강 의 계 획 서

2023 노원평생학습대학

교과목명	**몸과 정신의 수양 '필라테스' 과정**	**강사명**	정 미 경
		강의실	인덕대학교 연지스퀘어 B2 필라테스실
수업방법	대면 실습 수업	**시　수**	주 1시간 (차수별 시간 별도확인)
수업목표	반복되는 운동과 연속 동작을 통해 근육을 활성화시킨다		

주차	강의내용	비고
1	필라테스의 기본적인 호흡과 정렬 인지	매트
2	리포머 기구를 통한 코어 활성화와 전신 운동	리포머 / 체어
3	체어 기그룰 통한 고관절 인지와 상체 및 하체 협응력 키우기	리포머 / 체어
4	유산소 운동과 전신 운동	리포머 / 체어
기타 안내사항	* 준비물 : 간편 복장	