

## 2020년 하반기 취미·자격교실 강의 계획서

강좌	제목	토탈 근력운동으로 영바디 만들기	시간	주 시간/총 주
수업목표	지루한 근력운동을 음악에 맞춘 소도구를 이용한 (덤벨,밴드,소프트볼,릴리즈볼,폼롤러, Step Box) 전신 유.무산소, 요가.스트레칭			
수업방법	1. 강의형태 : 이론중심( ), 실습중심( ), 이론·실습중심( 0 )			
교재·재료비	○ 교재비 : 원, ○ 재료비 : 6~8만원, ○ 납부방법 :			
강사	성명	정 한 검	생년월일	
	주소		연락처	
구분	강의내용			비고
1차시	첫날 OT. 수업개요 및 용품 설명 주문 및 자기소개			
2차시	릴리즈 볼을 이용한 근골격계 밸런스 TEST 후 부종과 지방 림프순환을 위한 발, 엉덩이 부위 근막 풀기			
3차시	릴리브 볼을 이용해 부종과 림프순환을 위한 머리, 어깨, 등라인 근막 풀기			
4차시	준비운동후 타바타( 맨 몸을 이용한 전신유산소,근력) 운동 후 릴리즈 볼을 이용한 근막, 스트레칭			
5차시	음악에 맞춰 전신 타바타 운동 후 요가 스트레칭			
6차시	음악에 맞춰 폼롤러를 이용한 전신 순환 운동 폼롤러를 이용한 근막 이완			
7차시	폼롤러를 전신 순환운동 후 후방경선 라인 근막이완			
8차시	아령을 이용한 하체 근력 요가 스트레칭			
9차시	밴드를 이용한 전신 순환 운동 및 상체 근력 정리운동			
10차시	소프트 볼을 이용한 타바타 운동 준비운동, 정리운동 및 스트레칭			

구 분	강 의 내 용	비 고
11차시	전신 이용한 상체 근력 및 복근 스트레칭	
12차시	아령을 이용한 상체 근력 운동 커플 스트레칭	
13차시	밴드를 이용한 하체 전신 순환 운동 요가 스트레칭	
14차시	맨 몸을 이용한 전신 타바타 운동 스트레칭	
15차시	폼롤러를 이용한 전신 순환 운동 폼롤러 근막 이완, 스트레칭	
16차시	아령을 이용한 하체 근력, 스쿼트 런지 스트레칭	
17차시	밴드를 이용한 상체 근력, 가슴, 어깨 스트레칭	
18차시	볼을 이용한 전신 순환 및 상체, 하체, 복근 운동 릴리즈볼을 이용한 근막이완 스트레칭	
19차시	맨몸 전신을 이용한 타바타 순환 운동 요가 스트레칭	
20차시	폼롤러를 이용한 근력 운동 및 전신 근막 이완 스트레칭	
21차시	릴리즈 볼과 폼롤러를 이용한 전신 근막 이완	
22차시	음악에 맞춰 폼롤러를 이용한 전신 순환 운동 폼롤러를 이용한 근막 이완	
23차시	준비운동후 타바타( 맨 몸을 이용한 전신유산소,근력) 운동 후 릴리즈 볼을 이용한 근막, 스트레칭	
24차시	소프트 볼을 이용한 타바타 운동 준비운동, 정리운동 및 스트레칭	