



### 기구필라테스

몸전체 근육의 긴장도를 일정하게 유지시켜주고 유연성을 향상함으로써 좋은 자세와 효율적인 몸의 기능을 만들어 줌

- A반 (6명) | (수)야간 17:30 ~ 18:30  
(목)야간 17:30 ~ 18:30
- B반 (6명) | (수)야간 18:30 ~ 19:30  
(목)야간 18:30 ~ 19:30
- C반 (남성6명) | (금)야간 17:30 ~ 19:30
- 담당 교강사 | 교수 김아름
- 수강료 | 30만원



### 실전보디빌딩

올바른 운동법을 배우고 고급트레이닝 기술을 습득하여 바디프로필, 보디빌딩 대회를 출전할 수 있음

- 강의시간 | (수)야간 17:30 ~ 19:30
- 담당 교강사 | 교수 이상현
- 모집인원 | 12명
- 수강료 | 25만원



### 실전뷰티바디PT

자기 신체에 대해 이해하고 올바른 운동법을 배움으로써 부상 없이 건강한 신체를 만드는데 도움이 되고 목표에 맞는 운동 루틴을 배울 수 있음

- 강의시간 | (화)야간 17:30 ~ 19:30
- 담당교강사 | 교수 이상현
- 모집인원 | 15명
- 수강료 | 25만원



### 교정운동(바디케어)

근력과 유연성 향상에 효과적인 트레이닝방법을 습득하고 근골격계 질환을 예방함

- 강의시간 | (목)야간 17:30 ~ 19:30
- 담당 교강사 | 교수 이상현
- 모집인원 | 15명
- 수강료 | 25만원

※ 참고사항 : 교재비, 재료비, 검정료, 실습, 견학비용 등은 수강료에 포함되지 않습니다.