

강좌소개서

항 목	내 용	비 고
강 좌 명	전신요가&근력(B)	
강의가능 요일 및 시간	09:30~10:20	
강좌대상	성인 남녀	성인, 어린이, 시니어 등
과 정 소 개	수축과 이완을 반복하며 자세를 습득. 몸속 깊은 미세근육까지 단련시켜, 생활의 활력과 균형잡힌 몸매를 만들어준다.	홍보용이므로 자세히 기재바랍니다.
학 습 목 적	몸의 독소를 몸 밖으로 배출시키고, 자주 사용하지 않는 근육들을 강화시켜주며, 유연성과 균형을 잡아 주며, 잘못된 자세를 바로잡아주고, 동시에 근력,유 연성,혈액순환에 도움을 준다.	
학 습 목 표	스트레스로 인한 과도한 긴장감을 감소시키며, 오래 사는것보다 건강을 유지하며 몸과 마음을 단련. 신진대사율과 긴장감을 해소시켜준다.	
교재/교재비		
재 료비		
자치센터에서 준비할 사항		

※ 2가지 이상 강좌에 지원하는 강사는 강좌별로 작성하여 주세요.

〈 전신요가&근력(B) 〉 강의계획서

(01월 01일 ~ 03월 31일까지, 매주 월,수,금요일 / 3개월 과정)

강의횟수 : 주 _____회		강의시간 : 1회 _____분	수강인원 : _____명
단위	주 제	주 요 활 동	준 비 물
1주	전신 근력 요가	하체근력, 상체이완, 후굴 등이완	
2주	전신 근력 요가	하체근력, 복부, 허리, 근력요가	
3주	전신 근력 요가	하체근력, 태양예배 요가	
4주	전신 근력 요가	하체근력, 전신근력요가	
5주	전신 근력 요가	하체근력, 후굴이완 허리근력	
6주	전신 근력 요가	하체근력, 복부, 하체근력요가	
7주	전신 근력 요가	하체근력, 측굴, 등배 이완	
8주	전신 근력 요가	하체근력, 전신 근력 요가	
9주	전신 근력 요가	하체 근력, 복부, 하체 근력	
10주	전신 근력 요가	하체 근력, 다이어트 요가	
11주	전신 근력 요가	하체 근력, 등, 힙, 근력 요가	
12주	전신 근력 요가	하체 근력, 다이어트 요가	

※ 2가지 이상 강좌에 지원하는 강사는 강좌별로 작성하여 주세요.