

범천동 평생학습센터 강의계획서

구분	내용
강좌명	Power Vital 3040 필라테스: 유산소+코어 밸런스 (부제: 3040 활력 필라테스 · 에너지업 루틴)
강사명	정혜인
강의기간	2025년 9월 11일(목) ~ 2025년 12월 4일(목)
강의시간	매주 목요일 13:00 ~ 15:00 (회당 2시간)
회차	총 12회 (추석 연휴 및 한글날 휴강 포함)
강의장소	범천동 평생학습센터

1. 강의목표

- 30·40대 성인 여성(출산 경험자/비경험자 모두)에게 맞춤형 활력 필라테스를 제공한다.
- 손목·허리·골반·어깨 등 육아·가사·직장 생활에서 발생하는 고충을 운동으로 해소한다.
- 유산소와 필라테스를 결합하여 활력을 회복하고, 코어 밸런스를 강화한다.
- AI 포코 체형분석 프로그램을 활용해 과학적으로 체형을 진단하고 개선한다.

2. 준비물

- 개인 준비물: 요가매트
- 강사 준비물: 미니볼, 밴드, 요가블럭, 아쿠아플로우, 글라이딩 디스크 (회차별 랜덤 사용)

3. 차시별 강의내용 (총 12회)

1회차 (9/11) – 오리엔테이션 & AI 체형분석

AI 포코 체형분석으로 척추·골반 정렬과 주요 불균형을 진단한다.

기초 스트레칭과 롤업롤다운으로 몸을 준비한다.

2회차 (9/18) – 허리·골반 안정 루틴

롤링라이크어볼과 롤업롤다운으로 척추 유연성을 회복한다.

골반 안정화 동작으로 허리 긴장을 완화하고 체형교정을 돕는다.

3회차 (9/25) – 손목·어깨 케어 필라테스

플랭크 변형 동작으로 손목에 가는 부담을 줄이고 견갑대 안정성을 강화한다.

상체 스트레칭과 근력 운동으로 직장인·엄마 모두의 어깨 긴장을 풀어낸다.

4회차 (10/2) – 하체 순환 & 에너지업 루틴

글라이딩 디스크를 활용해 다리 부종을 완화하고 순환을 촉진한다.

유산소 필라테스 동작을 통해 활력을 높이고 체력 향상을 돕는다.

5회차 (10/9) – 휴강 (한글날)

6회차 (10/16) – 코어 강화 & 복부 탄력 회복

미니볼을 활용한 복부·코어 운동으로 체형 안정성과 복부 탄력을 회복한다.

유산소 요소를 가미하여 활력을 충전한다.

7회차 (10/23) – 척추 유연성 & 체형 교정

스파인 스트레치와 롤다운으로 척추 움직임을 개선한다.

코어 밸런스를 맞추며 전체 체형 정렬을 교정한다.

8회차 (10/30) – 스트레스 해소 & 상체 릴렉스

어깨·등 스트레칭과 호흡법으로 스트레스를 완화한다.

글라이딩 디스크와 밴드를 활용한 상체 안정화 루틴을 진행한다.

9회차 (11/6) – 균형감각 향상 & 낙상 예방

밸런스 훈련으로 고유수용감각을 자극한다.

롤링라이크어볼 등 플로우 동작으로 코어를 안정화한다.

10회차 (11/13) – 하체 근력 강화 & 체중 관리

밴드와 요가블럭으로 하체 근력과 유연성을 동시에 향상한다.
출산 여부와 상관없이 필요한 하체 안정 루틴을 배운다.

11회차 (11/20) – 전신 근육 밸런스 & 유산소 플로우
상·하체를 연결한 복합 루틴으로 에너지를 끌어올린다.
AI 포코 분석을 통해 개인별 개선 상황을 확인한다.

12회차 (11/27~12/4) – 종합 루틴 & 홈케어 필라테스
AI 재분석 결과를 토대로 개인별 맞춤 피드백을 제공한다.
일상에서 실천 가능한 홈케어 루틴으로 수업을 마무리한다.

4. 교수방법

- AI 포코 체형분석 프로그램을 통한 과학적 진단
- 출산 경험자/비경험자 모두를 고려한 유산소+코어 중심 필라테스
- 소도구 랜덤 활용으로 매주 새로운 자극 제공
- 생활 밀착형 홈케어 루틴 지도

5. 기대효과

- 허리·골반·손목·어깨 통증 완화
- 코어 안정성·유연성·근력 향상
- 스트레스 해소 및 활력 충전
- 3040세대 성인 여성의 자기관리 습관 형성

6. 강사소개

- 6년 차 필라테스 강사
- 부산진구청 평생학습센터 전속강사
- 해운대 교육청 4년 근무 경력
- 한국노인체형평가협회 노인운동전문가 자격 보유

- 부산시 및 국가기관이 인증한 실력과 전문성을 보유한 운동 전문가