

2025년 동두천시 평생학습관 2기 강의계획서

강좌명	교정요가(A)				강사성명	하미선
강의기간	2025. 5. 7. ~ 8. 23.				강의요일	월요일
강의시간	13시 30 분 ~ 15 시 30 분 (2시간)				첫 수업일	2025. 5. 12.
강의목표	· 요가동작을 통한 몸의 바로세움을 알고 스스로 교정할 수 있도록 한다.					
강의내용	· 호흡을 통한 몸의 움직임 이해 · 선자세, 앉은자세, 역자세등을 통한 몸의 움직임을 이해하고 스스로 교정 가능하게 함.					
자격증	· 자격증명 : 생활체육요가지도자 1급 발급기관 ; 대한요가회 ※ 해당없을 경우 “해당없음” 기재					
동아리 활동계획	·요가 동아리를 창단(예정)					
교재비	없음	재료비	없음	준비물	매트,수건,개인컵,요가블럭,요가스트랩	
기 타	· 교재명 :					