

## 교육과정 일정표

- ☐ **과 정 명** : 지역민 건강증진을 위한 필라테스 요가  
☐ **교육기간** : 2020.10.19.(월) ~ 12.10.(목) 10:00 ~ 12:00 / 8주(2회/주), 총 16회(32h)  
☐ **교육강사** : 김라영(군산대학교 평생교육원 전담교수)

차시	날짜	시간	세부 내용	수업방법	비고
1	10.19(월)	10:00 ~ 12:00 (2시간)	세라밴드, 소도구 필라테스 (어깨 결림 통증 풀어주는 소도구 필라테스, 어깨 뼈의 움직임을 유연하게 도와주고 탄력있는 어깨와 팔뚝라인 만들기)	필라테스 동작	
2	10.22(목)	10:00 ~ 12:00 (2시간)	근육, 동작 분석과 매트에서의 기초운동(혈액 순화에 도움되는 요가 동작은 그늘의 긴장을 풀어주고 폐활량 증가 요가 동작하기)	요가 동작	
3	10.26(월)	10:00 ~ 12:00 (2시간)	신체의 안정성을 위한 복근 운동 필라테스 (코어근육을 키우는 탄력있는 몸매 만드는 몸 복부 부위의 안정과 신체 전체의 균형을 만드는 필라테스 동작하기)	필라테스 동작	
4	10.29(목)	10:00 ~ 12:00 (2시간)	척추중심 요가동작-척추이완 및 복부강화 (척추와 복부의 탄력성을 증가하는 허리, 옆구리 등 다리의 군살을 제거하는 요가 동작하기)	요가 동작	
5	11.02(월)	10:00 ~ 12:00 (2시간)	창작안무-Halo(Beyonce) 음악에 맞춰 빠르게 움직이는 동작들로 짧은 시간에 유산소 운동, 근력 운동, 유연성 운동, 정적인 움직임을 싫어하는 분들, 평소 운동량이 부족한 현대인에게 활력과 자신감 만들어 주기)	필라테스 동작	
6	11.05(목)	10:00 ~ 12:00 (2시간)	골반 중심의 요가동작-골반수정 및 골반강화 (골반운동 골반통증과 하체의 순환장애 부종이나 경직에 도움이 되는 요가 동작하기)	요가 동작	
7	11.09(월)	10:00 ~ 12:00 (2시간)	대중음악 팝 필라테스 (팝 필라테스 대중적인 음악에 맞춰 균형잡힌 탄력적인 몸매 교정 건강한 다이어트 운동하기)	필라테스 동작	
8	11.12(목)	10:00 ~ 12:00 (2시간)	요가 (장시간 업무와 생활에서의 피로, 지친 몸과 마음을 치유하는 힐링 요가 하기)	요가 동작	
9	11.16(월)	10:00 ~ 12:00 (2시간)	블록, 밴드 필라테스 (노화를 늦추는 한발서기 지구력, 기초체력 높이고 자세 안정성을 지속 유지 몸의 균형 맞추는 필라테스 하기)	필라테스 동작	
10	11.19(목)	10:00 ~ 12:00	테마 명상 요가 (테마가 있는 명상 마음을 가라앉히고 하루의 피	요가 동작	

차시	날짜	시간	세부 내용	수업방법	비고
		(2시간)	곤함을 여유로운 마음으로 몸의 균형과 마음의 평정심 유지 명상요가하기)		
11	11.23(월)	10:00 ~ 12:00 (2시간)	<b>척추, 중심부와 신체정렬 필라테스</b> (굳은 근육을 풀어주고 척추 정렬 유지 몸 전체의 근력과 균형 감각 길러주는 필라테스 동작하기)	필라테스 동작	
12	11.26(목)	10:00 ~ 12:00 (2시간)	<b>수리아나마스카라 1,2,3</b> (일정한 요가 동작을 반복 우리몸의 모든 에너지를 동작으로 활용, 끊임없이 신경계를 자극하여 막혀있던 에너지 통로를 깨끗하게 정화하는 빈야사 요가하기)	요가 동작	
13	11.30(월)	10:00 ~ 12:00 (2시간)	<b>유연한 척추를 위한 미세한 분절 움직임</b> (탄력있는 엉덩이 힙업 허리 통증 감소 코어근육 강화 상체 정렬을 통한 자세교정 필라테스 하기)	필라테스 동작	
14	12.03(목)	10:00 ~ 12:00 (2시간)	<b>골반 다이어트 요가</b> (어깨, 골반 통증을 줄여주고 건강한 척추 바로 잡아주는 요가 동작하기)	요가 동작	
15	12.07(월)	10:00 ~ 12:00 (2시간)	<b>기능적인 척추를 위한 몸통 틀기 필라테스</b> (정렬된 바른 자세에서 호흡의 조절과 체계적인 동작의 반복강화 훈련으로 신체의 운동중심을 안정화시켜 균형있는 몸을 가꾸어 신진대사의 향상과 인체순환계의 흐름을 원활히 해주는 필라테스 하기)	필라테스 동작	
16	12.10(목)	10:00 ~ 12:00 (2시간)	<b>회복 요가</b> (회복요가 원래의 상태로 되돌아가는 몸의 바른 정렬 호흡을 통한 스스로 느낌을 찾고 깨달아가며 내면의 깊이를 알아차리는 요가명상하기)	요가 동작	

※ 운영상 주제 및 강사 변경 될 수 있음.