

WELLNESS PILATES  
S Y D N E Y

# 체형 교정 전문 필라테스

-체형교정 프로그램-



WELLNESS PILATES  
S Y D N E Y

### Chatswood

0451 878 807  
6B,28-30 Anderson Street,  
Chatswood, NSW 2067

### Eastwood

0415 878 773  
Sutie 4-5/79-81 Rowe St,  
Eastwood NSW 2122

### 서울 연신내

서울 은평구 통일로 855-8  
연신내지원와이타운 11층

[www.wellnesspilatessydney.com](http://www.wellnesspilatessydney.com)



# 체형 교정 전문 필라테스

체형교정 프로그램

“일상 생활에서 올바른 자세를 유지하여 건강하게 지낼 수 있도록 생활 패턴 교정을 위한 코칭도 같이 해드립니다.”

일상생활에서 잘못된 자세를 장시간 유지하는 경우 불편함과 통증이 생기게 됩니다. 또한, 잘못된 자세가 몸에 적응하게 되면 중추신경이 손상되고 신체 불균형이 일어납니다. 이와 더불어 피로감과 통증이 동반되며 일의 능률이 떨어지고 그로 인한 스트레스로 다른 질병을 얻게 됩니다.

신체의 구조에 근거한 필라테스 동작을 전문가와 함께 연습하여 몸과 근육을 바르게 사용 하는 방법을 배워서 스스로 볼 수 없는 몸의 균형과 자세까지 교정할 수 있습니다. 필라테스를 통해 바른 동작 및 자세를 반복하여 뇌에 올바른 근육의 움직임과 위치를 인지시켜 교정이 가능합니다.

## 웰니스필라테스 프로그램 시작 과정



Step 1

문의 및 무료 상담



Step 2

체형/프로그램옵션/기간  
선택 후 등록



Step 3

Pre-Assesment  
& 프로그램 시작

시작일시 : 수시로 시작 가능

장 소 : 채스우드, 이스트 우드

수업방법 : 온라인 / 오프라인 (센터)

수업시간 : Mon ~ Saturday , 50 Mins

등록방법 : 뒷면 참조

wellnesspilates\_sydney

blog.naver.com/wellnesspilates

wellnesspilatessydney

호주웰니스필라테스

# 웰니스필라테스 체형교정 필라테스 Benefit



1:1 맞춤 지도

전문 강사진의 1:1 맞춤 상담 및 운동 프로그램 지도



웰니스필라테스만의 노하우

다년간 수많은 필라테스 지도자를 양성한 전문 기관으로써의 노하우



생활 패턴 코칭

운동뿐만 아니라 전체적인 일상 생활 패턴의 변화 코칭



고객 맞춤형 프로그램

고객에 체형에 알맞은 맞춤형 프로그램 설계



일상생활에서의 운동

필라테스 운동 시간 외에도 일일홈트레이닝을 통한 집중 훈련 운동  
모니터링을 제공



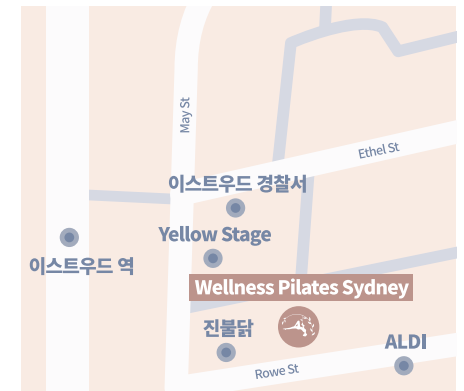
바른자세의 습관화

일상생활에서도 학습을 통해 몸이 바른자세를 인지 하도록 도움

## 채스우드 웰니스필라테스 오시는 길



## 이스트우드 웰니스필라테스 오시는 길



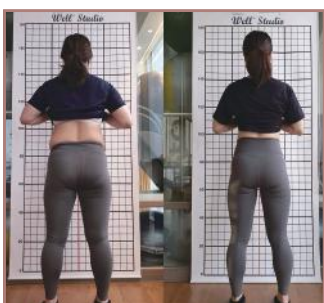
# 체형 교정 전문 프로그램 안내

## Pre-Assessment



### Initial Consultation (IC)& Life Coaching

처음 시작 단계부터 전문 코치가 운동 경험, 목표, 병력 사항, 부상 여부, 움직임의 제약, 일상생활 습관 패턴, 잘못된 자세 등을 바탕으로 문진표를 작성하여 맞춤형 프로그램을 설계합니다. 웰니스 라이프 코치의 전문적인 운동 지도를 따라 근본적인 원인을 해결, 미적 아름다움과 올바른 신체적 밸런스를 되찾습니다.



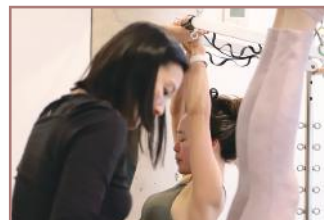
### 체형분석

이상적인 자세 정렬을 평가 하기 위하여 과학적 지식을 바탕으로한 해부학적인 자세를 분석하며 고정된 자세와 움직임 때의 자세를 통한 근육의 불균형과 움직임 패턴을 찾아내어 이를 해소하기 위한 맞춤형 프로그램에 적용합니다.



### Muscle Test

주요 근육과 포지션별로 다른 자세에서의 운동 능력 테스트를 통하여 동작 패턴에 대한 강점과 약점을 분석합니다. 이와 관련한 결과는 차후 프로그램에 반영하여 올바른 기초를 다지며 보다 전문적인 체형 교정을 합니다.



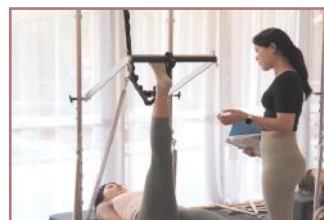
### 필라테스 레슨

신체조건과 목표에 따른 다양한 필라테스 기구를 통하여 체형 교정 프로그램이 진행이 되며 지도자의 큐잉을 통해 호흡법, 바른 자세, 움직임의 패턴, 올바른 근육 사용법, 코어와 몸통의 안정, 근육의 이완과 강화 등 자신이 보지 못하는 신체 정렬과 자세까지 세세히 교정함으로써 완벽한 체형 교정을 합니다.



### 일일 운동(홈트레이닝) 케어 및 모니터링

완벽한 교정을 위해 레슨 외의 맞춤형 일일 홈트레이닝을 제공 합니다. 지속적인 모니터링과 피드백을 통해 신체적 제약뿐만 아니라 생활패턴 속에 녹아든 자세와 습관을 교정합니다. 이는 패턴을 통한 반복학습이므로 자기 수용 감각, 신체 조절 능력 및 밸런스, 정렬 향상에 도움을 줍니다.



### 데일리 체크리스트

웰니스 코치의 케어와 모니터링을 받으며 바쁜 생활 속에서도 목표 달성을 위해 매일 할당된 과제를 제출함으로써 동기부여와 자신감 얻으며 재미있게 운동합니다.

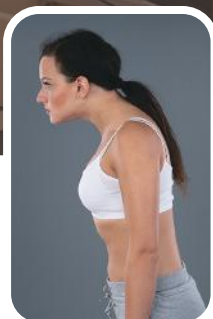


### 체형 교정 전문 강사진

후주 국가 인증 필라테스 자격증을 소지한 전문 강사와 1:1 맞춤 상담 및 프로그램을 진행합니다. 지도자 양성 전문 기관으로써의 높은 지식, 경험 & 노하우로 목표를 달성합니다.



# 체형타입 1. 척추후만(Kyphosis)



## 척추후만 증상

- 라운드 숄더
- 허리, 목 통증과 뻣뻣함
- 거북목 증상
- 굽은 등
- 소화기능의 저하

# 체형타입 2. 척추전만(Lordosis)



## 척추후만 증상

- 요추 과신전
- 고관절/ 슬관절 굴곡
- 골반 전방 경사
- 복부와 엉덩이가 튀어나옴

프로그램 구성	옵션 1	옵션 2
<b>Pre-Assessment</b>	· 문진표 작성 · 1:1 라이프 코칭 · 체형분석 · 목표 및 플랜 작성 · 근육테스트	· 문진표 작성 · 1:1 라이프 코칭 · 체형분석 · 목표 및 플랜 작성 · 근육테스트
<b>1주차 4주차 (교정 1-4단계)</b>	· 1:1 필라테스 주 2회 · 호흡법, 포지션별 중립자세 · 코어 안정 · 몸통화 안정 · 기본 동작 패턴 학습 · 근육 불균형에 따라 패턴 교정	· 필라테스 1:1 주 1회 & 4:1 주 1회 · 호흡법, 포지션별 중립자세 · 코어 안정 · 몸통화 안정 · 기본 동작 패턴 학습 · 근육 불균형에 따라 패턴 교정
<b>4주차-8주차 (교정 4-8단계)</b>	· 코어 강화 · 흉추 강화 · 어깨 근육 이완 및 강화 · 흉근 이완 · 목 근육 이완 및 강화	· 코어 강화 · 흉추 강화 · 어깨 근육 이완 및 강화 · 흉근 이완 · 목 근육 이완 및 강화
<b>9주차-12주차 (교정 8-12단계)</b>	· 타겟 운동 강화 및 챌린지 · 가동성, 운동성 강화 · Before/ After 체형 분석	· 타겟 운동 강화 및 챌린지 · 가동성, 운동성 강화 · Before/ After 체형 분석
일일홈트레이닝 & 모니터링	✓	✓
1:1 멘토링	✓	✓
데일리 체크리스트	✓	✓
<b>가격 (Conditions Apply)</b>	4주: \$830	4주: \$630
	8주: \$1630	8주: \$1230
	12주: \$2440	12주: \$1840
Pre-Assessment Fee (필수)	\$70	\$70

프로그램 구성	옵션 1	옵션 2
<b>Pre-Assessment</b>	· 문진표 작성 · 1:1 라이프 코칭 · 체형분석 · 목표 및 플랜 작성 · 근육테스트	· 문진표 작성 · 1:1 라이프 코칭 · 체형분석 · 목표 및 플랜 작성 · 근육테스트
<b>1주차 4주차 (교정 1-4단계)</b>	· 1:1 필라테스 주 2회 · 호흡법, 포지션별 중립자세 · 코어 안정 · 몸통화 안정 · 기본 동작 패턴 학습 · 근육 불균형에 따라 패턴 교정	· 필라테스 1:1 주 1회 & 4:1 주 1회 · 호흡법, 포지션별 중립자세 · 코어 안정 · 몸통화 안정 · 기본 동작 패턴 학습 · 근육 불균형에 따라 패턴 교정
<b>4주차-8주차 (교정 4-8단계)</b>	· 복부 강화 · 요추 이완 운동 · 고관절 근육 강화 · 고관절 근육 이완 운동	· 복부 강화 · 요추 이완 운동 · 고관절 근육 강화 · 고관절 근육 이완 운동
<b>9주차-12주차 (교정 8-12단계)</b>	· 타겟 운동 강화 및 챌린지 · 가동성, 운동성 강화 · Before/ After 체형 분석	· 타겟 운동 강화 및 챌린지 · 가동성, 운동성 강화 · Before/ After 체형 분석
일일홈트레이닝 & 모니터링	✓	✓
1:1 멘토링	✓	✓
데일리 체크리스트	✓	✓
<b>가격 (Conditions Apply)</b>	4주: \$830	4주: \$630
	8주: \$1630	8주: \$1230
	12주: \$2440	12주: \$1840
Pre-Assessment Fee (필수)	\$70	\$70

※ 이외의 다른 체형도 상담 가능합니다