

2018-2 RC 프로그램 수업계획서

○ 강의주제 : 내 몸에 맞는 운동법 탐색 2

○ <2차> 2018.11.06(화) ~ 2018.11.27(화) 매주 화요일 17:30~18:45

| 강의일정 | 강의내용 | 세부 내용 | | 강의실 |
|-------|------------------|---------------|-----------------------------------|--------------|
| 11/06 | 실생활에 도움이 되는 운동 2 | 내 몸은 내가 굴린다 3 | 스쿼트 & 버피 푸시업 & 플랭크 줄넘기 & 조깅 | 후생관 체력단련실 |
| 11/13 | 실생활에 도움이 되는 운동 2 | 내 몸은 내가 굴린다 4 | 스쿼트 & 버피 푸시업 & 플랭크 줄넘기 & 조깅 | |
| 11/20 | 실생활에 도움이 되는 운동 2 | 내 몸은 내가 굴린다 4 | 스쿼트 & 버피 푸시업 & 플랭크 줄넘기 & 조깅 | |
| 11/27 | 실생활에 도움이 되는 운동 3 | 나만의 운동법 완성 1 | 스쿼트 & 버피 푸시업 & 플랭크 줄넘기 & 조깅 | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

2018-2 RC 프로그램 수업계획서

○ 강의주제 : 운동 어렵지? 내가 도와줄게!!

○ <2차> 2018.11.07.(수) ~ 2018.11.28.(수) 매주 수요일 17:30~18:45

| 강의일정 | 강의내용 | 세부 내용 | | 강의실 |
|-------|------|----------------------------|--|--------------|
| 11/07 | 그룹운동 | 스트레칭 기초체력 점검 기본강화 운동 | 다양한 테스트를 통해 기본 체력 점검 스트레칭 및 기본 운동방법 익히기 | 후생관 체력단련실 |
| 11/14 | 그룹운동 | 스트레칭 하체 강화 운동 | 하체 강화 운동프로그램 익히기 (다양한 도구와 신체를 이용한 운동) | |
| 11/21 | 그룹운동 | 스트레칭 코어 운동 | 코어 운동프로그램 익히기 | |
| 11/28 | 그룹운동 | 스트레칭 어깨관절 강화 운동 | 어깨관절 강화 운동프로그램 익히기 (다양한 도구와 신체를 이용한 운동) | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |