

[리듬up! 성장up! 음악 줄넘기] 강의계획서

대 상	유아 5~7세 / 초등 1~3학년	강 사	김 점 순
강의 일정	2022. 7. 30. ~ 8. 13.	시 간	토요일 10:30~11:20 (초등) 토요일 11:30~12:10 (유아)
활동 목표	폐활량 증가, 골밀도 및 근력증가, 운동량 기준으로 많은 칼로리가 소모되어 성장기 어린이들의 성장판을 자극하여 성장에 도움을 준다.		
준 비 물	줄넘기		
강의 내용			
1	<ul style="list-style-type: none">- 줄 길이 조절, 손잡는 자세- 뛰기의 요령, 수업 진행 방식- 1도약, 번갈아 뛰기, 팔자 돌리기, 되돌리기		
2	<ul style="list-style-type: none">- 2도약, 발 벌려모아, 엇걸어붙어뛰기- 긴 줄넘기 뛰기- 릴리즈		
3	<ul style="list-style-type: none">- 십자뛰기, 앞흔들어뛰기, 뒤들어 모아뛰기- 터블터치뛰기- 커플 줄넘기		

[체형교정 밸런스 핏] 강의계획서

대 상	초등 4~6학년 / 성인	강 사	최 윤 선
강의 일정	2022. 7. 29. ~ 8. 12.	시 간	금요일 10:30~11:20 (성인) 금요일 11:30~12:20 (초고)
강의 목표	바르지 못한 생활 습관들로 생긴 거북목, 라운드 숄더와 같은 문제들을 각자에 맞춰 알아보고 나에 맞는 움직임을 알아간다.		
교재·재료비	없음	준 비 물	요가매트
강의 내용			
1	<p>[근육 이완]</p> <p>일상생활 속 단축된 근육들의 젠링을 이용하여 호흡으로 이완시키기</p>		
2	<p>[척추 강화]</p> <p>각자에 맞는 바른 척추 중립 자세를 알고 그에 맞춰 강화하며 움직이기</p>		
3	<p>[근력 강화]</p> <p>1,2주차에 이어 몸의 중심부를 강화하여 생활속에 연결 되도록 돕기</p>		

[키 쑥쑥, 바른 자세 요가] 강의계획서

대 상	유아 5~7세 / 초등 1~3학년	강 사	최 윤 선
강의일정	2022. 7. 26. ~ 8. 9.	시 간	화요일 15:00~15:40(초등) 화요일 16:00~16:40(유아)
강의목표	성장판을 자극하여 균형감각과 같은 신체 감각들을 발달 시켜 면역력 증진 및 소아비만 예방 등 몸과 마음의 균형이 이루어 성장할 수 있도록 돕는다.		
교재비		준비물	요가매트
강의 내용			
1	<p>[바른 척추]</p> <p>각자에 맞는 바른 척추 자세를 알고 움직이기</p>		
2	<p>[밸런스 요가]</p> <p>블록을 이용한 밸런스 요가</p>		
3	<p>[협동심]</p> <p>친구와 함께하는 요가</p>		