

강 의 계 획 서

강 좌 명		SNPE (바른자세 체형교정운동)				
담당강사		최 정 욱	E-mail	t n e s s 1 1 @ d a u m . n e t		
교육기간		12 주	교육시간	매주 화 요일 19:00 ~ 21:00 (총 24시간)		
강좌개요 (소개)		SNPE는 Self Nature Posture Exercise의 약자로 자기 스스로(Self) 인간 본연의 자세를(Nature Posture) 회복하는 운동(Exercise) 이라는 의미이다. 즉 자기 스스로 비뚤어진 척추를 바로잡는 자세교정을 배우는 것이다.				
수업교재		척추를 바로잡아야 건강이 보인다				
주	날짜	강의내용	강사명	사용 기자재	수강생 준비물	비고
1	3/3	SNPE 소개	최정욱			
2	3/10	SNPE 체형교정운동 및 자세체크				
3	3/17	SNPE 체형교정 벨트및 도구사용법				
4	3/24	SNPE 1 척추교정운동				
5	3/31	SNPE 2 척추교정운동				
6	4/7	SNPE 3 척추교정운동				
7	4/14	SNPE 4 척추교정운동				
8	4/21	체형을 통한 근골격계 바른자세				
9	4/28	SNPE 바른자세 & 척추교정운동 실천				
10	5/12	SNPE 바른자세 & 척추교정운동 체험사례				
11	5/19	SNPE 바른자세 & 척추교정운동 실천 비교				
12	5/26	종 강				
13	/					
14	/					
15	/					
16	/					

<안내사항>

1. 개강일정 : 2020.03.02.(월) 해당 주 요일별 순차적 개강
2. 날짜 : 휴일의 경우 다음 주 해당요일의 일자로 표기
3. 휴 · 보강 : 임의로 휴강 불가. 단, 부득이하게 휴강 시 사전에 다음과 같이 진행
 ※ 수강생 협의 → 휴 · 보강계획서 작성 → 휴 · 보강계획서 행정실 제출 → 보강실시