

강 의 계 획 서

프로그램명 : 바레 필라테스





지도강사명 : 전 미 정

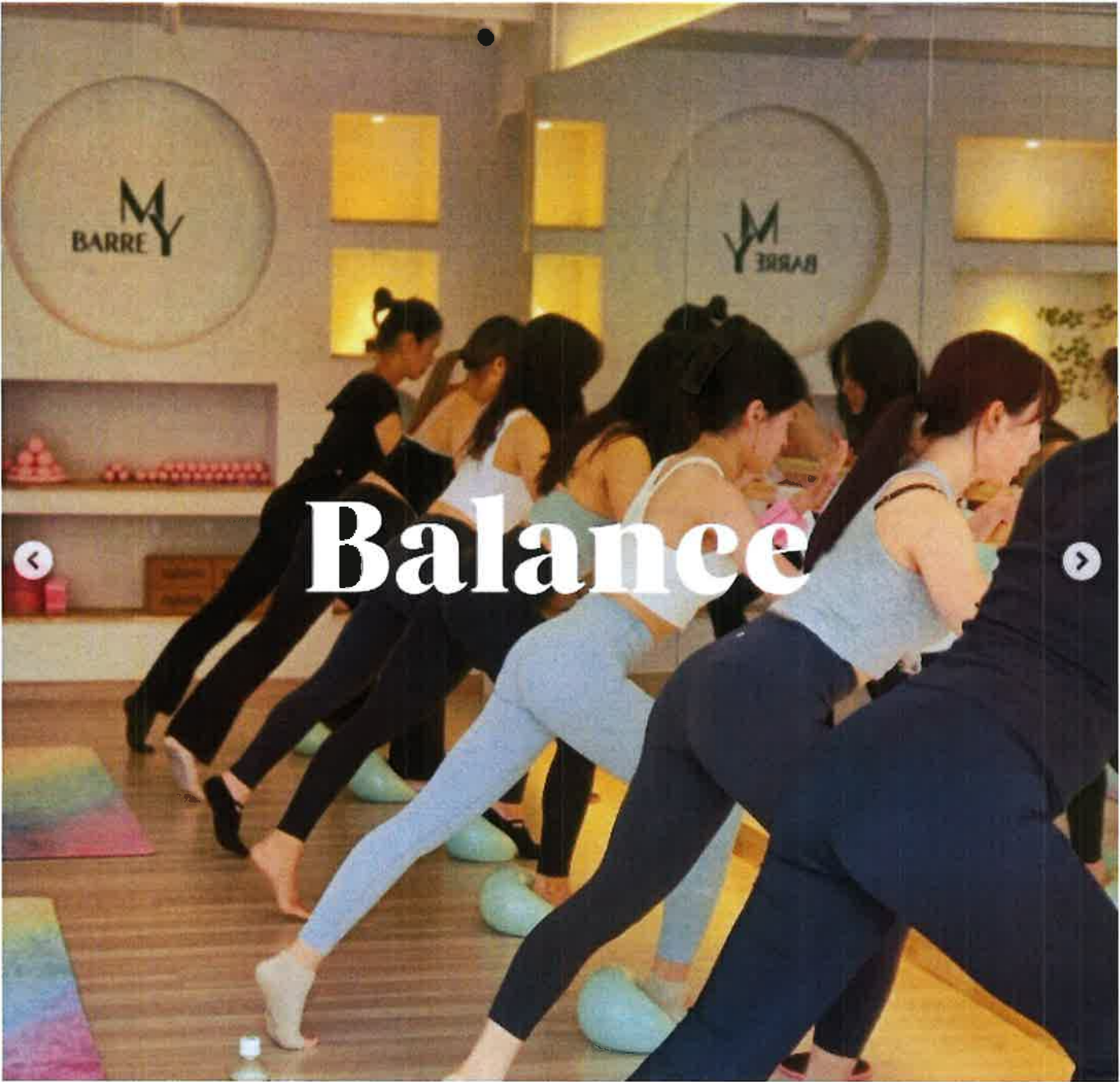


바레란	바레수업은 필라테스를 기반으로 중립자세를 유지하며 코어컨트롤 능력을 향상시키는데, 특히 볼과 링, 밴드를 활용하여 골반과 하지의 정렬에 초점을 두며 하지 근육을 전체적으로 자극하고 전신을 길게 늘리는 작은 근육을 활성화 하는데 도움을 줍니다.
운영개요	자신의 몸으로 표현할 수 아름다움이나 자신감이 지식과 꾸밈으로 표현할수 있으나 무엇보다 건강의 미는 나이가 들수록 운동으로 다져진 동안과 찢은 운동으로 따라올수 없는 자신감과 높은자존감, 긍정의힘을 겨냥한 운영목표 임.
강의목표	발레와 필라테스에서 강조되는 바른정렬과 균형 있는 체형을 개선하기 위한 코어 있는 체형을 개선하기 위한 코어 세팅으로 가늘과 긴 자세유지근들에 발달을 촉진시켜 조화로운 체형을 만들어주며 유산소적인 운동이 플러스되어 지방을 빠르게 태우고 체력을 극대화하는 인터벌 트레이닝의 효과를 제공함

바레 프로그램운영 계획서

□ 프로그램명 : 바레 필라테스

일시/장소	강의내용	강의사진	비고
<p>순창군</p>	<p>음악에 맞춰 소도구인 볼과 링, 밴드를 활용하여 골반과 하지의 정렬에 초점을 두며 하지 근육을 전체적으로 자극하고 전신을 길게 늘리는 작은 근육을 활성화 하는데 도움을 주며, 유산소적인 운동이 플러스되어 지방을 빠르게 태우고 체력을 극대화하는 인터벌 트레이닝의 효과를 제공함</p>		
			
			
			



Balance

BALANCE

밸런스 수업은 필라테스를 기반으로 중립 자세를 유지하며 코어 컨트롤 능력을 향상시키는데, 특히 볼과 링 밴드를 활용하여 골반과 하지의 정렬에 초점을 두며 하지 근육을 전체적으로 자극하고 전신을 길게 늘리는 작은 근육을 활성화 하는데 도움을 줍니다

SCULPT

스컬프트 수업은 가늘고 긴 근육을 형성하기 위한 근지구력을 키우는데 중점을 두며, 덤벨과 바벨 바레링을 활용하여 온 몸의 근육 톤을 강화시키고, 다양한 카운트와 호흡을 통해 근력과 유산소 운동을 동시에 수행합니다. 특히 등, 엉덩이, 복부와 같은 우리 몸에서 중요한 부위를 집중적으로 다루어 지방을 줄이고 몸매를 슬림하게 만드는 집중합니다

HI-LOW

하이로우 수업은 몸과 마음의 근력을 동시에 키우는데 중점을 두며, 슬라이더와 튜빙 밴드 볼력을 활용하여 전통적인 하이로우 스태프 운동을 통해 지방을 빠르게 태우고 체력을 극대화하는 인터벌 트레이닝 효과를 제공합니다.

REFRESH

리프레쉬 수업은 우리의 몸과 마음을 이완시켜주는 수업입니다. 특히 가늘고 긴 근육을 형성하는데 있어 가장 중요한 것은 가동 범위를 넓힐 수 있는 유연성이고, 이 유연성을 키우기 위해 우리는 발레리나의 스트레칭과 요가를 기반으로 몸의 모든 근육을 활성화 하는데 효과를 제공합니다