

『2025 여름방학을 부탁해』 프로그램 강의계획서

■ 강 사 명 : 이 미 란

강 의 명	바른자세 어린이 필라테스		
대 상	초등학생 1 ~ 6학년	인 원	15 명
강의시간	화, 목요일 / 오전 9:30 ~ 11:30 (2시간)	강의회차	주2회 / 총 6차시
강의목표	필라테스의 움직임 방식을 학습하여 자연스러운 바른 자세를 만든다.		
교 재	(없음)		
준 비 물	편한 운동복		
회 차	세 부 활 동 계 획		비 고
1회차	필라테스 호흡과 기초동작		
2회차	다리 힘 기르기		
3회차	바른 어깨 정렬 배우기		
4회차	코어힘과 롤업&롤다운		
5회차	사이드라잉과 밸런스		
6회차	바른자세를 만드는 아치자세		
강사소개	한국요가협회) 요가강사자격증 2급 한국치유효가협회) 힐링요가 퍼스널트레이너(HYPT) 자격증 바디포마인드) 매트 필라테스 지도자자격증 후스파인센터) 기구 필라테스 지도자자격증 전) Nature Cure Yoga Center 요가 강사 전) 김제 요가아카데미 요가, 필라테스 강사 전) 숨필라테스 필라테스 전임 강사 현) 김제시 평생학습관 필라테스 강사 현) 김제 요가아카데미 원장		