴드
	12회	스트레칭, 폼롤러를 이용한 측굴자세			폼롤러
7주	13회	스트레칭, 밴드를 이용한 강아지자세			매트, 세라밴드
	14회	스트레칭, 폼롤러를 이용한 후굴자세			폼롤러
8주	15회	스트레칭, 밴드를 이용한 코브라자세			매트, 세라밴드
	16회	스트레칭, 폼롤러를 이용한 광배근 마사지			폼롤러
9주	17회	스트레칭, 밴드를 이용한 비틀기자세			매트, 세라밴드
	18회	스트레칭, 폼롤러를 이용한 복부 마사지			폼롤러
10주	19회	스트레칭, 밴드를 이용한 근력강화운동			매트, 세라밴드
	20회	스트레칭, 폼롤러를 이용한 전신 마사지			폼롤러