

# 강 의 계 획 서

2024 노원평생학습대학

교과목명	몸과 정신의 수양 '필라테스' 과정	강사명	박 경 아
		강의실	인덕대학교 연지스퀘어 B2 필라테스실
수업방법	대면 실습 수업	시 수	2024. 03. 19 ~ 04.11 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 기구를 통한 고관절 인지와 상체 및 하체 협응력 키우기		리포머 / 체어
4	유산소 운동과 전신 운동		리포머 / 체어
기타 안내사항	* 준비물 : 간편 복장		