

강의 계획서

강좌명	SNPE (바른자세 체형교정운동)									
담당강사	최정우	E-mail	tness11@daum.net							
교육기간	12 주	교육시간	매주 화요일 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	최정우							
2	3/10	SNPE 체형교정운동 및 자세체크								
3	3/17	SNPE 체형교정 벨트 및 도구 사용법								
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	체험을 통한 근골격계 바른자세								
9	4/28	SNPE 바른자세 & 척추교정운동 실천								
10	5/12	SNPE 바른자세 & 척추교정운동 체험 사례								
11	5/19	SNPE 바른자세 & 척추교정운동 실천 비교								
12	5/26	종강								
13	/									
14	/									
15	/									
16	/									

<안내사항>

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