

주민자치센터 프로그램 강의계획서

프로그램명		성인요가	강사이름	정의화	강의기간	9.5~12.19
강의	일시	강의내용				비고
제1강	9.5	올바른 호흡과 명상				
제2강	9.8	전굴자세를 통해 기혈순환, 변비예방				
제3강	9.15	균형감각, 근력, 힘을 키우는 균형아사나				
제4강	9.19	삼각자세, 고무카를 통한 골반수정아사나				
제5강	9.22	말린 어깨, 등을 위한 수정아사나				
제6강	9.26	수리야나마스카라				
제7강	9.29	빈야사A로 유연성과 근력향상				
제8강	10.6	척추, 허리힘을 키우는 아사나				
제9강	10.13	발과 발목의 안정성과 유연함을 키우는 아사나				
제10강	10.17	매트필라테스 중심근육강화				
제11강	10.20	태양예배, 달예배를 통한 전신강화				
제12강	10.24	코브라, 메뚜기 자세를 통한 후면강화, 유연함				
제13강	10.27	스쿼트, 플랭크 근력강화				
제14강	10.31	현자세, 박쥐자세 골반바로잡기				
제15강	11.3	복근운동				
제16강	11.7	몸의 균형감각, 다리 힘 강화를 위한 균형아사나				
제17강	11.10	빈야사B				
제18강	11.14	비둘기준비자세, 원숭이자세로 골반, 내전근의 유연함				
제19강	11.17	플로워요가				

주민자치센터 프로그램 강의계획서

프로그램명	성인요가	강사이름	정의화	강의기간	9.5~12.19
강의	일시	강의내용			비고
제20강	11.21	수리야나마스카라			
제21강	11.24	후굴을 통한 어깨, 가슴을 열고 척추강화			
제22강	11.28	매트필라테스			
제23강	12.1	박쥐자세, 반박쥐 변형			
제24강	12.5	골반운동			
제25강	12.8	만쓰야 아사나 목 강화, 유연			
제26강	12.12	등과 골반의 굴곡			
제27강	12.15	다리 신전을 위한 아사나			
제28강	12.19	폐, 심장을 위한 아사나			