

# 강의 계획서

강좌명	12주 완성, 건강하게 예뻐지기	담당 강사명	김소진
강의 요일 및 시간	수요일 10:00-11:30	정원	10명
강의 주수 및 시수	총 12 주 총 48 시간	기자재 필요 여부	매트 및 소도구
교육비	300,000 원	실습비 · 재료비	원
교육목표 및 개요	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 국가 자격과 면허를 갖춘 운동 · 영양사가 알려주는 재미있는 운동 · 영양 프로그램</li> <li>* 12주간 내 몸의 주인으로서 건강하게 예뻐지기 위한 몸과 마음을 수련하는 과정</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 필라테스+피트니스를 결합한 기능성 필라트 운동을 통한 근력 강화 및 체형 개선</li> <li>2. 식단 관리 및 영양 교육을 통한 건강한 이너뷰티 만들기</li> <li>3. 운동 · 영양 교육을 통한 자기효능감 강화</li> </ol>		
교육방법	소도구를 활용한 기능성 필라트 운동 및 영양 교육		
교재 및 참고문헌	자체 제작 교재 배부	교재비	없음
주차	교육내용	준비물	담당강사 및 비고
1	오리엔테이션: 운동을 하는 이유? - 운동 시작 전 목표 설정 방법 : 냉장고 이론을 바탕으로 - 나만의 운동 · 식생활 목표 카드 만들기 - 건강하게 예뻐지기 위한 여정 시작!		
2	내 몸 바로 알기 - 호흡 방법, 내 몸의 가동 범위 체크를 바탕으로 - 전신을 깨우는 기본 스트레칭 - 기능성 워밍업, 기본자세 배우기		
3	운동의 정석 : 하체 운동 기본편		
4	- 고관절 헌지, 힙 사용법, 하체 운동 배우기		
5	운동의 정석 : 상체 운동 기본편		
6	- 등/어깨 안정화, 상체 근육의 기능성과 안정성		
7	운동의 정석 : 상체 운동 실전편		
8	- 코어 운동 기본편		
9	- 코어의 개념과 척추 안정화, 기능적 움직임 배우기		
10	운동의 정석 : 코어 운동 실전편		
11	- 코어의 개념과 척추 안정화, 기능적 움직임 배우기		
12	기능성 복합 운동 : 전신 근력 강화 및 체형 개선		
13	유산소 + 근력 복합 트레이닝 : 인터벌 & 서킷 트레이닝		
14	자세 & 체형 교정 통합 훈련 : 전신 밸런스, 교정 중심		
15	개인 맞춤 보정 트레이닝 : 개인 약점 기반 보완 운동 통합 복습 및 개인 피드백, 정리 및 수료		