

# 강 의 계 획 서

프로그램	요가	
강의장소	강당	
강의일시	2024.01	
강 사	유종례	
준 비 물	요가매트	
강의 목표	요가로 인하여 몸의 올바른 자세로 몸의 균형을 잡게합니다.	
<강의 계획>		
차 수	학습내용	비고
	<p>요가를 시작하면서 바른자세로 운동을 할 수 있게 몸의 균형, 호흡 등으로 수련하며 또한 근력으로 좌,우 균형 밸런스를 맞게 수업 하겠습니다.</p>	