

과 목 소 개 서

과 목 명	필라테스
과 목 소 개	필라테스는 몸의 균형과 근력을 강화하고 유연성을 향상시키는 운동 방법으로 잘 알려져 있습니다. 필라테스는 조셉 필라테스(Joseph Pilates)에 의해 개발되었으며, 주로 근육을 강화하고 몸의 균형을 맞추기 위해 사용됩니다. 필라테스는 몸 전체를 다양한 동작과 동작의 조합을 통해 훈련하는데, 이를 통해 코어 근육을 중심으로 하여 몸 전체의 근력을 강화하고 체형을 개선할 수 있습니다.
강 의 방 향 (진행방법 등)	매트를 사용하여 지면과 몸의 무게를 이용하여 근력을 강화하고 유연성을 향상시키는 기초 동작으로 자세를 익히고 숙련도를 향상시키는 기본적인 운동이 포함하여 코어운동 중심으로 허리와 배근육 등을 포함해 운동하며 밸런스 능력을 향상시키는 운동을 진행합니다.
교 육 내 용 (강의 주제 및 내용요약)	현대인들에게 자주 발생하는 근골격계질환을 개선 시키며 통증개선 방법들에 대해 설명하고 일상생활에서도 쉽게 따라할 수 있는 운동을 진행합니다.
취 득 가 능 자 격 증 명	<필수 기재 정보> 1)자격명 : 2)자격의 종류(국가자격 인지 민간자격인지 여부) 3)자격등록번호 : 4) 자격발급기관명 : 5)자격관리 및 운영자 정보(ex. 홈페이지, 대표자, 연락처, 이메일, 소재지 등) 6)충비용 및 세부내역 : 7)환불규정 : *자격기본법 규정에 따라 등록한 민간자격으로, 국가로부터 인정받은 공인 자격은 아니라는 표시
취 업 직 종	
교육 재료비 교육 교재비 (상세기재)	

강 의 제 획 서

과 목 명 : 필라테스

강 사 명 : 노서진

사 진	강사약력	동화약품 필라테스 동아리강의 / 퇴근길필라테스 강의		
	교재명	개인매트 필수 지참		
	강의개요 및 목표	코어 근력을 강화시키고 근골격계 질환을 예방한다.		
	강의방법	데모 동작 및 디테일 한 동작설명으로 운동을 가르침		
	사용매체	데모 동작 및 동작설명		
주차/일자	강 의 내 용		강의방법	준비물
1주 8/1	필라테스 기본 설명과 호흡		동작 설명	개인매트 물
2주 8/8	초보자를 위한 코어운동		동작 설명	
3주 8/15	휴강 (광복절)		-	
4주 8/22	하체 기본 운동		동작 설명	
5주 8/29	전신 필라테스운동		동작 설명	개인매트 물
6주 9/5	밸런스 및 코어운동		동작 설명	
7주 9/12	전통 필라테스 동작 배우기		동작 설명	
8주 9/19	허리통증 예방 운동		동작 설명	
9주 9/26	전신 모빌리티 운동 및 안정화 운동		동작 설명	개인매트 물
10주 10/3	휴강 (개천절)		-	
11주 10/10	어깨 강화 및 코어 운동		동작 설명	
12주 10/17	하체 강화 및 코어 운동		동작 설명	
13주 10/24	소도구를 이용한 필라테스(1)		동작 설명	개인매트 물
14주 10/31	소도구를 이용한 필라테스(2)		동작 설명	
15주 11/7	중급자를 위한 필라테스 운동		동작 설명	
16주 11/14	상급자를 위한 필라테스 운동		동작 설명	