

강 의 계 획 서

과 목 명	체력UP 폼롤러 필라테스	강 사 명	김 소 라
과목소개	폼롤러는 뭉쳐있는 근육을 풀어주는 셀프 마사지 도구로 혈액순환을 도와 신체 대사활동을 원활하게 도움을 주며 운동 후 근육통의 감소, 유연성 향상, 셀룰라이트 감소, 허리와 등 통증의 완화, 회복을 도와주는 촉진제 역할을 합니다.		
교육기간	2개월(8회)	교육시간	목요일, 09:30~10:30 (1시간)
정 원	총 10명	교 재 비	없음
재료비	없음	첫 날 준비물	폼롤러(EVA90cm~)
교육목표	'오래도록 건강한 몸을 만든다'최대한 움직임은 적되 근육의 움직임은 높일 수 있는 폼롤러 필라테스를 통한 체력증진과 근력을 향상한다.		
비 고	※ 코로나19 확산 추이에 따라 대면, 비대면 혼합수업 진행 ※ 비대면 전환 수업 진행시 ZOOM을 이용한 실시간 쌍방향 화상 강의		
교 육 내 용			
회차	일정	주제 및 세부내용	
1	09월 02일(목)	폼롤러 필라테스란?	몸에 뭉친 근막과 근육을 풀어주며 기초단계부터 차근차근 진행
2	09월 09일(목)	허리와 등 통증의 완화	롤링을 통한 허리와 등의 통증 긴장도를 완화
3	09월 16일(목)	코어 근육은 우리 몸의 중심	코어의 힘과 균형을 바로 잡기
4	09월 23일(목)	매끈 탄탄!! 상체운동	밴드를 이용하여 옷태 살리는 강화 필라테스진행
5	9월 30일(목)	라운드 숄더 스트레칭	어깨 근육 목, 가슴, 어깨, 등 근육을 조절하며 진행
6	10월 7일(목)	큰 엉덩이를 작은 엉덩이로!!	엉덩이를 크게, 작게 스쿼트 필라테스진행
7	10월 14일(목)	혈액순환 원활!!	노폐물 제거 혈액순환 촉진 몸의 균형 강화 필라테스진행
8	10월 21일(목)	스트레칭 코어 운동까지!!	필라테스의 코어 강화 운동까지 가능한 스트레칭 필라테스진행

※ 공휴일인 경우는 강의계획서 일정에 포함하지 않습니다.

※ 추후 비대면 전환 시 주제 및 세부 교육내용 변경 될 수 있음.