

## 요가 PT

\* 전 차시 일괄 오픈이 아닌 순차 오픈 과정입니다.

세부 학습내용은 학습계획에서 변동 될 수 있습니다.

주별 학습계획			
주	주 제	학 습 내 용	강 의 유 형
1	요가 P.T란	요가 P.T의 효과와 프로그램, 누운 자세1	이론 강의
2	요가 P.T 진행	누운 자세2의 요가P.T 동작을 학습	이론, 실습 강의
3	누운 자세의 요가 P.T	누운 자세3, 옆드린 자세의 요가P.T 동작을 학습	이론, 실습 강의
4	옆드린 자세의 요가 P.T	옆드린 자세, 옆으로 누운 자세의 요가P.T 동작을 학습	이론, 실습 강의
5	앉은 자세의 요가 P.T	앉은 자세에서 실시하는 요가 P.T 동작을 학습	이론, 실습 강의
6	선 자세의 요가 P.T	선 자세에서 실시하는 요가 P.T 동작을 학습	이론, 실습 강의
7	어깨 자세의 요가 P.T	어깨 건강을 위한 요가 P.T 동작을 학습	이론, 실습 강의
8	목, 어깨의 요가 P.T	목, 어깨 건강을 위한 요가 P.T 동작을 학습	이론, 실습 강의
9	목, 어깨의 요가 P.T 2	목, 어깨 건강을 위한 요가 P.T 동작을 학습	이론, 실습 강의
10	강화, 기능향상 요가 P.T	강화, 기능향상 요가 P.T 동작을 학습	이론, 실습 강의
11	호흡 요가 P.T	호흡을 위한 요가 P.T 학습	이론, 실습 강의
12	팔, 다리의 요가P.T	사지 움직임 위주의 요가 P.T 동작을 학습	이론, 실습 강의
13	자세 정렬 평가	정적 자세평가, 동적 자세평가	이론, 실습 강의
14	교정을 위한 요가 P.T	다리 교정, 척추교정을 위한 요가 P.T 동작을 학습	이론, 실습 강의
15	포인트 요가 P.T	포인트 요가 P.T 동작을 학습	이론, 실습 강의