

## 【강좌소개 및 강의개요】

강좌명	몸튼튼 근력 스트레칭			
강의기간	8주	강의요일	수	강의시간 19시30분~20시30분 20시30분~21시30분
강사명	최은영	강사프로필 (3줄 내외)	- 아르피아 스포츠센터 필라테스강사 - 용인여성회관 필라테스 강사 - 다수 주민센터 필라테스 강사 * 홈페이지 내 강사소개 내용 작성	
과목소개				
강좌소개 및 강의목표	- 스트레칭(근막이완)과 근력 운동을 통한 칼로리 소모와 근육량 증가 - 바른자세 및 건강하고 튼튼한 몸 만들기			
강의 차별 성 및 우수성	- 모든 연령대와 성별이 따라할 수 있는 동작으로 구성하였고 무릎 발목 어깨에 부담가지는 않지만 근력을 키울 수 있는 동작으로 구성되어 있습니다. - 근력을 향상 시키어 바른 자세로 몸을 교정하고 근막을 자극하여 몸의 순환이 일어날 수 있도록 하는 장점이 많은 수업입니다.			
수강요건 및 주의사항	- 지병이나 질환이 있으신 분들 주의요망			
준비물 및 재료비	- 편한 운동복			

## 【강 의 계 획 서】

※ 지원강좌에 맞추어 해당 회차(12주)까지 작성		
주차	강의 내용	준비물
1주	폼롤러 스트레칭 및 근력운동	기본적인 전신 스트레칭 및 하체 근력운동
2주	폼롤러 상체 스트레칭 및 전신 근력운동	목, 어깨, 팔 ,등, 가슴 ,허리 스트레칭 및 상체 근력 운동
3주	폼롤러 하체 스트레칭 및 전신 근력운동	엉덩이, 허벅지 ,종아리 등 하체 주변 근육 이완 및 하체 근력운동
4주	밴드를 이용한 스트레칭 및 근력운동	삼각근, 이두, 삼두, 등 상체 근력운동 및 전신 스트레칭
5주	밴드를 이용한 스트레칭 및 근력운동	밴드를 이용한 고관절 및 둔부 주변운동 및 허리 주변 강화 및 전신 스트레칭
6주	덤벨을 이용한 전신 근력운동	덤벨을 이용한 거북목 및 라운드 숄더를 예방하는 상체 근력운동 및 전신 스트레칭
7주	블록을 이용한 근력 운동	블록을 이용한 스트레칭 및 하체 강화 및 척추기립근 강화
8주	고강도 근력운동	고강도 근력 운동을 통한 체력 증진 강화 및 스트레칭으로 유연성 강화
9주		
10주		
11주		
12주		