

[SNPE 바른자세 척추운동-야간] 교육 강의계획서

교육기간	2024. 8. 5 ~ 2024. 12. 23. (5개월) 월,수 / 18:30~20:30 (2시간) /총시간)주2회 19주	강의실	3층 강당
수업방법	강의형태 : 이론중심(), 실습중심(O), 이론 / 실습중심()		
교재 / 재료비	O 교재비 : 없음 O 재료비 : 도구비 5만원 상당 O 납부방법 : 강사에게 납부		
수강생준비물	요가매트, 기본도구.		
강사명	엄한나		
구분	강의내용	재료비	비고
1주차	SNPE 바른자세 척추운동 설명과 이해		
2주차	SNPE 1번동작. 척추분절과 주변근육 이완		
3주차	SNPE 2번동작. 척추주변근육 이완		
4주차	SNPE 3번동작. 척추주변근육과 코어강화		
5주차	SNPE 4번동작 300회 실시		
6주차	SNPE C무브로 척추풀기(경추~요추)		
7주차	SNPE SD무브, L무브 목주변, 어깨근육풀기		
8주차	SNPE SC무브로 co ccyx 주변근육 이완		
9주차	SNPE 1번 ~ 4번동작 Review		
10주차	SNPE 도구를 활용한 뷰티클래스		
11주차	SNPE 만보걷기(바른자세걷기)		
12주차	SNPE 복부근육강화 및 속근육 이완		
13주차	햄스트림과 고관절 풀기		
14주차	SNPE 도구를 활용한 다리의 모든 근육 풀기		
15주차	SNPE 4번동작 500회 실시		
16주차	SNPE 수업 Review		
17주차	pilates 매트 인터미디엇		
18주차	wall을 이용한 척추스트레칭과 복근강화 SNPE 다나손을 이용한 척추주변근육 이완		
19주차	SNPE 4번동작 구르기 500회		

*상황에 따라 변동될 수 있습니다. (교재비 및 재료비 자세한 사항은 개강날 설명