

2025년 임신부 필라테스 교실 운영 안내

※ 임신부 필라테스 교실 ※

♡ 일 시: 2025. 5. 13.(화) ~ 7. 11.(금) 매주 화, 금(주 2회, 8주간) 14:00~15:00

♡ 대 상: 임신 15주~28주 임신부(프로그램 시작일 기준)

등본상 주소지가 제주시이고 제주보건소에 등록된 임신부

♡ 모집인원: 선착순 15명

♡ 장 소: 제주보건소 1층 보건교육실

♡ 접수방법: 전화(☎064-728-4010+단축2번) 및 보건소 1층 모자보건실 방문접수

♡ 접수기간

— (정기) 2025. 4. 21.(월) 09:00 ~ 5. 2.(금) 16:00

※ 선착순 15명 마감 후, 대기자 상시 접수하므로 선착순 마감 이후에 대기자 신청 가능
(추후 연락을 통해 결원 시 충원 예정)

※ 첫 수업부터 참석 가능하고 참석률 80%(12회) 이상 달성 가능한 분 우선 접수

※ 3회 이상 불참 시 대기자에게 순번이 넘어감

♡ 내 용

— 고프론 등 다양한 소도구를 이용한 임신부 필라테스 동작 익히기

— 자연분만 출산리허설을 통해 통감자세 교육

— 호흡법 및 태교명상 익히기

— 모자보건 사업 안내 홍보 책자 등 배부

♡ 강 사: 산전·산후 운동전문가 손보라



산전 산후 운동전문가 손보라
손보라 필라테스센터 대표

·맘스바디케어 임신부 운동처방사, 맘스바디케어 산후운동전문가,
임산부영양관리사
·디스태모 운동검사 전문가 과정, 가임기 여성건강관리사-맘스바디 케어
전국 유일&2년연속인증센터-맘스바디케어전국최초&레벨3이수
·대한임산부운동처방사협회 KECP 정회원
·Mat, Small equipment, Reformer, Cadillac, Barrel, Chair
·Ballance Basic Training course (by.Red balance)
·SMOVEY MED(by. Red balance)
·BOSU Next Generation Balance Training(By. BOSU)
·SOMEKO 소도구메디컬트레이닝코리아(이영진교수님)
·해부학(ANATOMY)과정
·리커버링 근골격계솔루션전문가과정
·케이슈로스(K-SCHROTH)척추측만특화운동 86th 오픈세미나 수료
·근막경선해부학(홍정기교수님)
·다수 해부학, 자세평가워크샵및골프, 키즈, 시니어필라테스교육과정 이수

♡ **교육 일정**(※ 일정은 사정에 따라 변경될 수 있음)

일시	교육내용	강사	교육시간
5.13.(화)~7.11.(금) 매주 화, 금 주2회, 8주간	필라테스 프로그램	손보라	14:00~15:00 (차시 당 1시간)

회기	일정	내용
1	5.13(화)	정렬·고위험 전신 워밍업
2	5.16(금)	임신 중 체형 변화 예방하기 위해 척추·고관절 움직임 점진적 부하
3	5.20(화)	힙힌지로 골반 움직임 인지
4	5.23(금)	임신 중 혈당조절 운동·심폐지구력 향상을 위한 단체운동/인터벌 운동
5	5.27(화)	발바닥 움직임 인지&흉추 회전
6	5.30(금)	임신 후기를 준비하기 위한 체간 안정 운동+관절의 협응성 운동
7	6.10(화)	임신 중 환도선다를 예방·대처하기 위한 바른 앉은 자세, 좌골의 인지
8	6.13(금)	임신 후기와 출산 후 골반 안정화를 위한 힙하이킹 등 골반 안정화 운동
9	6.17(화)	임신성 당뇨 예방을 위한 혈당조절 운동, 순산을 위한 심폐지구력 향상
10	6.20(금)	출산 후 복직근 이개와 골반·골반저근 회복을 위한 RD프로그램 운동
11	6.24(화)	임신 중기의 부기 해소를 위한 전신 순환 운동·코어 활성화
12	6.27(금)	밴드나 블록을 이용하여 점진적 부하
13	7.1(화)	복직근 이개 교육·복직근 이개 예방 운동, 집에서 할 수 있는 부부 운동 등
14	7.4(금)	출산 전 리허설
15	7.8(화)	집에서 할 수 있는 부부 운동, 의자를 활용한 운동
16	7.11(금)	출산을 준비하는 마무리 운동 및 실천 전략