

〈 소도구 필라테스 〉 강의계획서

(7월 1일 ~ 12 월 31 일, 매주 월,수,금요일 / 3개월 과정)

강의횟수 : 주 2_회

강의시간 : 1회 _50_분

수강인원 : _20_명

단위	주 제	주 요 활 동	준 비 물
1주	서서하는 동작 1	바른 자세 익히기, 호흡법 써클링 코어 강화	매트와 소도구
2주	서서하는 동작 2	바른 자세 익히기, 호흡법 폼롤러 운동	매트와 소도구
3주	앉아서 하는 동작 1	바른 자세 익히기, 호흡법 요가볼을 이용한 척추와 코어 강화	매트와 소도구
4주	앉아서 하는 동작 2	바른 자세 익히기, 유연성 폼롤러 운동	매트와 소도구
5주	무릎을 꿇고 하는 동작 1	바른 자세 익히기, 하체 강화	매트와 소도구
6주	무릎을 꿇고 하는 동작 2	바른 자세 익히기, 상체 강화 폼롤러 운동	매트와 소도구
7주	옆드려 하는 동작 1	바른 자세로 상체 들어올리기 링을 이용한 파워하우스 강화 운동	매트와 소도구
8주	옆드려 하는 동작 2	기어가는 자세로 하는 동작 볼을 이용한 런지 운동 , 균형감각 기르기.	매트와 소도구
9주	누워서 하는 동작 1	척추 강화, 폼 롤러 이용	매트와 소도구
10주	누워서 하는 동작 2	옆으로 누워서 하는 동작 하체 운동	매트와 소도구
11주	폼롤러 운동	목부터 하체까지 골고루 전신 마사지 및 혈액 순환 강화	매트와 소도구
12주	링 운동	코어 균형 운동 , 익힌 호흡법으로 전신운동	매트와 소도구