

## 강 의 계 획 서

강 좌 명		강 사 명	
평생 (학부모 교육) 요가 & 필라테스		소	
강의목표	정신적인 수양을 바탕으로 몸과 마음을 안정시킨다.		
교수방법	굳어진 몸을 천천히 풀면서 요가동작을 통해 신체의 양쪽 균형을 맞춘다		
차시	강의 내용	준비물	강의 방법
1	사바사나 (송장자세. 몸의 긴장을 푸는 동작)	요가매트	시범 & 자세교정
2	누운 권굴 자세 (허리 협착증 예방)		
3	개구리 자세 (등과 허리를 바른게 켜줌)		
4	물고기 자세 (허리강화. 여성에게 좋은 동작)		
5	쟁기 자세 (경추이완. 척추강화)		
6	어깨서기 (도립흔과. 변비해소)		
7	어깨다리자세 (Hip up. 허벅지 강화)		
8	죽은벌레 자세 (동작전 준비운동과 마무리 운동 <small>여성</small> )		
9	아치자세 (요실금 예방. 부인병 <small>여성</small> )		
10	역할 자세 (허리강화. 허벅지 근력 <small>여성</small> )		
11	기울기 비틀기 자세 (옆구리살 제거)		
12	악어 자세 (척추 불균형 해소)		
13	아기 자세 (요가 동작후 몸과 마음을 이완시키는 자세)		
14	패키지 자세 (척추 디스크 예방. 협착증 완화)		
15	무릎잡어 윗몸 일으키기 (복근강화)		
16	노젓기 (전신운동. 복근운동)		

\* 강의 내용은 각 차시에 맞게 자세하게 기입하여 주시기 바랍니다.

# 강 의 계 획 서

강좌명		강사명	
강의목표			
교수방법			
차시	강의 내용	준비물	강의 방법
17	누운내비자세 (골반강화 · 요실금 예방)		
18	튼끼자세 (척추 유연성 기르기)		
19	플랭크 자세 (엎드린 자세의 기본 · 코어운동)		
20	거미자세 (플랭크 자세의 2단계 강화된 자세)		
21	코브라자세 (척추 · 허리디스크 완화)		
22	전자세 (요실금 예방 · 전립선 예방)		
23	활자세 (아름다운 Body-line)		
24	V자세 (어깨강화운동)		
25	보트자세 (코어강화 · 전신운동)		
26	엎드린 악어자세 (요십견 · 허벅지운동)		
27	활자세 변형 1 (위장기능 강화)		
28	활자세 변형 2 (간기능 강화)		
29	고양이 자세 (허리 유연성)		
30	균형자세 (평형감각 · 집중력 향상)		
31	나무자세 (균형감각 好)		
32	전사자세 (허리 디스크 완화 · 집중력 향상)		

\* 강의 내용은 각 차시에 맞게 자세하게 기입하여 주시기 바랍니다.

