【강 의 계 획 서】

모집분야	정보화	외국어	생활문화	생활체육	인문교양
(해당분야✓)				0	

프로그램명	홈.트 근력운동(필라테스)	강 사 명	정옥

강 의 소 개							
강의목표	내몸을 바로알고 바른자세로 교정하여 만성통증 줄이기						
재료(교재)비						내 역	
강의요일 (해당요일✓)	월	화	수	목	금	강의시간	(11시 00 분 ~12시 20 분)
		0		0			
	※ 주 2회, 회당 1시간 20분 기준						
학습대상	(학습인원 : 15 명)						

주 차		강 의 내 용	준비물	비고
1주	1회	오리엔테이션 Breathing		
	2회	Breathing, MAT의 기본포지션 설명		
2주	1회	SUPINE POSITION		
	2회	PRONE POSITION		
3주	1회	SIDE-LYING POSITION		
	2회	4POINT KNEELING POSITION		
4주	1회	THE BRIDGE		
	2회	SISSORS AND VARIATION		
5주	1회	SPINE STRETCH FORWARD		
	2회	SWAN 1		
6주	1회	SWAN 2		
	2회	SWAN VARIATION		
7주	1회	SITTING POSITION		
	2회	STANDING POSITION		
8주	1회	ONE HUNDRED POWER HOUSE		
	2회	ONE HUNDRED VARIATION		
9주	1회	SINGLE LEG CIRCLE, SLIDING LEG		
	2회	SINGLE LEG CIRCLE VARIATION		
10주	1회	ROLLING LIKE A BALL, ONE LEG LIFT		
	2회	ROLL UP AND VARIATION		