

(재)은평문화재단 문화강좌

2026년 3 학기 강좌 강의 계획서

강사명	차윤정		
강좌명	바른 자세 SNPE	강의 시간	월요일(50분) 11:00~11:50
강습대상	청소년 ~ 중, 장년 남녀노소 누구나	수강료	120,000원(3개월) (도구 대여비 별도)
강좌실	4강좌실	정원	15명

강의방법	<ul style="list-style-type: none">○ 이론 강의와 함께 SNPE 주요 동작을 매 시간 집중, 반복하며, 도구 활용법 익히기는 매 시간 선택적으로 실습합니다.
강좌소개	<ul style="list-style-type: none">○ SNPE는 Self Natural Posture Exercise의 약자로 현대인들의 목, 어깨, 허리, 골반 통증을 해결하고 바른자세로 되돌리는 운동을 뜻하며, 요가, 필라테스, 카이로프랙틱의 장점을 종합한 운동으로 치아교정 원리에서 착안한 벨트를 활용해 변형된 골반과 척추를 바로 잡고 건강한 다이어트를 도와줍니다.
기대효과	<ul style="list-style-type: none">○ 벨트운동을 통해 나의 척추 상태를 인지하고, 통증 케어와 더불어 굽은등, 흰다리 개선 등 체형관리의 효과를 얻을 수 있다.○ 도구운동을 통해 굳어진 근막, 근육을 부드럽게 이완시켜 신경과 혈액의 순환을 촉진하며, 인체의 가동범위를 점진적으로 확장시켜 삶의 질을 높여준다.○ 근골격계 통증의 원인을 이해하고, 바른 자세의 중요성을 깨닫는다.
방역운영 계획	<ul style="list-style-type: none">○ 마스크 의무사항 아님○ 자주 손씻기○ 대화 자제
개인준비물	<ul style="list-style-type: none">○ 개인준비물 : 개인 수건 1장, 운동하기 편안한 복장○ 도구 대여비 : 45,000원 (바른자세벨트 세트, 웨이브베개, 다나손, 웨이브스틱, 2구 롤러, 타원도자기)
기타사항	<ul style="list-style-type: none">- 커리큘럼은 상황에 따라 조정될 수 있습니다.- 1,2주 차 이후 매 수업 도자기 이완을 통해 힐링 쿨다운 타임을 병행합니다.

□ 상세내용

주별	주제	강의내용	준비물	소요시간
1	○ SNPE 란?	▷근골격계 통증의 원인을 이해하고, 바른자세의 중요성 인지하기 / SNPE 기본동작 소개	바른자세벨트 웨이브 베개	
2	○ 도구 활용한 통증 관리법	▷자세 불균형으로 인한 근육 불균형을 이해하고, 스스로 경직된 근육을 이완하는 방법을 배워본다.	바른자세벨트 웨이브 베개	
3	○ 코어 강화	▷인체의 중심, 골반을 바로 잡고 체중보다 체형이 아름다워지는 벨트 운동 집중하기	바른자세벨트 웨이브 베개	
4	○ 경추 정렬 회복	▷스마트폰 사용으로 인한 일자목, 거북목, 버섯목이 많아지는 현대인들의 목 구조를 되돌리는 SNPE 운동법 배워보기	웨이브 베개 다나손	
5	○ 어깨 통증 완화	▷학생, 직장인, 주부의 고질병이 되어버린 어깨통증 완화 및 어깨 등 근육 근막이완법 배우고, 척추 정렬 척추 마사지	웨이브 베개 2구 롤러	
6	○ 직각 어깨	▷굳어진 척추와 스트레스로 인해 솟아오르는 승모근을 잠재우는 매력적인 어깨 라인 만들기	웨이브 베개 웨이브스틱	
7	○ 흰다리고민	▷한국인의 오래된 습관, 양반다리로 인해 90% 이상이 가지고 있는 흰다리 고민을 타파하는 운동법 배우기	바른자세벨트 웨이브 베개	
8	○ 하지 순환	▷하지 부종, 하지 혈액순환 장애 개선을 위한 셀프 릴리즈 배워보기	웨이브 베개 다나손	
9	○ 척추댄스	▷도구를 활용한 건강 댄스, 척추 댄스를 통해 즐거움과 건강 두 마리 토끼 잡기	웨이브 스틱 웨이브 베개	
10	○ 전신이완	▷다나손을 활용한 전신 이완 Day	웨이브 베개 다나손	
11	○ 코어강화	▷바른 자세를 유지하는 코어근육 강화 호흡법을 통해 보상 패턴 줄이기	웨이브 베개	
12	○ 총정리	▷SNPE 벨트 운동과 도구 운동 총정리	웨이브 베개 다나손	