성균관대학교 SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

2019 Fall Semester SKKU Dormitory Hobby Classes

1. Class Information	
Class Name	Pilates
Date	2019.9.20.(Fri)~, Every Tue&Fri 9am-10am, Total 6 weeks, 12 times
Number of People	Less than 15 people
Place	G-House 1st floor Creative zone
Necessary Items	Workout clothes and shoes, Towel, and so on

2. Lecturer Profile and Career

< 강사이력 >

체형과 통증관리 지도자
마크로비오틱 식생활 지도자
RCCB 필라테스 지도자
척추질환 필라테스 수료
골반교정 필라테스 수료
다리질환 필라테스 수료
코어재활 필라테스 수료
팔 질환 필라테스 수료
운동 처방사 1급

< 경력사항 >

전 건강 지압안마원 실장
전 인스타 필라테스 전임강사
전 센트럴 필라테스 전임강사
전 바디인 필라테스 전임강사
전 레몬핏 휘트니스 gx 전임강사
현 필라테스 정원 성신여대점 전임강사

3. Class Curriculum	
1회차	필라테스 소개 / 흉곽호흡
2회차	뉴트럴 스파인 포지션에 대한 바른 이해
3회차	척추 전만증을 위한 스트레칭과 운동
4회차	말려있는 골반을 펴주기 위한 스트레칭과 운동
5회차	오다리/엑스다리 교정을 위한 스트레칭과 운동
6회차	뭉친 종아리 근막 이완을 돕는 스트레칭과 운동
7회차	거북목 교정을 돕기 위한 스트레칭과 운동
8회차	유연한 골반과 척추를 갖기위한 스트레칭과 운동
9회차	뭉친 어깨를 가볍게 풀어주는 스트레칭과 운동
10회차	다이어트를 위한 스트레칭과 유산소 운동
11회차	밸런스 향상을 위한 스트레칭과 운동
12회차	필라테스 매트 동작 총 복습