



[체형교정 발레바 스트레칭]

- ◆ 강의주제 : 발레 기반의 스트레칭과 바른 정렬 움직임을 통해 유연성, 균형감각, 자세 개선 등 일상 속 건강한 움직임 습관을 위한 프로그램
- ◆ 강 사 : 박소영
- ◆ 강의일시 : 7.21.~12.3.(화•목) 14:00~16:00, 총 39회
- ◆ 대 상 : 15명(영종구 구민 및 영종구 소재 사업장의 직장인)
- ◆ 강의장소 : 배움4실
- ◆ 재료비•교재비 : 없음 ◆ 준비물 : 없음
- ◆ 강의내용

구분	강의일정	교육내용
1	7.21(화)	바른자세 인지, 호흡, 기본 자세 익히기
2	7.23(목)	어깨 정렬과 상체 스트레칭
3	7.28(화)	하체 순환 스트레칭
4	7.30(목)	전신 밸런스 발레바
5	8. 4(화)	코어 활성화 및 척추 정렬 운동
6	8. 6(목)	팔과 등 근육 활성화 및 자세 개선
7	8.11(화)	코어 안정화
8	8.13(목)	밸런스 동작과 체형 교정
9	8.18(화)	바른 보행을 위한 발, 발목 바로잡기
10	8.20(목)	힙업 발레바
11	8.25(화)	거북목, 라운드 숄더 개선
12	8.27(목)	전신 스트레칭 플로우
13	9.1(화)	골반 안정화, 하체부종
14	9.3(목)	허벅지, 종아리 이완
15	9.8(화)	힙업과 둔근 활성화
16	9.10(목)	전신 협응력 움직임



[체형교정 발레바 스트레칭]

구분	강의일정	교육내용
17	9.15(화)	척추 정렬과 움직임
18	9.17(목)	고관절 가동성 향상
19	9.22(화)	코어 밸런스 발레바
-	9.24(목)	추석연휴
20	9.29(화)	자세 교정 스트레칭
21	10.1(목)	하체 라인 만들기
22	10.6(화)	어깨 안정화
23	10.8(목)	전신 순환 발레 스트레칭
24	10.13(화)	중심 잡기와 균형 찾기
25	10.15(목)	둔근 활성화
26	10.20(화)	등, 어깨 유연성 향상
27	10.22(목)	전신 바디라인 클래스
28	10.27(화)	코어 컨트롤 향상
29	10.29(목)	하체 근력과 유연성
30	11.3(화)	목, 어깨 긴장 완화
31	11.5(목)	발레핏 전신 무브먼트
32	11.10(화)	척추 가동성 향상
33	11.12(목)	하체 체형 교정
34	11.17(화)	상체 체형 교정
35	11.19(목)	전신 밸런스 향상
36	11.24(화)	전신 유연성 향상
37	11.26(목)	전신 근력 컨트롤
38	12.1(화)	우아한 자세 만들기
39	12.3(목)	체형 교정 발레바 종합 클래스