

프로그램명			홈매트 필라테스			
프로그램 소개			소도구를 이용한 필라테스 동작을 다양한 형태로 스트레칭 및 운동을 배워보고 집에서 소도구 이용한 운동을 적용하여 즐겁게 해 본다 .			
비고			준비물(개인지참) : 운동복, 요가매트, 밴드, 미니 짐볼			
운 영	기 간		총회차(시간)	시간대	교육방법	참여인원
	2024. 5.22.~ 7.24. (3개월)		10회(20시간)	수요일 14:30~16:30	강의 및 실습	15명
차 시	일자(요일)	교육시간	세부 교육내용		담당강사	교수방법
1	5.22.(수)	14:30~16:30	미니 짐볼을 이용한 호흡 및 복부운동		백나리	실습
2	5.29.(수)	14:30~16:30	밴드를 이용한 고관절 스트레칭 및 하체 운동		백나리	실습
3	6. 5.(수)	14:30~16:30	미니짐볼을 이용한 어깨관절 스트레칭 및 복부운동		백나리	실습
4	6.12.(수)	14:30~16:30	밴드를 이용한 척추 스트레칭 및 운동		백나리	실습
5	6.19.(수)	14:30~16:30	미니짐볼을 이용한 스트레칭 및 등 운동		백나리	실습
6	6.26.(수)	14:30~16:30	밴드를 이용한 호흡 및 복부운동		백나리	실습
7	7, 3(수)	14:30~16:30	미니짐볼을 이용한 고관절 스트레칭 및 하체운동		백나리	실습
8	7.10(수)	14:30~16:30	밴드를 이용한 어깨관절 스트레칭 및 어깨운동		백나리	실습
9	7.17(수)	14:30~16:30	미니짐볼을 이용한 척추 스트레칭 및 운동		백나리	실습
10	7.25(수)	14:30~16:30	밴드를 이용한 스트레칭 및 전신운동		백나리	실습

<준비물 내역>

	
<p>요가매트</p>	<p>미니짐볼</p>
<p>두께 ; 5mm , 길이 ; 약 61cm & 175cm</p>	<p>크기 : 대략 20cm</p>
	<p>다이소 기준 금액 요가매트 : 5,000원 밴드 : 3,000원</p> <p>쿠팡 기준 금액 미니 짐볼 : 4500원(이고진 브랜드 기준)</p>
<p>운동 밴드 (길이 대략 2m)</p>	
<p>강도 : 힘이 좋으면 중, 약하면 약(다이소 기준)</p>	