

# 코어 근력 요가 안내

목동문화체육센터에서는 『2022년 8월』 기존 생활요가 프로그램을  
「관절 근력강화를 통한 몸의 밸런스를 유지 하고 체력(코어 근  
력)증진향상」에 도움이 되는 프로그램으로 아래와 같이 변경 운영  
하오니 지역주민들의 관심과 많은 참여 바랍니다.

## [수업 진행 순서!!]

1주차: 몸 깨우기(전신 스트레칭), 2주차: 목안운동 관절풀기로 말초신경 혈액순  
환, 3주차:(덤벨/밴드/공)비복근 햄스트레칭, 4주차: 덤벨로 가슴열기(말린 어깨,  
거북목 예방, 5주차: 골반교정요가(허리통증, 다리절임예방), 6주차: 누워서(덤벨/  
공)코어근육 키우기, 7주차: 균형요가(몸의 밸런스, 집중력향상), 8주차: 척추강화  
(기립근, 등근육, 대둔근, 운동) 근력요가

## ▣ 프로그램 내용

프로그램	시간	요일	대상	회비(월)	정원	장소
코어 근력 요가	09:00 ~ 09:50	화 목	성인남녀	34,600원	45명	체육관

▣ 이용안내 : 2022년 8월

▣ 접수안내 : 7월 25일부터(1층 안내데스크)

▣ 상담문의 : 02)2062-1862~4

※ 기타 자세한 사항은 사무실로 문의 바랍니다.