

강 의 계 획 서

강좌명	SNPE (바른자세 체형교정운동)					
담당강사	최정욱	E-mail	tness11@hanmail.net			
교육기간	12 주	교육시간	매주 화요일 19:00 ~ 21:00 (총 24 시간)			
강좌개요 (소개)	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 강의한다.					
수업교재	척추와 골반을 바로잡아야 건강이 보인다					
주	날짜	강의내용	강사명	사용 기자재	수강생 준비물	비고
1	9/15	SNPE 소개				
2	9/22	SNPE 체형교정운동 및 자세체크				
3	9/29	SNPE 체형교정 벨트 및 도구사용법				
4	10/6	SNPE 1 척추교정운동				
5	10/13	SNPE 2 척추교정운동				
6	10/20	SNPE 3 척추교정운동				
7	10/27	SNPE 4 척추교정운동				
8	11/3	체형을 통한 근골격계 바른자세				
9	11/10	SNPE 바른자세 & 척추교정운동 실천				
10	11/17	SNPE 바른자세 & 척추교정운동 체험사례				
11	11/24	SNPE 바른자세 & 척추교정운동 실천 비교				
12	12/1	종 강				
13	/					
14	/					
15	/					
16	/					

<안내사항>

1. 개강일정 : 2020.09.14.(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