

매트필라테스1: 모던필라테스

* 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	필라테스의 유래 및 기초	필라테스의 역사, 종류, 기본 6 Position	이론 강의
2	필라테스 정렬지침과 Supine position 1	필라테스 8정렬 지침, Arm • Knee series	이론, 실습 강의
3	필라테스 호흡, Supine position 2	필라테스 호흡의 3가지 특징, Supine position의 주요 동작	이론, 실습 강의
4	Sitting position, 척추움직임	Sitting position 주요 동작, 척추운동방향	실습 강의
5	필라테스 6원리1, Prone position	호흡, 집중, Prone position 주요 동작	실습 강의
6	필라테스 6원리2, Side lying position	중심, 조절, Side lying position 주요 동작	실습 강의
7	필라테스 6원리3, Standing position	정확성, 흐름, Standing • Four point kneeling position 주요동작	실습 강의
8	필라테스해부학	코어•골반 근육과 팔라테스, Plank	실습 강의
9	재활필라테스	요통, 골반통의 압통점 및 테라피 동작	실습 강의
10	프로그램 구성	수업 프로그램 구성원리 및 예시	실습 강의