

# Session Descriptions 강연개요

▶ 11월 21(토)  
Sat. Nov. 21

TIME BLOCK C

9:00am~10:00am

## 201 바른 자세 스트레칭 (BARRS) Correct Posture Stretching (BARRS)

미첼리 Michelle Lee

하루 15분, 30분, 90분

다른 운동에서는 볼 수 없었던 최상의 효과를 짧은 시간 안에 얻게 될 것입니다.

온몸을 단련해주는 연속 무브먼트로 여성의 신체구조에 맞는 균형을 잡고, 정확한 포지션에서 근육을 사용하여 유연하고 탄탄한 근력을 만듭니다. 여성의 신체 골격과 근육의 정확하고 부드러운 움직임은 바디라인까지 바꿉니다. 탄탄한 신체 중심을 만들어 언제, 어디서나, 우아하고 멋진 자세를 표현할 수 있습니다.

15 minutes, 30 minutes, and 90 minutes per day. You will get the best result you've never seen in other workouts in a short period of time. Continuous movement that trains the whole body will balance women's body structure and use the muscles in the correct position to create flexible and strong muscle strength. The precise and smooth movement of women's body skeleton and muscles changes the body line. By building up your core, you can express an elegant and beautiful body line anytime, anywhere.

## 202 모두를 위한 바레 수업 Barre Workouts For EveryBody LIVE

Tricia Murphy Madden

바레 업계 리더인 트리샤가 진행하는 세션에 참여하세요. 이 세션은 바레를 이해하는 데 도움을 줄 뿐만 아니라, 동아리에서 바레 수업을 하는 방법을 배울 수 있습니다. 따라 하기 쉬운 동작, 마케팅 전략, 쉽게 접목할 수 있는 간단한 시스템을 직접 경험해보세요. 바레의 역사를 배워보고, 왜 이 프로그램을 2020년에 시작해야만 하는지 그 이유를 찾아보세요.

Join Tricia, one of the leaders in the barre industry for a session that will help you not only understand barre but also learn how to launch barre in your clubs. See first hand an easy to replicate format, marketing strategies and simple systems to follow. Gain an understanding of the history of barre and why it's The program to launch in 2020.

## 205 피요볼 PIYO BALL

송수옥 Suok Song

필라테스와 요가를 접목한 퓨전피트니스!

볼을 이용한 필라테스, 요가의 운동범위를 조금 더 자유롭게 다이나믹하게 움직일 수 있도록 하며 나의 신체를 바라보고 인지하며 조절할 수 있도록 합니다.

등척성과 등장성을 이용해 코어의 움직임을 향상시키며 유산소와 무산소를 적절히 반복하며 체온상승과 조절 능력을 키우며 음악에 맞춰 지루하지 않고 지속적인 움직임을 통해 체지방감소에 효과적이며 근력향상과 유연성 그리고 근지구력까지 높이는 프로그램으로 단시간 최대의 효과를 증대시켜줍니다.

나의 근육은 어떻게 움직이는지, 근막의 움직임은 어떻게 알아차리는지 함께 느끼는 시간이 될 것입니다.

2020 IDEA Korea Convention에서 만나 뵙겠습니다!

Fusion fitness that combines Pilates and yoga!

PiyoBall is a type of Pilates using a ball. Yoga movements are expanded and it allows you to move more freely and dynamically, perceiving and controlling your body. It improves the core movement by using isometric and isotonic properties. It also increases body temperature and your ability to control it by repeating aerobic and anaerobic exercise properly. It is effective in reducing body fat through continuous movement in accordance with music. Moreover, PiyoBall increases the maximum effect in a short time with a program that enhances muscle strength, flexibility, and muscle endurance. Take this opportunity to learn how your muscles move and how you can recognize the movement of fascia. Let's meet at 2020 IDEA Korea Convention!

## 206 통합 위 플로우 United We Flow LIVE

Robert Glick

요가라는 단어는 여러 가지 의미로 해석됩니다. 정신, 신체, 영혼을 결속 또는 조화롭게 한다는 의미가 가장 일반적입니다. 종종 자유롭게 한다

# Session Descriptions 강연개요

는 의미로도 해석됩니다. 격렬하게 진행되는 빈야사 요가에서 자유와 조화라는 두 가지 주제를 하나로 결합했습니다.

There are several translations to the meaning of the word yoga. Two common thoughts are to unite or yoke the mind body and spirit. It is also often described as liberation. In this vigorous vinyasa yoga flow format we will bring those two themes together - the feeling of freedom and togetherness.

## 207 젊음을 유지하는 몸 - 안티에이징 운동 VIDEO

### An Ageless Body - The Anti Aging Workout

Leslee Bender

세계적인 안티에이징 강연자 레슬리 벤더에게 요가, 필라테스, 에센셜 오일 및 폼 롤링 마사지를 통한 안티에이징 테크닉으로 몸을 젊게 유지하는 방법을 배운다면 분명 수강생들에게도 인기 만점일 것입니다. 모든 사람은 젊음을 유지하고 싶어하기 때문이죠. 이번 세션을 통해 피부와 근막의 탄력을 유지할 수 있습니다. 레슬리 벤더만의 특별한 트레이닝 방법은 젊고, 유연하고 강인한 신체를 유지하기 위해 수반되는 고통이나 부상을 줄여주기도 합니다. 잘못된 트레이닝으로 굳이 겪지 않아도 될 고통이나 부상이 발생하고 이는 신체의 노화를 촉진합니다. 여러분의 수강생들에게 젊음이라는 선물을 선사하고, 운동면과 과학을 기반으로 한 움직임을 통해 젊음과 건강을 유지하세요. 스트레스를 줄이고 몸의 중심과 균형을 유지하시기 바랍니다.

Join Leslee Bender International presenter in keeping your body ageless with anti aging techniques of Yoga, Pilates, essential oil, and foam rolling massage that will guarantee your students will love. Everyone wants to stay young and this session will keep the skin and fascia supple to move authentically This specific method of training decreases pain and injuries that will keep the body young ,flexible, and strong for life. Pain and injuries from poor training techniques ages the body quickly and can be avoided. Give your clients the gift of youth in this amazing session! Stay younger and healthier with movements based on the planes of motion and science. Decrease stress and leave centered and balanced.

## 208 강도 높은 의자 운동 Challenging Chair

Aileen Sheron

이 워크숍은 오로지 의자 하나로 온 몸을 움직일 수 있는 창의적인 방법을 소개해 드립니다. 프로그램 전반에 걸쳐 체중과 다양한 위치 선정을 통해 기능적이고 전통적인 동작들을 창의적으로 조합할 것입니다. 또한 이번 세션은 밸런스 및 민첩성, 근력, 유산소, 유연성을 모두 포함하고 있습니다. 이런 운동은 초급자 또는 고령자들을 위한 것이라고 생각할 수 있지만, 의자 하나로 무엇을 할 수 있는지 경험한다면 당장 생각이 바뀔 것입니다. 서 있든, 의자 또는 바닥에 앉아 있든 지에 상관없이 의자와 운동을 접목시킨 동작을 배워보세요!

This workshop is an inventive approach that works the entire body with just one chair! Utilizing body weight, and multi-approach positioning throughout the entire program, this session creatively incorporates both functional and traditional combinations. It also integrates balance, agility, strength, cardio drills, and flexibility. If you thought this kind of exercise was only for beginners or seniors, you will be amazed at all the things you can do on and around this piece of equipment. Whether participants are standing, seated or on the floor, you will walk away with the choreography you need to incorporate the chair into your workouts right away!

## 209 니가 알던 타바타가 아냐! Not your normal TABATA

David Stauffer/ 장일관 Ilgwan Jang

이번 워크숍에서 소개하는 다양한 방법을 시도하면서 가장 기억에 남을 8단계 타바타를 즐겨보세요.

This workout will explore different ways to make these 8 rounds of work unforgettable and fun.

## 210 코어 퓨전 - 슈퍼 하이웨이 무버 Core Fusion - The Super Highway Movers VIDEO

Nico Gonzalez

많은 고객들이 코어를 단련하고 싶어 하지만, 코어 단련 동작을 위한 근력과 안정성이 부족합니다. 이번 워크숍에서는 왜 신체가 안정적이지 못한지 알아보고, 신체의 안정성과, 나아가 근력을 강화할 수 있는 방법을 소개합니다. 근력 트레이닝을 통해 몸을 풀어주고, 회복하고, 강화해보세요!

Clients are eager to work their core but lack the strength and stabilization to execute movement sequences. In this workshop we will explore reasons why the trunk is unstable, highlight ways to find stability, and finally strengthen the trunk as a whole. Release, restore, then reinforce through strength training!

# Session Descriptions 강연개요

## 211 엠보링 레인보우 패턴시리즈 Emboring® Rainbow Pattern Series



류수희 Suhee Yoo

신체적 컨디션을 최적화하기 위한 벨커브 움직임을 기반으로 슬로우무브먼트>근력>발란스>유산소>코어>마사지>회복의 7단계를 거쳐 과학적인 패턴무브먼트와 음악을 엠보링과 함께 풀어낸 시퀀스를 제공하는 그룹운동프로그램

It is a group fitness program that provides a sequence of scientific movement patterns and music with emborings through 7 steps of slow movement>muscular strength>balance>aerobic>core>massage>recovery based on bell curve movements to optimize physical condition.

## 215 스텝을 밟아보아요! Step On It! VIDEO

Fred Hoffman, M.Ed

스텝 트레이닝은 여전히 효율적이면서도 재미있는 카дио 운동법입니다. 이 세션에서는 따라 하기 쉬운 안무, 안전한 스텝 동작을 배우며 아주 많은 에너지를 얻어 갈 수 있습니다. 역동적이고, 가르치기 쉬우며, 바로 할 수 있는 다양한 스텝 조합을 통해 누구나 좋아할 만한 운동을 소개해드립니다. 뭘 망설이시나요? 지금 당장 등록하세요. 서두르세요!

Step training remains a great way to get an efficient and fun cardio workout. This session offers you easy to follow choreography, safe stepping, and a whole lot of energy. With a large variety of dynamic, easy to teach, and ready to use step combos, this session provides something for everyone! So, what are you waiting for? Get yourself to this class! Come on... Step on it!

## 298 인지신경학적 체형교정 필라테스 접근법 Cognitive Neurological Pilates Approach



최종호 Joseph Choi, 장민규 Andrew Jang

체형교정 필라테스의 획기적이고 명확한 패러다임을 제시합니다.

We provide an accurate and innovative paradigm of Pilates for posture correction.

 11월 21(토)  
Sat. Nov. 21

TIME BLOCK D 10:20am-11:50am 

## 216 재키를 즐겨라 Let's have fun with "Jackie Cycle"



9:00am~10:50am (110min.)

남현우 Hyunwoo Nam/ Alex, 최환철 Hwanchul Choi/ Tan  
김현중 Heonjung Kim/ Tim

재키사이클은 1999년 대한민국에서 만들어진 운동으로 전 세계 최초의 실내사이클댄스·체조입니다. 7대 종목으로 구성된 재키사이클은 심폐운동 및 다이내믹한 상,하체 근력운동 그리고 음악에 맞춘 흥미로운 실내사이클댄스·체조 동작으로 여러분의 오감을 충족 시켜드립니다. 2가지 세션으로 진행되는 재키사이클은 보다 쉽게 배우고 느낄수 있는 기본동작과 근력운동이 결합된(JM+JLO+JCW) 초급자 수업과 다양한 상체댄스 동작과 페달링이 결합된(JHI+JET+JSP) 중급자 수업으로 진행됩니다.

Jackie Cycle was created in 1999 in Korea and is the world's first indoor cycle dance/gymnastics. It is composed of 7 sports which fulfill your senses with cardiopulmonary exercises, dynamic upper and lower body strengthening exercises, exciting cycle dance and rhythmic gymnastics movements with music. There will be two sessions. The beginner's class combines basic movement and muscular strengthening training (JM + JLO + JCW) which makes it easier for you to learn. The intermediate class combines various upper body dance movements and pedaling (JHI + JET + JSP).

# Session Descriptions 강연개요

## 217 어깨 기능회복을 위한 Kinesiology적 분석과 필라테스 접근 WS Kinesiological analysis and Pilates approach for shoulder function recovery

노수연 Suyeon Roh

어깨 본래의 순수한 기능을 잃어버리고 일상생활조차 불편함을 겪고 있는 현대인들이 늘어나고 있는 추세이다. 이러한 부분을 운동학적 관점에서 방안을 모색하는 방법과 해결해 나가는 과정을 소개하고자 한다. 이 속에는 아주 복잡하고 어려운 메커니즘을 이해 하여야 하지만 아주 간단하게 정리하여, 현장에서 바로 적용할 수 있도록 도움을 주고자 한다.

More and more people are experiencing discomfort in their daily life due to a malfunction of their shoulders. Discover ways to find a solution and its process of resolving it from a point of kinesiology. To do so, it requires you to understand a very complicated and difficult mechanism. However, this session will explain it very simply, making it easy for you to apply it in the field.

## 218 근막경선 집중 운동 Myofascial Chaines focus exercises WS VIDEO

Ekaterina Vasilenko

근막은 근육과 뼈/신경계를 연결하는 운동 체계의 중요한 부분입니다. 근육과 근막은 생체 역학적으로 연결되어 있으며 안정성, 압박, 반응을 전달하는 일반적인 근막 경로를 생성합니다. 근막경선에 초점을 맞춘 운동은 유연성, 지구력 및 근력의 균형을 위해 신체를 통일된 하나로 보는 필라테스 원칙과 함께 근육 훈련을 강화하고 심화시킵니다.

Fascia is a part of our locomotor system that links the muscular system with the bones and the nervous system. The muscles and fascia biomechanically linked together and they create common myofascial pathways to transmit stability, strain and response. Myofascial chaines focus practice enhances and deepens the muscle training together with Pilates Principals seeing the body as a unified whole for the optimal balance between the flexibility, endurance and strength.

## 219 리포머 남자 필라테스 근력 트레이닝 WS Men's reformer Pilates training for muscle strengthening

강석 YONA Kang

수업에서 남자회원분들 혹은 근력적인 부분을 원하는 여자회원들을 위해 쓸 수있는 실전트레이닝입니다. 하체보다는 상체쪽의 수업을 진행할 예정입니다

It is practical training for men or women who want to enhance their muscular strength. This session will focus more on the upper part of the body than the lower part.

## 220 키즈 필라테스 Kids pilates WS

정현숙 Hyunsuk Jung

사람이 살아가는데 있어 가장 기본적인 조건이라고 할 수 있는 '건강한 몸'을 갖추는 것은 자연 상태로의 환원성이 높은 어린나이에 때부터 자신의 몸에 대한 깊은 관심을 가지고 노력하는 것이라고 생각합니다.

10세 전후로 가장 성장이 활발한 시기에 잘못된 자세나 습관으로 인해 청소년기에 체형과 척추의 문제를 많이 유발하기도 합니다.

이번 키즈필라테스 강의에서는 신체변형에 대한 심각성을 일깨워 주고, 이미 변형이 나타나 있는 상태라면 충분히 인식하고, 개선할 기회를 갖을 수 있는 프로그램을 소개하고자 합니다.

Having a "healthy body" is the most basic condition for a person to live. You need to try hard and have a huge interest in your body from a young age with high reducibility to natural state. During the most active period of growth around 10 years of age, bad posture or habits can cause a lot of body and spine problems in adolescence. In this Kids Pilates class, we would like to introduce the program that makes you recognize seriousness of physical transformation, the problem if there is already a transformation, and an opportunity to make improvements.

# Session Descriptions 강연개요

## 223 벽과 블럭 요가휠 활용법 Using yoga wheel with blocks and walls

조수연 Sooyeon Cho

원형으로 생긴 요가휠을 중심으로 블럭과 벽을 활용함으로써 안정성을 토대로 말린어깨와 가슴열기, 굽은 척추의 공간을 만들어줍니다. 이 움직임들의 자각을 통하여 스스로 섬세하고 균형있는 수련이 되도록 이끌어줍니다.

By using the circular-shaped yoga wheel with blocks and walls, it corrects rounded shoulders, opens up the chest, and makes a space for curved spines based on stability. You lead yourself to have delicate and balanced training through the awareness of these movements.

## 224 일반 아헝가 요가 IYENGAR® Yoga General Class

Julio Papi

일반 요가 클래스는 주로 연습하고 익혀야 할 특정 주제 및 다양한 동작들로 구성되어 있습니다. 이런 수업의 특징은 끊임 없이 연속 동작들을 하도록 말로 또는 여러 방법으로 지시를 한다는 점입니다. 이 세션에서는 다른 동작을 위한 준비 과정의 일환으로 서 있는 자세와 관련한 아헝가 요가를 제시할 것입니다. 특정 건강 상태와 관계없이 모두를 위한 수업이며, 자세 정렬을 배우고 싶거나 스스로를 발전시키고 싶어하는 사람들에게 안정맞춤인 수업입니다.

참고: 아헝가 요가 의자가 사용될 수 있습니다.

A general class normally includes different poses families with specific subjects to be practiced and studied. A characteristic of this method is the verbalization and cues that are specific for the constant action flow. This class proposes an overall view of the Iyengar® Yoga method itself, with a special regard to the standing poses as a preparation for other types of work. A class for all publics without any special health condition, perfect for those who want to learn postural alignments and keep progressing from them.

Note: Iyengar Yoga chairs can be used in parts of this session.

## 225 여성의 요추와 골반 The Female Lumbo-Pelvic Complex

Farel Hruska

몸을 안정시키고 움직이는 것은 복잡하지만 매우 중요한 일입니다! 인생, 임신기에, 또는 운동을 할 때나, 어머니가 되었을 때, 요추와 골반은 힘과 안정성의 원천입니다. 최적의 힘을 내기 위해, 그리고 건강을 위해 어디서 어떻게 몸을 안정화하고 움직여야 할까요? 직접 확인해보세요!

It's complex AND it's crucial to stabilize and mobilize! In life pregnancy sport and motherhood; her lumbar spine and pelvic complex is the source of power and stabilization...all at the same time. Where and how do we stabilize AND where and how do we mobilize for optimum power and health? Come find out!

## 226 허리디스크(추간판수핵 탈출증)의 원인과 단계별 운동치료 Causes of lumbar disc (herniated disc) and step-by-step exercise therapy

이성욱 Seongok Lee

허리디스크(추간판수핵 탈출증)는 일상생활 또는 직업적 요인에 의해서 생겨나는 매우 빈번한 근골격계 질환입니다.

허리디스크의 원인을 파악하고 근육학적 평가와 검사를 통해 이를 근거로 한 단계별 운동치료를 진행합니다.

1. 고관절의 움직임과 요추의 움직임 이해
2. 디스크에 연관된 활동을 파악하고 근육별 검사와 평가를 진행
3. 검사와 평가를 토대로 한 단계별 근막이완운동 진행
4. 근육불균형을 파악하고 치료적 강화운동을 진행

Lumbar disc (herniated disc) is a very frequent musculoskeletal disease caused by lifestyle or occupational factors. The session will identify the cause of the lumbar disc and teaches you to perform step-by-step exercise therapy based on evaluation and examination of muscles.

1. Understanding hip and lumbar movement.
2. Identify the activity related to the disc and perform muscle-specific examination and evaluation.
3. Step-by-step fascia relaxation exercise step based on examination and assessment.
4. Identify the imbalance in muscles and perform strengthening exercise therapy.

# Session Descriptions 강연개요

## 228 골프 비거리 향상 트레이닝의 비법 공개 Revealing secrets to enhance driving distance for golfers

이창훈 Robin Lee

프로 골프 선수들의 비거리 향상 전문가인 이창훈 마스터 트레이너로 부터 골프 선수들의 비거리 향상을 한달만에 올리는 비법을 전수받는다.

섹션1. 골퍼를 위한 파워플레이트 무브먼트 프랩(준비운동단계)

섹션2. 골퍼를 위한 로테이션 파워 향상 트레이닝

섹션3. 골퍼를 위한 로테이션 스트렝스 트레이닝

The master trainer Chang-Hoon Lee, an expert who helps professional golfers to enhance their driving distance, will reveal secrets to improve the golfers' driving distance in a month.

Section 1. Power plate movement prep for golfers (warm-up phase).

Section 2. Rotation power enhancement training for golfers.

Section 3. Rotation strength training for golfers.

## 229 비만 고객을 위한 완벽한 프로그램 설계 Complete Program Design for the Obese Client

Brian Richey

10:00am~11:50am (110min.)

인구의 68.5%가 비만 또는 과체중인 상황에서 이와 관련된 질환에 해박한 피트니스 전문가들에 대한 수요가 크게 증가하고 있습니다. 이 정보 세션에서는 비만 또는 과체중 관련된 일반적인 문제들과 고객들이 직면한 구체적인 어려움들에 대해 살펴볼 것입니다. 움직임과 관련된 걱정에서부터 만성 질환까지, 완벽한 프로그램 설계를 위한 모든 주제를 다룹니다. 전문가가 소개하는 비만 및 과체중과 관련된 심리 및 신체적인 특징을 알아보고, 비만 및 과체중으로 어려움을 겪는 고객들이 지속적인 변화를 얻을 수 있도록 도와주세요.

With 68.5% of the population being obese or overweight, there is an ever growing need for fitness professionals to be knowledgeable about the conditions that are associated with this epidemic. In this informative session, We'll take a look at the common issues and specific challenges these clients face. From mobility concerns to chronic diseases to complete program design, this session covers it all. Gain an insider's look into the psychological and physical characteristics of this demographic and get your obese and overweight clients on a path to lasting change.

## 230 마케팅의 끝: 쇼 미더 매출 End of Marketing: Show me the Sales

김복민 Bokmin Kim

10:00am~11:50am (110min.)

모든 사업과 마케팅의 궁극적인 목적은 매출이다.

피트니스 현장에서 바로 적용 가능한 매출을 불러 일으키는 피트니스 마케팅 7P 솔루션.

The ultimate goal of all business and marketing is sales. A fitness marketing 7P solution will generate sales that can be applied directly in the fitness industry.

## 231 척추 위생에 우선 순위를 두다 Prioritizing Spine Hygiene

Adam Jongsma

허리 통증이 견잡을 수 없이 만연해 있으며, 많은 사람들이 통증을 완화하기 위해 피트니스를 찾고 있습니다. 안타깝게도, 많은 사람들이 척추 건강과 회복력 증진과 관련된 잘못된 방법을 찾게 되는 경우가 있습니다. 심지어는 통증을 악화시키는 운동 프로그램에 노출되기도 합니다. 이번 워크숍에서는 척추 건강과 관련된 요소들과, 회복력을 증진시킬 수 있는 프로그램을 짜는 방법을 소개해드립니다. 통증을 겪고 있거나, 이전에 부상을 당했거나, 또는 단순히 혹시 모를 문제를 예방하고자 하는 모든 고객을 위해, 척추 위생을 이용할 수 있습니다.

Back pain is rampant in our society and people often come to fitness facilities looking for relief. Unfortunately, they are often met with a misunderstanding of how to improve spine health and resiliency, and instead are put through exercise programs that make the problem worse. This workshop will introduce you to the factors associated with a healthy spine and how to program to increase resilience of the spine. Whether the client has pain, previous injury, or is simply looking to prevent problems in the future, spine hygiene can be used with clients of every level.

# Session Descriptions 강연개요

## 232 바디 블래스트 부트캠프 BodyBlast BootCamp

Marc Coronel, Brandon Wagner

팀워크, 책임감 및 재미를 통해 커뮤니티를 만들기 위한 체중 운동 및 파트너 훈련입니다. 이 세션에서 마크와 브랜든은 땀이 나는 힘든 시간 동안 여러분을 웃게할 최고의 운동과 훈련법을 알려드립니다.

Body weight exercises and partner drills to create a community thru team work, accountability and FUN. In This session marc and Brandon will share with you their top exercises and drills that will have you laughing your way thru a sweaty hour to bring out your athletic beast.

 11월 21(토)  
Sat. Nov. 21

TIME BLOCK **G** 12:40pm~2:10pm 

## 237 오리지널 리포머 연속 동작들 ORIGINAL MOVEMENT SEQUENCES ON THE REFORMER

Mikely Rotem, Avital Ayzenshtat

클래식에서 현대식 레퍼토리에 이르기까지 수년 간 필라테스를 연습하고 지도하면서 이 두 가지의 조합이 필라테스 트레이닝에 접목될 수 있다는 점을 배웠습니다. 두 가지를 모두 사용한 프로그램은 시너지 효과를 일으킵니다. 이번 워크숍에서는 수업의 목표를 깊이 이해하면서 몇 가지 동작을 만들어 보도록 하겠습니다.

Years of practice and teaching Pilates that began in the classical repertoire and from there into the modern, taught me that some of the dynamics of the method has room for both. The combination of the two upgrades both approaches. In the workshop we will learn and practice the creation of a series of exercises with a deep understanding of the goal which we are facing.

## 239 Chair Class Programing

김선희 Sunhee Kim

견갑대 안정화를 중심으로 체어 동작의 올바른 이해를 돕고 체어 클래스의 시퀀스 및 큐잉 매뉴얼을 학습하고자 한다.

With the aim of stabilizing the shoulder girdle, you will understand the chair movement and learn the sequence and cueing of the chair class.

## 240 피트니스 강사를 위한 산전산후 전문가 과정 PRENATAL AND POSTPARTUM EXPERT PROGRAM FOR FITNESS INSTRUCTORS

이진숙 Jinsook Lee

26년 역사로 인증된 The Center For Women's Fitness의 산전산후 프로그램으로 유럽,미국,아시아에서 가장 유명한 프로그램입니다. 피트니스강사,요가강사,일반인등도 전문적인 교육을 통해 산전산후전문가가 될수있습니다. 골반과 골반기저부과정,임신과출산시 변화되는 생리학과해부학을 기반으로한운동법, 복직근이개사회복술등 전반적인 33시간 교육의 소개강좌입니다.

The Center for Women's Fitness is a prenatal and postpartum program with a 26-year history. It is the most famous program in Europe, America and Asia. Fitness instructors, yoga instructors, and the general public can also become prenatal and postpartum experts through professional training. This is an introductory course for a 33-hour education program including courses for pelvic, pelvic floor, exercise methods based on physiology and anatomy that change during pregnancy and childbirth, and diastasis recti repair.

# Session Descriptions 강연개요



## 241 GARUDA® (Dhara) Chair Workshop WS

임용호 Roi Lim

GARUDA® (Dhara) Chair workshop은 작은 스툴(의자)에 앉아서 모든 동작이 진행되며 이 프로그램은 원위부의 신체분절로부터 시작하여 신체 근위부의 각 신체관절에 대한 안정성과 가동성의 움직임을 효율적으로 증대시킬 수 있다.

누구나 서있기 어렵거나 편측성 마비, 신체불균형, 신체 부위별 통증이 있는 사람, 일상생활에 움직임이 거의 없는 사람, 임산부, 출산 후 운동 프로그램, 운동초보자에게 매우 혁신적인 프로그램이다.

사지와 함께 척추의 움직임이 현저히 떨어지거나 약한분들에게 신체 가동범위의 증가를 부상없이 안전하게 제공할 수 있으며, 특별히 Core 기능의 향상이 필요한 분들에게 안전한 상태에서 운동을 지도할 수 있다.

모든 동작은 하나의 흐름으로 연결 구성되어 있으며 당신의 운동목적에 따라 재활, 체형 교정, 유연성, 근력 증가 프로그램으로 개별화하여 수업을 진행할 수 있다. 또한 수업 참가자들은 고유수용감각 기능이 향상되고 이것은 일상생활에 밀접하게 연계되어 Functional Movement의 효과를 얻을 수 있다.

The GARUDA® (Dhara) Chair workshop uses a small stool (chair) to perform all movements. This program can effectively increase the stability and mobility of each joint in the proximal body starting from the body segmentation in a distant body. It is a very innovative program for people who have difficulties in standing up, unilateral paralysis, body imbalance, pain in a body part, people with sedentary lifestyle, pregnant women, postpartum women, and beginners. It is possible to safely provide an increased range of body motion without injuries to the weak and those who can only make minimal spine movements along with limbs. Moreover, you can instruct those in a safe environment who especially need to improve the core function. All movements are connected in a single flow. You can individualize the program for rehabilitation, body correction, flexibility, and strength-building depending on your purpose of exercise. In addition, it will enhance participants' proprioception, and this is closely related to everyday life, getting the effects of functional movement.

## 243 통증 이완을 위한 근막 아사나 Fascia Asana for pain relief WS

김인중 Injung Kim

통증이 시작되는 채액의 불통을 알아본다.

채액의 소통을 위한 근막 이완술과 트레이닝 방법을 공유한다.

결합조직의 두 가지 유형인 치밀조직과 소성조직의 구조와 기능을 직접체험한다.

체험을 바탕으로 두가지 소마 수련법(근막 마사지와 아사나 리프팅)을 실습한다.

소마수련법이 채액의 흐름을 유도하며 통증 이완을 확인한다.

Recognize the inability to circulate the body fluid which initiates the pain.

Share fascial relaxation techniques and training methods for body fluid circulation.

Directly experience the structure and function of two types of connective tissues - dense tissue and loose tissue.

Practice two soma training methods (fascial massage and asana lifting) based on experience.

Soma training induces the flow of body fluid and relieves the pain.

## 244 후굴을 통한 목, 어깨, 척추의 균형 찾기 WS Finding the balance of your neck, shoulders and spine through back bending

류미진 Michelle

포레스트요가의 치유적 후굴 수업 구성은 손과 발의 감각을 깨워 다리와 팔의 연결로 척추를 지원하는 수련법을 배웁니다. 강한쪽과 약한쪽의 감각을 느끼며 척추의 놀림을 예방하고, 균형을 찾는 수련입니다.

Forrest Yoga's healing back-bending class will awaken the sensation of feet and hands. You will learn how to support the spine by connecting the legs and arms. This is a practice to find the balance and prevent spine compression while feeling senses of the strong and weak side.

## 245 아헝가 요가 - 서 있는 자세로 고관절 열기 WS LIVE 🔊 IYENGAR® Yoga Standing into Hip Opening

Julio Papi

서 있는 자세는 여러 종류의 아사나를 위한 완벽한 준비 자세라고 합니다. 세션이 시작되면 고관절을 열어주고 복부와 골반을 부드럽게 하기 위해 서 있는 자세를 취하겠습니다. 다음으로는 기운을 회복하는 시퀀스로 구성된 정지 자세로 벽돌, 벨트, 더 나아가서는 담요로 연습을 하는 시간을 갖겠습니다. 이런 과정을 통해 호흡에 긴장이 풀리고 다른 유기적 기능들이 되살아 나면서 마음이 안정될 것입니다. 이 수업은 다양한 목적으로 활용될 수 있으며 모든 사람들이 참여 가능합니다.

참고: 아헝가 요가 의자가 사용될 수 있습니다.



# Session Descriptions 강연개요

Standing poses are said to be a perfect preparation for other types of asana work. In this session, first part is dedicated to standing poses that will be used to open hips and soften abdomen and pelvis area. Second part consist in a more restorative sequencing introducing static poses practiced with bricks, belts and eventually also blankets. As a result, breath experiences tension release, different organic functions may be called into the picture and mind calms down. It is a class that can be used for multiple purposes and accessible to all publics.

Note: Iyengar Yoga chairs can be used in parts of this session.

## 246 무릎재활의 핵심 운동법 Core exercise for knee rehabilitation WS

김승현 Seunghyun Kim

직업군을 가리지 않고 나타나는 문제, 무릎! 다채로운 문제 양상을 보이는 관절이지만, 문제의 원인을 제대로 파악한다면 문제 해결은 더이상 어렵지 않습니다. 운동학교의 오랜 임상노하우를 압축한 이번 강의를 통해 단순하지만 강력한 솔루션을 만나보세요!

[현대인들을 위한 무릎(슬관절) 재활 솔루션 - 세부 커리큘럼]

1. 무릎(슬관절)의 구조와 촉진 이해
2. 무릎(슬관절) 전십자인대의 Screw home mechanism(나사 잠김 기전)의 상

Problems with knee can appear regardless of occupation. It is a joint that exhibits a variety of problems. However, if you properly identify the cause of the problem, it is not difficult to resolve the issue. Discover our accumulated clinical know-how of the athletic school. Meet the simple but powerful solution through this session!

[Knee (knee joint) Rehabilitation for Modern People - Detailed Curriculum]

1. Understanding the structure and palpation of the knee (knee joint).
2. Image of the anterior cruciate ligament's screw home mechanism of the knee (knee joint).

## 247 밴드를 들어라! 무궁무진한 밴드의 세계에 초대합니다! WS VIDEO

### Go Tubular! Celebrating the tremendous versatility of resistance tubing!

Aileen Sheron

이 워크숍에서는 근력 강화, 유산소 및 밸런스 유지에 밴드가 얼마나 다양하게 쓰이는지 볼 수 있습니다. 기능성 운동과 전통적인 운동의 무궁무진한 콜라보를 경험해 보세요. 밴드의 위치를 잡고, 고정하고, 당기는 지점을 잘 선택하여 목표한 근육을 자극할 수 있는 다양한 방법을 배울 수 있습니다. 속도와 리듬, 위치를 다양하게 변주하여 몸을 효과적으로 움직여 보세요. 서 있기과 앉기를 포함한, 말 그대로 바닥에서 할 수 있는 모든 자세를 밴드와 함께 할 수 있습니다.

This workshop showcases the tremendous versatility of resistance tubing integrating strength cardio balance and flexibility exercises. Learn to create combinations that will integrate a limitless variety of both functional and traditional exercises. Learn how to optimize anchoring placement and line of pull to provide different approaches to the targeted muscles. Throw in a variety of speeds rhythms and positions to optimize body work. From standing to seated to all positions on the floor tubing can really do it all.

## 248 어깨통증(충돌증후군)을 이해하고 해부학적 근거에 의하여 평가하고 운동치료방법 제시 WS

### Understanding shoulder pain (shoulder impingement syndrome), identifying anatomical causes and providing physiotherapy method

이성욱 Seongok Lee

충돌증후군의 해부학적 원인을 파악하고 근육학적 문제를 평가하여 단계별 재활운동치료를 진행한다.

1. 환자의 통증에 대한 실제적 문제를 파악
2. 근육별 검사와 움직임평가(견갑상완리듬)의 이해
3. 근막을 이용한 단계별 유연성 운동
4. 근육 불균형에 의한 비대칭을 치료적 운동으로 해결합니다.

This session will identify anatomical causes of shoulder impingement syndrome and evaluate muscular problems to perform rehabilitation physiotherapy step by step.

1. Identify patient's actual problem of the pain.
2. Understanding of muscle-specific examination and motion evaluation (scapulohumeral rhythm).
3. Step-by-step flexibility exercise using fascia.

# Session Descriptions 강연개요

4. Asymmetry caused by muscle imbalance is solved through therapeutic exercise.

## 250 피트니스 업계의 리더로 성공하기 - 그 여정의 모든 것 VIDEO

### Evolution for successful fitness leadership - navigating through career seasons

Doris Thews

성공한 리더라고 하면 누가 떠오르시나요? 이미 성공하여 인상적인 타이틀을 가진 사람들이 떠오르진 않나요? 성공하기 위해 무엇을 해야 하며, 많은 시간 경력을 개발하며 부딪치는 어려움을 헤쳐나가기 위해 어떤 일을 해야 했는지는 생각해 보는 사람들은 별로 없습니다. Fitness & Innovation for VASA Fitness의 수석 부사장이자 30년 이상의 경력을 자랑하는 피트니스 업계의 베테랑 도리스 투스가 진행하는 세션에 참여하세요. 앞으로 나아가고 싶다면, 폭넓은 의미에서 리더십이 무엇인지 배울 수 있습니다. 여러분이 꿈꿔온 타이틀을 얻기 위해 무엇을 해야 하고, 무엇을 하지 말아야 하는지 배워보세요. 여러분의 직원이 경력을 발전시킬 수 있도록 동기를 부여해 줄 전략과 수단을 통해 앞으로 나아가세요.

When you think of successful leaders, who do you think of? People with impressive titles who have already made it, right? What most people don't consider is what it took to get there and the work it took to get thru all the seasons of a career. Join 30+ year fitness industry veteran Doris Thews, SVP of Fitness & Innovation for VASA Fitness to lead you through this session. Learn that leadership is at every level if you want to evolve. Discover seasonal must do's and don't's throughout a career that will propel you to your dream title. Walk away with a game plan and tools to motivate your staff for career progression.

## 251 안정성의 재구성, 신체 내부 단련하기 VIDEO

### Reframing Stability; Working from the Inside

Brian Richey

대부분의 경우, 운동은 우리들이 눈으로 볼 수 있는 외적인 근육에 초점을 맞추고 있습니다. 하지만, 체육관에서 성공하려면 외부 근육보다 더 중요한 신체 내부의 근육에 초점을 맞춰야 합니다. 종종, 안정화 근육이 너무 취약하여 부상이나 기능 장애를 겪게 되는 경우가 있습니다. 이러한 안정화 근육을 측정하는 방법을 배우고, 신체 안쪽에 있는 안정화 근육을 키워 고객이 고통을 줄이고, 더 효율적인 동작을 취할 수 있게 하고, 관절을 더 건강하게, 그리고 근력을 키울 수 있도록 하는 프로그램을 만들어보세요.

All too often workouts are about the muscles we can see, our mirror muscles. But there are deeper muscles that are far more important to your success in the gym. It's often the weak stabilizing muscles often lead to injury and dysfunction. Learn how to assess these muscles and then program your clients to help them have less pain, create more efficient movement, healthier joints and develop greater strength by working the deeper stabilizing muscles.

## 276 엑스 브레인 멀티 엑서사이즈 X-Brain Multi Exercise FINI

12:40pm~1:40pm

김민규 Mingyu Kim, 심성희 Sunghee Shim

두뇌개발운동에 특화된 스텝매트와 드럼스틱을 접목하여 신나는 음악에 맞춰 키즈부터 시니어까지 누구나 즐겁게 운동할 수 있는 그룹엑서사이즈는 물론 다이어트, 홈트레이닝까지 모두 가능한 혁신적인 전신운동으로 한국에서 최초 개발하여 세계로 나아갈 신개념 피트니스이다.

It is a new concept of fitness that combines step mats and drum sticks specialized for brain development movement. Everyone from kids to seniors can enjoy the exercise with music. It was first developed in Korea as an innovative way of exercise that can be used for group fitness, weight loss, and home training.

## 271 코어 집중 Core Concentration WS

David Stauffer/ 박선영 Sunyoung Park

이 세션에서는 25가지의 코어 운동을 다룰 것입니다. 세션의 목표는 코어를 능동적으로 움직이게 함으로써 몸을 더욱 자유롭게 효율적으로 사용하는 것입니다. 세션에 참석하면 자세 및 움직임을 바탕으로 확실한 목표와 특징을 가진 다양한 연속 동작을 볼 수 있습니다. 물론 윗몸 일으키는 아닙니다!

This session will focus on 25 different core exercises. The goal is to get your core to activate automatically so your body can move more freely and more efficiently. You will see different sequences with specific goals and specific characteristics based on position and movement. No crunches allowed!

# Session Descriptions 강연개요

## 238 척추측만증 재활을 위한 피지오 디자인-진단부터 재활까지 WS

### A to Z of Pilates for Scoliosis: from Diagnosis to Rehabilitation

서동권 Dongkwon Seo 이경진 Kyeongjin Lee

척추측만증 재활 분야의 풍부한 임상 경험을 갖춘 척추 건강 교육 전문가인 서동권 박사와 이경진 박사는 척추측만증의 올바른 이해를 통해 현장에서 척추측만증을 진단하고 재활하는 방법을 교육합니다. 필라테스를 다양하게 활용하는 것은 물론, 기존의 재활 방법들을 필라테스 기구를 활용하여 임상 현장에서 구현할 수 있는 새로운 패러다임을 제시합니다. 본 강의를 통해 바른 몸(피지오)을 디자인하는 전문가로서 도약하게 될 것입니다.

Dr. Dong-Kwon Seo and Dr. Kyeong-Jin Lee, spinal health educators with extensive clinical experience in scoliosis rehabilitation, will teach how to diagnose and rehabilitate scoliosis in the field with a proper understanding of scoliosis. In addition to utilizing Pilates in a variety of ways, we present a new paradigm that enables existing rehabilitation methods to be implemented in the clinical practice using Pilates instruments. In this course, you will take a leap as an expert in designing the healthy body (Physio).

▶ 11월 21(토)  
Sat. Nov. 21

TIME BLOCK H 2:30pm~4:00pm

## 253 아이들의 놀이, 아이들을 위한 피트니스 {교사 연수} WS LIVE

### Childs Play; Fitness for kids {Teacher Training}

Marc Coronel, Brandon Wagner

이 세션에서 마크와 브랜든은 야생 동물의 움직임과 행동을 활용하여 재미있고 매력적인 테크닉을 가르치게 될 것입니다. 세계에서 가장 활동적인 동물들의 흥미로운 테크닉을 조합한 코디네이션과 운동 스킬을 선보이게 됩니다. 아이의 눈과 상상력을 통해 피트니스 세계에 흠뻑 빠져들게 될 것입니다. 과학적 요소에 제한받지 않고 움직임의 재미를 유지할 수 있도록 피트니스와 운동에 대한 선입견을 버리고, SNS가 장악한 이 시대에 피트니스에 대한 재미를 다시 끌어 올리게 될 것입니다.

In this session Marc and Brandon will teach you fun and engaging techniques utilizing movements and behaviors of the wild world of animals. Here they will blend playful techniques of some of the worlds most athletic animals to develop coordination and movement skills. You will be immersed in to the world of fitness thru the eyes and imagination of a child. This training will teach you to let go of the preconceived ideas of fitness and exercise, to help develop continued excitement of movement without the constraints of science, bringing the FUN back to fitness in a social media dominated world.

## 257 필라테스 리포머: 골다공증 Pilates Reformer: Osteoporosis WS VIDEO

Ekaterina Vasilenko

최근 "어려지기"의 가장 흔한 문제점은 생활방식 및 식습관으로 인한 골밀도 감소입니다. 이번 워크숍에서는 변형 운동 및 금기 운동과 같은 골다공증에 대한 유용한 정보를 제공할 것이며, 필라테스 리포머 세션에서 수강생과 함께 하는 방법을 공유할 것입니다.

The loss of bone density one of the most common problem becoming "younger" nowadays due to the lifestyle and diet. This workshop will provide useful information about osteoporosis with recommendations for exercise modification or contraindications and how to work with the clients during the Pilates Reformer session.

## 258 신체의 통합시스템을 찾기 위한 프로젝트-리포머운동 WS

### Project to find the body's integrated system-Reformer exercise

이진숙 Jinsook Lee

신체 움직임은 단순히 하나의 근육 또는 하나의 관절 움직임으로 만들어지지 않는다. 여러 개의 근육과 관절이 적절한 힘과 가동범위로 조화롭게 만들어져야 효율적이고 기능적으로 완벽한 동작을 만들 수 있다.

리포머는 신체의 모든 부분을 훈련시키는 운동기구로서단계별 스프링을 이용하여 유연성과 근력강화는 물론, 팔과 다리의 단순한 동작에서 좌우, 상·하지의 통합된 다양한 프로그램을 적용시켜 신체의 조화롭고 기능적인 퍼포먼스를 만들어준다.

# Session Descriptions 강연개요

Body movements are not simply made of one muscle or one joint. Multiple muscles and joints must work together in harmony with the proper force and range of motion in order to create an efficient and functionally perfect movement. The reformer is an exercise equipment that aims to train all parts of the body. By using springs with different tension, you will be able to enhance flexibility and muscle strength. You can do the simple movements with the arms and legs and expand the movements to the left, right, up and down. Integrated various movements will balance the body.

## 259 필라테스의 재활 적용 기본원리 Basic principles of rehabilitation Pilates application

장경원 Kyungwon Jang

기능의 회복을 위한 필라테스 적용을 테크니컬한 스킬만을 익히는 것이 아니라 필라테스만의 적용의 메커니즘을 이해하는 과정으로 필라테스는 모두 재활이라는 개념의 탈피와 케어필라테스만의 기능회복 재활 적용의 원리를 가장 기초적인 부분에서 이해 시키고자 합니다.

4개의 필라테스 센터를 운영하고 있으며 1600명 이상의 강사를 양성한 경험과 한 장소에서 필라테스 센터를 16년 이상을 운영해 오면서 축적된 현장의 실전적 적용 메커니즘을 소개하고자 합니다.

증상이나 질환에 원리의 이해없이 공식처럼 적용하는 필라테스 레슨은 한계가 있으며 무엇보다 재활 원리에 기초한 필라테스 적용을 기초만이라도 정확히 이해한 후 적용해야 할 것입니다.

왜 필라테스는 바른자세가 입력되고 오래가는지 왜 안전한 운동인지 왜 호흡은 내쉬면서 하는지 등의 정확한 개념을 정리해 드립니다. 이 강의는 반드시 필라테스 전공자만이 수강해야 하며 강사 경력의 기간은 중요하지 않습니다.

The application of Pilates to restore the body function is not only to learn technical skills, but also to understand the application mechanism of Pilates. It is important to move away from the idea that Pilates is for rehabilitation. Moreover, you will learn and understand the basic principles of care Pilate's application in functional recovery and rehabilitation. We operate four Pilates Centers, nurturing and training more than 1,600 instructors. We would like to introduce the practical application mechanism that we found by running the Pilates center in one place for over 16 years. Pilates lessons apply as a formula without understanding the principles of symptoms or diseases have limitations. Above all, it is necessary to understand the basic principles of rehabilitation Pilates before applying it. This session will explain why Pilates makes you to keep the correct posture for a long time, why it is safe, and why you need to inhale and exhale. This course must be taken only by Pilates instructors and the length of instructor's career is not important.

## 260 강도 높은 매트 필라테스 Mat to the Max

Abbie Appel

오리지널 레퍼토리부터 10개의 고급 동작에 이르기까지 매트 필라테스의 모든 것을 경험해보세요. "상급"의 의미를 이해하기 위해 필라테스의 원리와 몸의 정렬을 다시 한 번 생각하는 시간을 갖도록 하겠습니다. 각 동작을 분석하고 중급 또는 전문가 수강생들을 위해 동작을 변형 및 발전시키는 방법을 배워주세요. 안전하게 단계를 하나씩 올리면서 여러분의 필라테스 레벨을 업그레이드 하시기 바랍니다.

Max out your Pilates Mat class with 10 authentic advanced exercises from the original repertoire. Revisit Pilates principles and optimal alignment to understand what it means to be "advanced" Dissect each exercise and discover how to modify and progress movements for your intermediate to expert students. Take your Pilates practice up a notch by safely and successfully adding challenge.

## 261 자이로키네시스와 척추운동 Gyrokinesis and Spine Exercise

윤숙향 Sookhyang Yoon

자이로토닉 익스 펜션 시스템의 모체로서 "무용수를 위한 요가"로 시작된 자이로키네시스는 척추 움직임의 기본적인 방향(flexion, extension, lateral flexion, rotation)을 이용한 신 개념의 척추운동 프로그램입니다.

신체의 큰 근육보다는 작은 근육을 먼저 사용함으로써 큰 근육들이 원활하게 움직이게 하는 신체의 능동적 스트레치의 과학적인 사용 및 기능학적인 접근과 특히 호흡법이 움직임을 이끌어 나간다는데 기본원리를 두고 있습니다. 동작의 자연스러운 흐름과 호흡의 조화를 통해 리듬 있는 운동을 함으로써 긴장감과 피곤함을 적게 느끼게 하며 전반적인 신체 단련은 물론 신진대사와 체내기관들의 기능을 증진시켜주며 몸과 마음의 완전한 균형이 이루어지도록 합니다.

As the parent of the GYROTONIC EXPANSION SYSTEM, Gyrokinesis, which began as "yoga for dancers," is a new concept of spinal exercise program that uses the basic directions (flexion, extension, lateral flexion, and rotation) of spinal movement.

It takes a functional and scientific approach on active stretching that uses large muscles by using smaller muscles first rather than the larger ones. The basic principles is that the breathing method in particular lead the movement. The natural flow of movement and the harmony of breathing make rhythmic exercise less stressful and less tiring. It not only enhances physical training but also improves the metabolism and function of internal organs. It perfectly strikes the balance between the body and mind.

# Session Descriptions 강연개요

## 262 시퀀스 빅픽처 Sequence big picture WS

김인중 Injung Kim

근막경선을 기반으로 하는 하타요가 시퀀스 원리 체험한다.  
요가 수업을 할 때, 많은 강사들의 어려움이 시퀀스를 구성하는 것이다.  
근막경선을 활용한 인체 과학적 원리로 아사나와 코어 호흡이 결합된 시퀀스 구성의 원리의 큰그림을 그려본다.

Experience Hata Yoga sequence principle based on fascia.  
When teaching yoga classes, many instructors have a hard time constructing a sequence.  
Draw a big picture of the principle of sequence composition that combines asana and core breathing with an ergonomic principle using fascia.

## 263 요가와 어깨 사용법 Using yoga and shoulders WS

서문식 Moonsik Seo

요가를 수련하며 많은 여성분들이 겪는 문제점의 많은 부분이 어깨에서 발생한다. 더 확장해서 보자면 손목과 어깨의 문제인데, 이는 아쉬탕가나 빈야사계통의 요가를 수련하는 이들이게는 보다 더 큰 문제로 다가오게 된다. 많은 동작들 중에서도 핸드즈업 동작과 차투랑가단다를 통해서 여러분의 수련이 바른 방향으로 나아가는 방향성을 알아보는 시간입니다.

Many of the problems that many women encounter while practicing yoga occur on their shoulders. To take a look at it closer, it is a problem of wrist and shoulder. It becomes a bigger problem for those who practice Ashtanga and Vinyasa yoga. It is time to find out if your training is going in the right direction through hands-up moves and Chaturanga Danda among the many other moves.

## 266 척주의 유연성 향상을 위한 매트 플로우 Mat Pilates flow for improve Spine flexibility WS

김성민 Sungmin Kim, 손희정 Heejung Sohn

요추의 추간판 탈출증은 골반의 변위에 큰 영향을 받습니다. 골반의 변위에 대한 회복없이는 요추의 중립을 회복하고 디스크내 수핵의 중심화를 시키는 데에 어려움이 있을 수 있습니다.  
골반의 회전과 무너짐을 평가 및 분석할 수 있으며, 요추의 움직임을 통해 디스크의 상태를 유추할 수 있습니다.  
요추 추간판 탈출증 해결을 위한 골반과 요추의 변위를 회복하며 통증을 완화할 수 있는 프로그램 설계와 트레이닝 방법을 강의하게 됩니다.

Lumbar disc herniation is greatly affected by pelvic torsion. Without restoring the pelvic torsion, it may be difficult to restore the neutrality of the lumbar spine and center the nucleus pulposus in the disc. The rotation and collapse of the pelvis can be evaluated and analyzed, and the state of the disc can be inferred through the movement of the lumbar spine. In order to solve the lumbar disc herniation, this session will teach a training method and way to design a program to relieve the pain while restoring pelvic torsion.

## 267 메디볼을 이용한 족저근막염, 무지외반, 근막이완 MediBall Plantar fasciitis, hallux valgus, and fascial relaxation using MediBall WS

박영찬 Young Chan Park

다양한 메디볼과 밴드를 이용하여 족저근막염 고객에게 올바른 볼 적용법을 교육하고, 무지외반증이 있는 엄지발가락에 작은 메디볼과 탄력밴드를 이용한 모지근력강화운동, 긴장으로 몸 전반에 통증이 나타날때 부위에 따라 다른 메디볼을 적용하여 근막이완의 효과를 볼 수 있도록 실기위주의 강의진행.

This session will educate plantar fasciitis patients with the correct ball application method using various MediBall and bands. It also teaches exercise for strengthening muscle strength using a small MediBall and elastic band on the thumb toe with hallux valgus. You will learn practical techniques so that the effect of fascia relaxation can be seen by applying a different type of MediBall depending on the area when pain occurs throughout the body due to tension.

# Session Descriptions 강연개요

## 268 통증잡는 체형교정 리얼테크닉 WS The Real Technique To Catch body Pain

김진희 Jinhee Kim

자세분석을 통해 불균형의 원인과 행동패턴 파악하여 휨다리교정, 무릎통증에 발리너스만의 특허된 프로그램으로 빠른시간내 효과볼수있는 프로그램으로 선보인다.

This patented program of Balinese for correcting angular deformity of the lower limbs and relieving knee pain allows you to see the effect in a short time by identifying the cause and behavior pattern of imbalance through posture analysis.

## 269 서비스 설계가 고객 서비스보다 중요하다 L VIDEO Service Design Beats Customer Service

Brian Bettendorf

고객 서비스는 중요하지만, 이로 인해 더 많은 기회를 놓치게 되기도 합니다., 고객은 여러분과의 상호작용에서 다양한 행동과 관련된 접점을 보여줍니다. 이러한 접점을 어떻게 검토하고, 어떻게 설계하여 브랜드 경험을 향상시킬 수 있으며, 이를 통해 어떻게 경쟁 우위를 획득할 수 있을지 확인해보세요.

Customer service is important but often misses broader opportunities. Your customers have many behavioral touchpoints in their interaction with you and your company. Examine how those touchpoints can be evaluated and better designed to enhance their brand experience and develop your competitive advantage.

## 270 피트니스 성공 아키텍처 - 저비용 고효율 L Successful Fitness Architecture - high efficient against low invest



정호준 Hojun Jung, 곽태호 Taeho Kwak

“성공적인 피트니스 전략 - 피트니스 관리자를 위한 교육”

피트니스 성공을 위해 피트니스 분야에서의 사업전략, 브랜딩 전략, 다양한 상권분석, 온라인 오프라인 마케팅, 인테리어 전략등 오랜시간 동안의 경영 노하우를 전달한다. 저비용 고효율의 성공노하우 이해를 통해 효율적인 운영관리를 이해 할수 있는 시간이 될것이다.

“Successful Fitness Strategies-Training for Fitness Managers”

Discover our long-term management know-hows such as business strategy, branding strategy, various commercial areas analysis, online/offline marketing, and interior design strategy to succeed in fitness. Take this opportunity to understand effective operations management by learning the success know-how of low cost and high efficiency.

## 272 럼블롤러® 필라테스 RumbleRoller® Pilates Training WS



이민희 Minhee Lee

럼블롤러를 이용한 근막마사지를 통해 효율적인 필라테스 동작을 하여 가동범위와 더 강한 근력을 사용할수 있게 하는 럼블롤러 트레이닝 방법입니다.

This is a RumbleRoller® training method that enables people to use a range of motion and stronger muscle strength through Pilates movement by massaging fascia with RumbleRoller®.

# Session Descriptions 강연개요

## 273 견갑골 기능 장애 평가 및 해결책 Assess and Address Scapular Dysfunction WS VIDEO

Adam Jongsma

견갑골이 적절하고 안정적인 위치에 있지 않으면, 어깨에 통증을 느끼거나 부상을 당하는 경우가 많습니다. 견갑골을 조절하는 근육이 제대로 기능을 하지 않게 되면, 이를 보완하고자 하는 움직임이 발생하고, 자세가 변하게 됩니다. 이번 세션의 참가자들은 어깨 기능 장애 증상, 균형을 위한 근육계 측정법, 문제 해결을 위한 적절한 운동 방법 등을 배울 수 있습니다.

The shoulder is a common location for pain and injury due to its reliance on proper scapular positioning and stability. Often, the muscles that control the scapular become dysfunctional and movement compensations and postural adaptations develop. Within this session, participants will learn the signs of shoulder dysfunction, how to assess the musculature for balance, and the proper exercise protocol to address the issue.

## 275 댄스 플로어에서 LIIT를 Get LIIT on the Dance Floor WS LIVE

Alex McLean

댄스 플로어에서 열정적으로 신나게 LIIT (저강도 인터벌 트레이닝)을 즐겨보세요. 지난 수년간 HIIT (고강도 인터벌 트레이닝)이 대세였다면, 최근에는 LIIT가 다시 유행하고 있습니다! 점프 대신 잼을, 버피 테스트 대신 미끄러지듯 움직여보세요! 끊임없이 나오는 음악에 맞춰 리듬을 타며 댄스 플로어를 달궂어주세요!

Get hyped, get pumped, get LIIT on the dance floor! Though HIIT has dominated the past few years, LIIT or low intensity interval training is making its resurgence on the scene! Be ready to jam not jump, glide not burpee! Groove to the non-stop beat to heat up the dance floor!

▶ 11월 21(토)  
Sat. Nov. 21

TIME BLOCK | 4:20pm~5:50pm

## 277 클래식 리포머 필라테스 Classic Reformer Pilates WS

정지혜 Jihye Chung

클래식 필라테스의 위대함을 고객에게 쉽고 편하게 안겨주는 방법을 안내하여 드립니다. 발란스 더 바디 (컨트롤리지 리포머) 기구를 이용해서 초보자도 쉽게 접근 할 수 있는 클래식 리포머 필라테스 움직임을 경험할 수 있습니다.

This session will guide you on how to inform the greatness of classic Pilates easily and conveniently. With Balanced Body® (Controlage® Reformer) equipment, you can experience the Pilates movement of classical reformer that are easily manageable even for beginners.

## 278 유방암 회복을 위한 필라테스 Pilates for Breast Cancer Recovery WS

구지남 Jinam Koo

현대인의 생활 습관이 변함에 따라 우리나라 유방암의 인구가 점차 늘어나고 있는 현실 !!! 유방암 생존율은 높지만 완치가 되더라도 수술 후 관리나 재발을 막기 위한 생활 습관의 개선이 꼭 필요하다. 이번 강의는 유방암 수술 이후의 질 높은 움직임을 위해 어깨의 기능과 가동성, 회전을 향상, 유방 절제술과 재건술로 인한 좌우의 불균형을 개선, 마지막으로 재발을 방지 할 수 있는 건강한 체중관리를 위한 필라테스 운동법까지 배워보도록 한다.

As the lifestyle of modern people changes, the incidence of breast cancer in Korea is gradually increasing. Although the survival rate of breast cancer is high, it is necessary to improve post-operation care and lifestyle habits to prevent recurrence even if it is cured. This session will teach how to enhance shoulder function, mobility, and rotation after breast cancer surgery, and improve left and right imbalances due to mastectomy and reconstruction. Finally, you will learn Pilates exercises for healthy weight management that can prevent recurrence.

# Session Descriptions 강연개요

## 280 재활 매트필라테스 핸드온 TIP WS Hands-on tips for rehabilitation Pilates on mat



윤병관 Byungwan Yun, 유유경 Youkyung You, 강소정 Sojung Kang

클래식 매트필라테스 공법을 기반으로 기능해부학적 움직임에 따라 자연스러운 몸의 움직임을 향상 시키는 재활기능통증 완화 핸드온 TIP입니다.

It provides a hands-on tip to relieve the pain of rehabilitation that improves the natural body movement according to the anatomical movement based on the classic mat Pilates method.

## 281 CBP 필라테스 (자세조절필라테스) WS CBP Pilates (Posture correction pilates)



이건호 Gunho Lee, 한치연 Chiyeon Han

- Chiropractic Biophysics의 이론에 필라테스 움직임을 적용한 original 운동법입니다.
- 고유수용기를 활성화시켜 좋은 자세를 Brain에 입력하는 새로운 접근법으로 머리-몸통-골반의 틀어진 자세를 쉽고 빠르게 조절 할 수 있습니다.
- 정규과정은 20시간으로 전과정 이수시 "자세조절 필라테스 전문가 자격증"을 발급합니다. (민간자격등록번호 제2020-001170호)
- This is an original exercise method that applies Pilates movement to the theory of Chiropractic Biophysics.
- This new approach that activates proprioceptors to induce a good posture into the brain allows you to correct tilted head-body-pelvis easily and quickly.
- The regular course is 20 hours. Upon completion of the entire course, "Posture Correction Pilate Professional Certificate" will be issued. (Private certificate registration number 2020-01170)

## 282 바레 필라테스 Pilates At The Barre WS VIDEO

Leslee Bender

세계적인 바레 필라테스 강연자, 레슬리 벤더 세션에 참여하세요! 이 세션에서는 필라테스 분야에 대한 기능적 및 수직적, 과학적 접근 방식과 바레의 흐르는 움직임을 접목시킬 것입니다. 두 가지 방법을 이미 활용 중인 분들을 위한 세션으로 바를 사용하는 혹은 사용하지 않는 모든 동작과 필라테스 소도구를 활용할 것입니다. 몸의 정렬을 바르게 하고 힘과 유연성을 키우기 위한 스트레칭에 초점을 맞춘 재미있는 운동을 수강생들에게 소개할 수 있는 기회입니다. 창의적이고 멋진 아이디어를 얻을 수 있는 이번 세션을 놓치지 마세요!

Pilates at the Barre Join international presenter Leslee Bender for Pilates at the Barre In this session you will combine her functional vertical scientific approach of the discipline of Pilates and flowing barre movements for the enthusiasts of both methods. You will utilize small equipment that simulates Pilates apparatus with all exercises that can be done with or without a barre. Give your students something completely new and exciting that focuses on lengthening the muscles for better alignment, strength and flexibility. Bring a fresh new approach to your classes with exercises all participants can do A session not to miss for fantastic new and creative ideas that your students will love!

## 283 아헝가 요가 - 플로우 클래스 IYENGAR® Yoga Flow Class WS LIVE

Julio Papi

아헝가 방식은 아사나 상태로 오랜 시간 머무는 연습을 하는 것입니다. 이런 연습을 하는 이유 중 하나는 자세와 자아를 깊게 탐구하기 위함입니다. 또 다른 이유는 자극과 적용 시간이 조화를 이룰 때만 자세에 적용할 수 있기 때문입니다. 그러나 이번 세션은 더욱 동적인 흐름으로 자세를 구성하면서, 이 방법의 기원과 초기에 어떤 모습으로 연습하고 소개되었는지 생각해보겠습니다. 이 수업은 움직이는 동작을 원하는 요가 수행자 및 체력과 힘을 증진시키고 싶은 사람들에게 적합합니다.

Iyengar® method is practiced staying for long in the Asana. One of the purposes is to be able to dig into the pose and into the own self as well. Another purpose is because postural adaptations only occur when there is a combination of stimulation and time of application. This session instead, will sequence the postures in a more dynamic flow, remembering the origins of the method and how it was practiced and presented in its beginnings. It is a class that suits those practitioners that want to move and those in search of increasing stamina and strength.



# Session Descriptions 강연개요

## 285 유연성을 빨리 기르는 방법! Flexibility Fast! VIDEO

Aileen Sheron

유연성 크로스 트레이닝 워크숍을 통해 스트레칭의 변신을 기대하세요! 다양한 테크닉을 사용하면 더욱 효과적으로 스트레칭을 할 수 있습니다. 이 워크숍에서는 3가지 대표 유연성 트레이닝을 소개할 것입니다. (새로운 근막 스트레칭 기법, 관절가동범위(ROM), 더 나은 움직임을 위한 절제된 회전 방법) 달라진 몸을 느껴보세요!

It is time for a total stretch makeover with this flexibility cross training workshop. Learn how to use a variety of techniques and integrate stretching styles to be more effective. You will learn three distinct types of flexibility training: Myofascial release techniques different traditional stretches and ROM or controlled rotation for better mobility. Your body will feel the difference!

## 286 현대인들을 위한 목 재활 솔루션 - 거북목, 일자목 Neck rehabilitation solution for modern people - Turtle neck and straight neck syndrome

김승현 Seunghyun Kim

통신 기기의 발달, 생활 습관의 변화로 거북목과 일자목의 문제를 호소하는 사람들이 빠르게 늘어가고 있습니다. 센터를 찾는 회원들이 가장 많이 호소하는 문제 중 하나이지만 '확실한' 솔루션을 제공하는 운동법은 그리 많지 않습니다. 이번 강의에서는 효과적인 재활운동을 통해, 거북목과 일자목의 문제를 말끔히 해결하는 키포인트들을 알려드립니다! 오랜 노하우가 압축된 가장 빠르고 효율적인 솔루션을 제공할 것입니다.

With the development of communication devices and lifestyle changes, people with turtle neck and straight neck syndrome are rapidly increasing. It is one of the many issues for people to come to a center, but there aren't many exercise methods that offer a "definite" solution. This session will provide key points to solve the problem of the turtle neck and straight neck syndrome through effective rehabilitation exercise! Discover the fastest and most efficient solution with know-hows.

## 287 척추측만의 2D 운동적 접근과 3D 운동적 접근 2D&3D Scoliosis Exercise Approach

이상길 Sanggil Lee

척추측만의 올바른 정의는 추체의 회전을 동반한 3차원적 척추정렬의 이상입니다. 그럼에도 불구하고 많은 척추측만의 운동적 접근은 2차원적 접근이 많습니다. 이러한 2차원적 운동의 접근은 척추측만에 도움을 주는 것이 아니라 다른 모습들에 악영향을 주어 부정적인 결과로 이어질 수 있습니다. 본 수업에서는 척추측만의 2차원적 접근의 잘못된 점을 바로잡고 3차원적인 접근을 하는 원리를 설명하고자 합니다.

The correct definition of scoliosis is a 3-dimensional spinal alignment problem with vertebral rotation. Nevertheless, many movement approaches of scoliosis are 2-dimensional. This approach to 2-dimensional movement does not help scoliosis, but can adversely affect other features and lead to negative outcomes. This session will correct the wrong point of the 2-dimensional approach of scoliosis and explain the principles of taking a 3-dimensional approach.

## 290 안정화, 동원, 자본화로 판도를 뒤집는 결과내기 VIDEO Stabilize, Mobilize & Capitalize your way to #GAMECHANGING results

Doris Thews

피트니스 관리에 피트니스 원칙을 적용하여 여러분의 기업 및/또는 팀을 한 단계 끌어올려 보세요. 때로는 성공적으로 사업을 키워가고 있을 때에도, 잠시 속도를 낮춰야만 더욱 빠르게 성과를 낼 수 있습니다. Fitness & Innovation for VASA Fitness의 수석 부사장이자 30년 이상의 경력을 자랑하는 피트니스 업계의 베테랑 도리스 투스가 진행하는 세션에서 실행 계획을 분석하고 시행할 수 있는 기회를 얻을 수 있습니다. 세션이 끝날 때면 참가자들은 이들이 원하는 피트니스 미래에 엄청난 열의를 갖게 될 것입니다.

Take your company and/or team to the next level by implementing fitness principals to fitness management. Sometimes when growing a successful business, we need to slow down to speed up to achieve results. Join 30+ year fitness industry veteran Doris Thews, Sr. VP of Fitness and Innovation for VASA Fitness to lead you through this session that will provide you an opportunity to analyze and create an execution plan. Participants will leave the session fired up about their fitness future!

# Session Descriptions 강연개요

## 291 어깨 안정화/움직임 관련 팁 Shoulder Stabilization/Mobilization Tips WS VIDEO

Nico Gonzalez

개인 트레이너는 어깨에 문제가 있는 고객을 자주 만나게 됩니다. 3 포인트 프로토콜 시스템과 함께 검사 방법으로 이에 대비하세요. 언제 동작을 취해야 하는지 아는 것은 어떤 동작으로 프로그램을 구성하는 것만큼이나 중요합니다. 척추 후만증이 있거나 어깨를 자주 움직이는 고객을 위한 프로그램을 짜는 방법을 배워보세요.

A personal trainer will eventually encounter a client with a shoulder concern. Be prepared with assessment strategies along with a 3-point protocol system. Knowing when to implement movements is as essential as to what movements to program. Learn programming for clients who have kyphosis a very mobile scapula and more.

## 293 신진대사를 위한 인터벌 챌린지 Metabolic Interval Challenge WS

David Stauffer, 이성욱 Sungok Lee

신진대사를 위한 인터벌 챌린지는 유산소 운동과 탄력 운동을 번갈아 하는 것입니다. 유산소 챌린지는 대사 반응을 생성하기 위해 2 개의 운동을 독특하게 결합하여 3번의 운동-휴식("40-20")을 통한 유산소 훈련을 말하며, 탄력 운동은 상체/코어/상체 각 3가지 운동으로 이루어져 있습니다.

Metabolic Interval Challenge alternates between cardio and tone stations. The cardio challenge will explore 3, "40-20" work-rest cardio circuit which uniquely combines 2 exercises to create a metabolic response. The tone stations will include 3 exercises each - upper body/core/upper body.

## 295 FMC-트레이닝 FMC-Training WS LIVE

Yoav Avidar

"신진대사의 순환을 위한 기능성 트레이닝"은 요아브의 대표 프로그램으로 근력, 유산소, 가동성, 민첩성 등 모든 신체 훈련을 포함하고 있습니다. 이 프로그램은 기능적이고 근본적인 인간의 원초적 움직임 7가지, 즉 스쿼트, 런지, 밀기, 당기기, 구부리기, 비틀기, 걸기(뛰기)를 기초로 하며, 이를 통해 몸의 움직임을 한층 더 끌어올릴 수 있습니다.

Functional Metabolic Circuit Training is Yoav's cutting edge program that has it all - strength, cardio, mobility, agility an more. A circuit training based on the human functional 7 primal movements - squat, lunge, push, pull, bend, twist and gait - that will take every client into their next step of movement ability.

## 297 [Pilates Special Class] 매트 어메이징 클래스 Mat Amazing Class WS

4:20pm~5:50pm

문지숙 Jisook Moon, 노수연 Suyeon Roh, 임용호 Roi Lim  
정현숙 Hyunsuk Jung, 심재희 Jaehee Shim

필라테스 강사들을 위한 매트수업으로 8명의 프리젠티들이 교대로 시범을 보이는 수업으로 조셉 필라테스의 매트운동을 많은 지도자들이 음악에 맞춰서 동시에 움직이는 수업으로 오로지 본인의 몸을 도구로 사용하여 움직이는 시간입니다. 수많은 필라테스 지도자들이 앞에 프리젠티들의 버블큐잉으로만 움직이는 시간으로 전통이있는 마치 콘서트같은 수업입니다.

This is a mat class for Pilates instructors with 8 presenters taking turns to demonstrate. Instructors will make the Pilates movement using Joseph Pilates' mat exercise in accordance with music and they will use their body as a tool to make movement. It is a concert-like class with a tradition which many Pilates instructors move only by bubble cueing coming from presenters.

## 213 댄스파티를 주최하는 방법, By FitSteps™ WO VIDEO

How to Host a Dance Party, By FitSteps™



4:20pm~5:20pm

Jessica Maurer

팝업 클래스가 인기를 얻고 있습니다. 이와 같은 일회성 특별 이벤트 그룹 피트니스 강사는 현재 회원과 함께 진행하기 좋은 프로그램이며, 스튜디오 내에서 새로운 형식을 '오디션' 해보고, 신규 회원에게 마케팅을 할 수 있는 좋은 방법입니다. 팝업 클래스를 큰 성공으로 이끄는 비결을 공유할 예정입니다. 피트니스(FitSteps)에서 따라하기 쉬운 댄스 안무는 누구에게나 가르칠 수 있으며, 기억에 남는 이벤트를 빠르게 만들고, 마케팅

# Session Descriptions 강연개요

하고, 전달할 수 있는 간단한 플랜을 제공합니다.

Pop-Up classes are rising in popularity. These one-time only, special event group fitness classes are a great way to celebrate your current members, 'audition' a new format in your facility, as well as market to new members. In this workshop, we will share the secrets to making pop-up classes a huge success. We will introduce you to easy-to-follow dance choreography from FitSteps, which you can teach to anyone, and provide a simple plan to create, market, and deliver a memorable event in no time.



11월 22(일)  
Sun. Nov. 22

TIME BLOCK K

9:00am-10:30am



## 301 Reformer Class Programing

오남경 Namkyung Oh

balanced body 고유의 프로그램 Movement Principles을 기반으로한 Reformer Class Programing 가이드 수업입니다. 생체역학과 해부학적인 측면에서 어떻게 운동을 해야하는지에 관한 이론아래 필라테스의 가장 대중적인 기구 리포머에서 체계적인 수업 구상을 하기위한 수업입니다. E필라테스센터는 국내 최초 리포머 그룹수업을 한 교육기관입니다.

It is an original program for balanced body. It provides a guideline for reformer class programming based on movement principles. Under the theory of how to exercise in terms of biomechanics and anatomy, this session is designed to teach instructors to come up with systematic Pilates programs with reformers, which is the most popular equipment in Pilates. E Pilates Center is the first institution in Korea to conduct group classes with reformer.

## 302 Postnatal Pilates

문지숙 Jisook Moon

산후 여성들의 빠른 회복과 임신전의 몸으로 빠르게 돌아갈수 있는 운동 요법으로 필라테스 강사들에게 산후여성을 잘 가이드할수 있는 팁을 주는 수업입니다. 산후 여성에게 꼭 필요한 운동법과 하면 안되는 운동 등을 알려주어 잘 지도할수 있는 방법을 알려주는 수업입니다.

This session will provide guidelines to Pilates instructors to guide postpartum women with exercise therapy that allows them to recover after birth and return to their pre-pregnant body quickly. Learn how to teach postpartum women well in terms of what exercise they should do and what they should avoid.

## 303 볼 필라테스 Pilates on a Ball

Abbie Appel

스태빌리티 볼 트레이닝에서는 몸의 밸런스를 도와주면서 정말 필요한 복부의 속근육을 단련시킵니다. 복부 속근육에는 볼 운동만한 게 없습니다. 정확한 지시에 따라 디테일에 집중하면서 매트 필라테스 및 실내 운동과 볼을 활용한 다양한 자세를 시도해 보세요. 운동 강도와 효과가 증대될 것입니다. 활기찬 수업을 만들고 필라테스 수강자와 그룹 컨디셔닝 참가자들의 니즈를 만족시키기 위한 응용 및 변형 동작들에 대해 이야기를 나눠 보세요.

During Stability Ball training, deep abdominals work out of sheer necessity assisting the body balance. For the reason, Pilates is perfectly suited to the ball. With focus on correct cueing and attention to detail, this fresh workout replicates Pilates mat and studio exercises in a variety of positions on the ball to increase their intensity and effectiveness. Discuss progressions and modifications to build a dynamic class and address the needs of both Pilates and group conditioning participants.

# Session Descriptions 강연개요

## 304 매트에서 리포머까지 From the Mat to the Reformer WS VIDEO

Mikely Rotem, Avital Ayzenshtat

실습을 통해 리포머를 이용한 기본 동작뿐 아니라 매트 필라테스 레퍼토리를 재발견하게 될 것입니다. 각 동작을 명확하게 제시하고 핵심을 강조함으로써 "The Method"의 원칙들을 살펴볼 수 있습니다. 이번 워크숍에서는 움직임과 안정성 원칙을 함께 알아보겠습니다.

Performing the Mat Repertoire as well as the Fundamentals on the Reformer, enables us to rediscover them, emphasizes and clarifies the essence of the exercise. This combination enables a renewed investigation of the principles of The Method. In this workshop, the emphasis will be on principles of mobility and stability.

## 306 자이로키네시스® GYROKINESIS® WS

미셸리 Michelle Lee

- 자이로키네시스 운동은 머리부터 발끝까지 에너지 통로를 열어 줍니다.
- 자이로키네시스 운동은 요가, 태극권, 체조, 춤에 뿌리를 두고 있습니다.
- 자이로키네시스 운동은 부드러운 척추 운동과 민첩하고 한계를 넘어보는 운동까지 도전할 수 있어 재미있습니다.
- 척추의 운동량을 확대하는 매트 운동으로 이어질 때 다리, 힙, 골반, 어깨, 손, 발의 움직임도 확장됩니다.

- The Gyrokinesis® movement opens the energy pathway from your head to toe.
- The Gyrokinesis® movement is rooted in yoga, tai chi, gymnastics and dance.
- The Gyrokinesis® exercise is fun because it is agile, includes smooth spine movements, and you can challenge yourself by pushing yourself to the limit.
- As it leads to mat exercises that increase the amount of exercise in the spine, the movement of legs, hips, pelvis, shoulders, hands and feet also expands.

## 307 아쉬탕가 요가 즐기기 Enjoying the Ashtanga yoga WS

서문식 Moonsik Seo

최근들어 아쉬탕가요가 수련인구가 계속 증가하고 있습니다. TV나 인터넷에 보여지는 '아쉬탕가요가는 어렵다', '요가 끝판왕', '아무나 못한다' 등등 어렵다는 인식이 많이 생기게 되었습니다. 하지만 알고보면 세상에 쉬운게 뭐가 있을까요? 정말 조금이라도 파고들어보면 세상에 쉬운 일 이라고는 단언코 없습니다. 그 어려운 것들을 어떻게 요리하고 플레이팅하는지에 따라서 많은 가능성들이 생깁니다. 아쉬탕가 요가를 만나게 요리해 즐기는 시간입니다.

In recent years, the Ashtanga yoga training population continues to increase. On the TV and Internet, there have been many perceptions that "Ashtanga Yoga is difficult," "It is the hardest yoga of all," "Nobody can do it." However, what is easy in this world? If you think a little bit, nothing is easy. Many possibilities may arise depending on how you cook it and plate those difficult things. It is time to cook Ashtanga Yoga deliciously!

## 309 바레 브롤 Barre Brawl WS LIVE

Alex McLean

일거양득의 기회를 얻어보세요! 도전할 준비가 되셨나요? 3분간 진행되는 킥복싱 및 복싱 라운드에서 전사가 되어 에너지를 폭발시키고, 이후 다양한 바레 동작을 통해 에너지를 충전해보세요. 인터벌 수업을 통해 날렵하고 뛰어난 전사가 되어 밖으로 뛰쳐나가고 싶어질지도 모릅니다! 전장에 나갈 준비를 해보세요!

Get the best of both worlds! Up to the challenge? Transform into a warrior as you unleash during 3 minute kickboxing and boxing rounds, then recharge your batteries with the various elements of barre. This interval class will have you pounce out of the room as a lean, mean fighting machine! Let's get ready to rumble!

## 310 하지 부정렬(휨다리)의 이해와 운동적 접근 WS Kinetic approach and understanding of angular deformity of the lower limb (curved legs)

이상길 Sanggil Lee

일반적으로 이야기 하는 오다리, 엑스다리는 하지 부정렬 중의 한 증상들 입니다. 이외에도 있는 하지 부정렬에 대하여 올바른 정의를 알려 드릴

# Session Descriptions 강연개요

것이며 이러한 하지 부정렬에 있어 운동적 접근을 통한 솔루션을 제공해드릴 것입니다.

Generally speaking, bowlegs and x-shaped legs are types of angular deformity of the lower limb. We will provide the correct definition of angular deformity of the lower limb and give a solution by taking a kinetic approach.

## 311 목, 허리 디스크의 이해와 임상 양상 Clinical aspects and understadning of neck and lumbar discs

박영찬 Young Chan Park

우리가 잘 모르고 있는 다양한 디스크의 임상양상에 관한 강의입니다.

This session will focus on clinical aspects of various diseases relating to discs that we are not familiar with.

## 313 피트니스 업계에서 생존 & 성공하는 방법 VIDEO How to Survive & Thrive in the Fitness Industry

Doris Thews

피트니스 전문가로서 단단한 기반을 마련하고 오랜 시간 그 자리를 지키려면 무엇이 필요할까요? 한 단어로 표현하자면... 바로 명성입니다. 30년 이상의 경력을 자랑하는 피트니스 업계의 전문가 도리스 튜스가 오늘날 경쟁이 심화되고 있는 피트니스 업계에서 견고한 브랜드 이미지 구축 및 명성을 쌓는 방법에 대한 팁과 노하우를 공유합니다.

What does it take to build a strong foundation & endure long term as a Fitness Professional? One word... Reputation. Doris Thews 30+ Years Fitness Industry expert will share with you tips and tools to develop, evolve and sustain a solid brand image and build R.E.S.P.E.C.T in today's competitive Fitness landscape.

## 314 척추와 골반 재활을 위한 필라테스 VIDEO Pilates for Rehabilitation for the Spine and Pelvis

Leslee Bender

이 세션에서는 신체 기능의 이상으로 생기는 허리 통증 또는 부상의 재활을 위한 구체적이고 기능적인 필라테스 테크닉을 배울 수 있습니다. 신체 이상의 원인과 특징에 맞게 소도구를 사용하면 통증을 크게 줄이고 몸의 움직임과 안정성을 향상시킬 수 있습니다. 과학적으로 설계된 작은 볼을 사용하는 운동이 코어 힘을 강화하고 요통의 일반적 원인인 고관절 굴곡부의 과다 사용을 줄여주는 데에 효과가 있다는 것은 이미 입증되었습니다.

이 수업을 통해 트레이닝에서 흔하게 일어나는 허리 및 목 통증 또는 부상에 대해 알아보세요.

In this session you will learn specific functional Pilates techniques for rehabilitation of low back pain and or injuries caused by dysfunction. You will leave with strategies and techniques utilizing small equipment that will dramatically decrease pain and improve mobility and stability of your client based on individuality and causes. This method is proven to work utilizing a small ball documented by science to increase core strength and decrease over usage of the hip flexors which is a common cause of back pain.

Students will discover the common mistakes made in training that cause back and neck pain or injuries.

## 315 그룹 트레이닝, 고강도 피라미드 - 주기적이고 반복적인 트레이닝 VIDEO Group Training High Intensity Pyramid - The Ebbs & Flow

Nico Gonzalez

고강도 트레이닝에서 여러분이 좋아하는 부분과 고강도 트레이닝과 비슷한 수준의 인내력 훈련을 결합해 프로그램을 구성해보세요. 이 논스톱 피라미드 훈련을 마칠 때쯤이면, 몸 전체에 강력한 자극을 줄 수 있을 것입니다. 기구 및 공간을 효율적으로 사용하면서 할 수 있는 그룹 트레이닝을 배워보세요.

Combine all that you love about High Intensity Training and combine it with equally challenging endurance drills to come full circle. By the time you are done with this non stop pyramid you will have challenged your entire body. Explore group training while being economic with

# Session Descriptions 강연개요

equipment and space usage all at the same time.

## 316 POWERPLATE® SMALL GROUP TRAINING FOR WOMAN

POWER  PLATE®

이창훈 Robin Lee

여성들의 운동목표인 체지방 감소와 아름다운 힙, 등, 복근을 만드는데 집중된 프로그램과 체형교정 프로그램이 진행된다. 명불허전. 다양한 국제공인교육의 마스터트레이너인 이창훈 마스터로부터 파워플레이트 스몰그룹 트레이닝의 비법을 전수 받는다. 꼭 파워플레이트가 없어도 스텝박스를 이용해 얼마든지 진행할 수 있는 프로그램들이라 좋다. 다양한 소도구를 이용하여 파워플레이트에서 30분 그룹트레이닝을 두 세션 진행한다. 근력과 카디오를 강화시키는 HIIT타입의 수업과 체형교정전문 프로그램이 포함된다.

The session focuses on making gorgeous hips, back and stomach abs, and reducing body fat which is the goal of women's exercise. It also provides a program to change the body shape. It is quite true as you have heard! You will learn the secret of POWERPLATE® small group training from master Chang-Hoon Lee, who is the master trainer of various internationally recognized education programs. It is good to have a program that can be done using the step box even without POWERPLATE®. Two sessions of 30-minute group training will be conducted on POWERPLATE® using various props. It includes body shape correction programs and an HIIT-type class that enhances cardio and muscle strength.

## 317 근력 운동 100% Muscle VIDEO

David Stauffer, 박고은 Goeun Park

근조건화 세션은 실제 과부하 없이 강도를 높일 수 있는 전통적 운동과 변형 운동에 초점을 맞출 것입니다. 이번 수업은 상체-하체-상체 운동으로 구성되어 있습니다. 유산소 운동은 없습니다!

This muscle conditioning session will focus on variations to traditional exercises that will increase the intensity without increasing the actual overload. The class is organized top-down-top (upper body, lower body, upper body). No cardio!

## 320 Inside Flow Yoga

9:00am~10:30am

모니카 Monika

INSIDEFLOW

음악이 주는 힘을 통해 가사에 녹아든 철학으로 마음을, 4/4박자 비트로 호흡을, 빈야사의 바른 전환으로 몸을, 하나로 공감 할 수 있는 빈야사 요가입니다. 음악안에서 호흡과 움직임을 느껴보는 Insideflow

INSIDEFLOW

The mind that melts into the lyrics through the power of music, the breath with a 4/4 beat, and the body that practices Vinyasa. It is Vinyasa yoga that can connect the mind, breath and body. Enjoy Inside Flow Yoga to feel the breath and movement with music.

## 383 척추통증 절대 실패없는 필라테스 접근법

NEVER FAIL PILATES APPROACH FOR SPINAL PAIN

HFA  휴먼필라테스아카데미  
Human Pilates Academy

최종호 Joseph Choi, 장민규 Andrew Jang

다양한 척추통증의 원인을 구분할 줄 알고 성공적인 필라테스 가이드라인을 잡아드립니다.

You will learn how to differentiate the various causes of spinal pain. We will provide a guideline that will lead you to succeed in teaching Pilates.

# Session Descriptions 강연개요

▶ 11월 22(일)  
Sun.Nov.22

TIME BLOCK L

10:50am-12:20pm

## 321 필라테스 리포머: 무릎손상재활 Pilates Reformer: Knee injuries Rehab VIDEO

Ekaterina Vasilenko

무릎 손상은 다리 부정렬, 비만 등 여러 원인으로 발생하며 급성 외상부터 퇴행에 이르기까지 근골격계의 가장 흔한 손상 중 하나입니다. 이 워크숍에서는 리포머를 이용한 필라테스 기반의 운동 방법과 무릎 손상에 관한 해부학적 및 생리학적 정보를 제공할 것입니다.

Knee injury is one of the most common injury of the Muscular-Skeleton System beginning from acute trauma to degenerative conditions due to leg misalignment, overweight and other conditions. This workshop will provide useful anatomical and physiological information about knee injuries as well as Pilates- based adaptation of the exercises using Reformer.

## 322 "흐르는 움직임" - 콤보체어/운다체어 워크숍 VIDEO "Flow with the movement" - Combo-chair/wunda chair workshop

Mikely Rotem, Avital Ayzenshtat

이 워크숍에서는 폭넓고 다양한 동작과 새로운 변형 동작들을 탐구하고 흐르는 움직임의 잠재력을 재발견하게 될 것입니다.

In this workshop we will explore the wide and varied range of exercises and new variations, and re-discover it's potential for flowing movement.

## 324 강도 높은 필라테스 Pilates Strong VIDEO

Leslee Bender

레슬리 벤더와 함께 운동을 하면 근육이 유연해지고 강화되는 동시에 신체가 강인해지는 느낌을 느낄 수 있습니다. 소도구를 활용하면 운동의 다양성과 기능성 모두를 잡을 수 있으며 이 수업은 전 레벨에 적용 가능 합니다. 여러분의 수강생들에게 새로운 방식의 운동을 소개할 수 있는 기회입니다. 매트에서 벗어나 강한 자극으로 코어를 강화시키는 방법을 배워보세요. 매트 운동은 원래 바른 자세로 누워 구부리는 동작을 하는 운동입니다. 이번 세션을 통해 신체의 움직임을 위해 3개의 운동면에서 수직이 왜 필요한지를 이해하게 될 것입니다.

Join Leslee Bender for a workout that will leave you feeling lengthened strengthened and strong. Experience exerises that simulate appartus that adds variety and functionality for all levels of students. This session will give you a fresh approach to your classes that your students will love! Get off the mat and get vertical for a progressive functional approach that will extemely challenge and strengthen the core like never before! Mat exerises are typically supine in flexion. You will leave with the understanding of why vertical in all three planes of motion is necessary for human movement!

## 325 신진대사를 높이는 다양한 운동의 조합 Metabolic Mixer VIDEO

Abbie Appel

다양한 강도의 기본 운동과 주요 기구를 적절하게 조합한다면 전혀 새로운 운동이 탄생합니다. 더 큰 움직임과 더 빠른 속도, 더 짧은 지속 시간을 활용하여 기본 운동을 변형하는 방법을 배워서 여러분만의 고강도 인터벌 운동(H.I.I.T.)을 만들어 보세요. 세상에서 하나뿐인 고강도 운동 개발을 위해 여러분이 좋아하는 운동, 예전부터 해온 운동 또는 새로운 운동, 기본 동작, 테크닉이 필요한 동작, 기능성 동작을 조합하는 과정에서 여러분의 퍼포먼스와 고강도 프로그램을 위한 아이디어가 끊임없이 떠오를 것입니다.

Mix standard exercises, staple equipment and sprinkle in intensity variables to create a whole new recipe. Learn to tweak standard drills using greater range of motion, faster speed, longer levers and shorter duration of rest to create your own easy-to-build H.I.I.T. patterns. Mash-Up all of your favorites, old and new, basic and technical and totally functional movements for this one-of-a-kind, intense workout that will give you endless ideas for performance and high intensity programs.

# Session Descriptions 강연개요

## 326 면역력을 위한 아헝가 요가 IYENGAR® Yoga class for immune system WS LIVE

Julio Papi

면역력을 높여주는 아헝가 요가: 2009년 신종 플루가 인도를 휩쓸었습니다. BKS 아헝가는 면역력을 증진시키기 위해 역자세, 가슴 열기 및 기운 회복 자세를 바탕으로 하나의 시퀀스를 만들었습니다. 아헝가 요가 방법은 역자세에 오랜 시간을 할애하는데 초급자들은 아사나 동작에 어려움을 겪습니다. 그래서 이번 세션에서는 시퀀스의 기본 원칙들과 같은 목표를 가진 기본 변형 동작들을 선보일 것입니다. 요즘 같은 시기에 유의미한 수업이 될 것입니다. 모든 분들의 안전과 건강을 기원합니다.

IYENGAR Yoga to boost the immune system: In 2009 during the big Swine Flu epidemic in India, BKS Iyengar created a sequence based on inversions, chest opening and restorative poses aiming to boost the immune system. IYENGAR Yoga method applies long time in inversions and beginners find difficult to attempt this family of Asana. In this session Julio present basic variations that aim to the same goals through the original principles applied in the sequence. It is a relevant practice to be shared in these times. For everyone be safe and healthy.

## 327 프리야 빈야사 "우리들이 노래(수련)을 불러야하는 이유" WS Priya Vinyasa "Why should we sing a song (training)"

김이현 Ihyun Kim

프리야 빈야사는 빈야사의 5가지 조건을 충족시키고 지키면서 수련 합니다. 전사시리즈를 비롯해서 프리야 빈야사만의 여러가지 전통적인 시퀀스를 익히고 수련하면서 우리가 왜 수련을 해야하는지에 대해 서로 이야기하며 공감하는 시간이 될것입니다. 재미있는 이야기와 요가음악이 함께 합니다.

Priya Vinyasa fulfills and satisfies the five conditions of Vinyasa. You will learn various traditional sequences unique to Priya Vinyasa, including the warrior series. Take this time to discuss and sympathize with others about why we should practice it. The session will be full of fun stories with yoga music.

## 328 중심과의 연결 Core Connection WS

류미진 Michelle

신체를 가볍게 하는 코어 근육 사용법은 관절의 눌림을 방지하며, 움직임을 부드럽게 합니다. 마음의 중심을 연결 하는 수련은 중심에서 벗어나지 않으려 안간힘을 쓰는 것, 중심에서 벗어난 흔들림을, 알아차리고, 인정하며, 습관적 선택에서 건강한 선택을 하는 것이 나의 수련 임을 배웁니다.

Using the core muscles to lighten the body prevents the joints from being pressed and smooths movement. The training that connects the center of the mind will make you try hard not to deviate from the center. It is your practice to know and recognize that you are deviating from the center, and to make healthy choices from habitual ones.

## 329 개인 고객 및 그룹 수업을 위한 요가 교정 WS LIVE Yoga Adjustments For Private Clients and Packed Classes

Stacy McCarthy

각 요가 동작의 안정성을 높이고 더 많은 에너지를 쏟아 최적의 균형과 교정에 대한 이해를 높이면 더 큰 즐거움과 자신감을 얻을 수 있습니다. 이 몰입 강좌에는 이론 및 기초, 힙 오픈너, 서기 및 앉은 자세, 백밴드 등을 실제로 체험하며 교정할 수 있는 트레이닝이 포함되어 있습니다.

Deepen your understanding of optimal alignment and adjustments by bringing greater stability and energy flow to each yoga pose to facilitate a sense of joy and empowerment.

This immersion includes Theory and Foundation, practical Hands-On Adjustment Training for Hip Openers, Standing and Seated poses, and Backbends.



# Session Descriptions 강연개요

## 330 Advanced Integration for the Fascia and Movement

김수관 Soo Kwan Kim

누구나 공통적으로 가지고 있는 자세 불량 의 원인과 검사 방법 및 그 해결책에 관한 강의입니다.

This session will focus on common causes of bad posture, examination methods and solutions.

## 332 고급 척추 관련 증상/교정/솔루션 VIDEO Advanced Spine; Conditions/Corrections/Solution

Brian Richey

미국인의 80% 이상이 살아가면서 한 번쯤은 허리 통증을 느낀다고 합니다. 따라서 허리 통증은 미국에서 가장 흔한 장애 요인 중 하나라고 할 수 있습니다. 운동은 허리 통증을 치료하기 위한 최고의 수단 중 하나로 알려져 있지만, 각 상황에 맞는 적절한 운동이 필요합니다. 여러분을 괴롭힐 수 있는 척추 관련 증상, 이러한 증상을 평가하는 방법, 허리 통증을 겪고 있는 고객들이 통증을 관리하고 회복할 수 있도록 돕는 방법 등을 심도있게 배워보세요.

Low back pain is the most common cause of disability in America with more than 80% of Americans suffering from low back pain at some point in their lifetime. Exercise has been shown to be one of the top treatment options for LBP, but it has to be the correct exercise for a correct condition. Learn in depth the different spinal conditions you may face, how to assess these conditions and what you can do to help these clients manage and recover from these conditions.

## 333 성공적인 프로그램 런칭을 위한 10단계 LIVE 10 Steps to Launching successful Programs

Tricia Murphy Madden

프로그램 매니저 대부분이 기존 회원들을 위한 새로운 포맷과 수업을 런칭하는 데 어려움을 겪고 있습니다. 소규모 그룹 트레이닝에서 특별 수업을 준비하는 여러분에게 필요한 도움을 제공합니다! 여러분의 고민을 해결해드리고자, 새로운 프로그램을 만들 때 공통적으로 부딪치는 요소들을 해결해드립니다. 처음부터 많은 수강생들을 모을 수 있는 유용한 마케팅 전략을 배워보세요!

Most program managers have faced the challenge of launching new formats and classes for their members. Whether you plan to start a small group training program or a launch a schedule full of specialty classes this session is for you! We've taken the guesswork out and will address the most common road blocks to instituting new programs. Walk away with helpful marketing tools that are sure to attract participants from day one!

## 334 최고의 효과를 내는 팀 만들기! Building a Team for Maximum Impact! VIDEO

Farel Hruska

열정적이고 헌신적인 트레이너/강사를 찾아 훈련을 통해 팀을 구축하고 사업을 성공적으로 이끌어보세요! 이들은 여러분의 사람입니다. 여러분과 같이 열정으로 살아 숨쉬는 팀을 만들기 위한 강력한 팁을 얻어가세요!

Find, train and build a team of passionate and dedicated trainers/instructors to make your business THRIVE! Your people are your tribe...get super powerful tips to create a team that lives and breathes your passion!

# Session Descriptions 강연개요

## 337 광배근, 승모근 & 둔근 - 신체 백 라인 트레이닝 VIDEO

### Lats, Traps, & Glutes - Training the Back Line

Nico Gonzalez

대부분의 고객들이 신체 정면부의 아름다움에 집착하는 반면, 척추 라인은 운동을 하지 않습니다. 신체의 척추 라인은 일상생활에서 하는 주요 동작과 많은 움직임을 지지해 주는 동력원입니다. 이번 워크숍에서는 자세와 동작을 개선하기 위해 척추 라인을 활성화하는 방법을 배울 수 있습니다.

Most clients obsess over the aesthetic front side of the body leaving the posterior chain under trained. The back line is the power behind primal movements and many activities of daily living. In this workshop you will learn how to activate the back line to promote better posture and better movement quality.

## 339 퓨전 프렌지 Fusion Frenzy LIVE

Alex McLean

퓨전 운동이 큰 유행을 끌고 있습니다! 다채로운 경험을 인생을 더욱 즐겁게 해줍니다! 하나보단 둘이 낫죠? 그렇다면 다섯은 어떨까요? 피트니스가 선사하는 스포츠, 무술, 복싱, 요가, 필라테스, 바레 등 다양한 운동을 즐겨보세요! 인터벌 수업은 땀에 흠뻑 젖을 만큼 힘들겠지만, 계속하고 싶게 만드는 매력이 있습니다! 열정적인 운동을 즐겨보세요!

Fusion workouts are the rage! Variety is the spice of life! Two is better than one, right?! Well, how about more than 5?! Get a taste of sports, martial arts, boxing, yoga, pilates, barre and so much more during the buffet of fitness! This interval class will leave you drenched and wanting more! Time to unleash the frenzy!

## 323 근골격계 통증 진단과 자세평가 테크닉

### Musculoskeletal pain diagnosis and postural assessment

이용우/Yongwoo Lee

더욱 진보된 자세평가 방법에 관심있는 전문가는 이 강의를 주목하여 주십시오. 이용우 박사는 풍부한 경험과 지식을 바탕으로 건강한 몸(피지오)을 디자인하는 자세평가의 고급 테크닉을 강의할 것입니다. 이 과정에서는 근골격계 통증을 유발하는 자세와 이를 평가하고 진단하는 방법에 대해 자세히 다루어질 것입니다.

본 과정을 통해 필라테스 전문가로서의 역량이 더욱 높아질 것입니다.

If you are interested in a more advanced way of postural assessment, this course is for you. Dr. Yong-woo Lee will teach advanced techniques of posture evaluation to design a healthy body (Physio) based on rich experience and knowledge. This course will cover the postures that cause musculoskeletal pain and how to evaluate and diagnose them. This course will help you to become a Pilates expert.

# Session Descriptions 강연개요



11월 22(일)  
Sun. Nov. 22

TIME BLOCK N

1:00pm~2:50pm



## 341 하지교차증후군과 대퇴전방활주증후군을 해결하기 위한 필라테스 접근 WS Taking a Pilates approach to solve lower crossed and femoral anterior glide syndrome

노수연 Suyeon Roh

회원들은 스트레칭 중 고관절의 앞부분의 찝힘 현상이 반복되고 쪼그려 앉을 때 힘이 빠지는 현상을 경험하면서 운동 지속에 대한 좌절감을 맞게 되는데, 이때 현장에서는 지금까지 알고 있는 해부학적 지식의 고정관념과 운동법접근으로 상황이 더 좋지 않은 방향으로 흘러가는 경우가 많다. 이에, 이번 강의는 현대인들의 생활패턴(자세적응)으로 인해 변해 가는 신체 구조적 문제와 그에 기인한 고관절 병리의 상호 연관성을 이해하고 이에 맞는 필라테스 솔루션을 제시하는데 목적이 있다.

During stretching, people get frustrated when they repeatedly experience the jammed hip joints in the front and the loss of strength while squatting. It is likely that the situation gets worse when you have stereotypical knowledge in anatomy and take an exercise approach. Therefore, this class aims to understand the interrelationship between body structural problems caused by modern people's lifestyle (posture adaptation) and hip joint pathology. You will learn to find solutions to the problem with Pilates.

## 343 3D 리포머 무브먼트 WS 3D Movements on the Reformer

박은주 E.J Park

통증은 골격의 변형에 의한 보상적인 패턴의 결과로 발생합니다.

어깨통증은 흉추와 견갑골 그리고 상완골의 순차적인 움직임의 끊어짐에 의한 과사용의 결과입니다. 필라테스 동작안에서 골격을 평가 및 분석하고, 순차적인 움직임의 회복을 위한 재활 프로그램 설계 그리고 조절된 티칭방법을 강의하게 됩니다.

Pain occurs as a result of compensation caused by skeletal deformation. Shoulder pain is the result of overuse due to sequential movement disconnection of the thoracic vertebra, scapula and humerus. You will learn to evaluate and analyze the skeleton within the Pilates movement. The session will also teach how to design a rehabilitation program to recover sequential movement and a method of controlled teaching.

## 344 GARUDA® Seated & Standing WS

  
GARUDA®

임용호 Roi Lim

이 코스는 Seated & Standing 하는 동작의 연속적인 흐름으로 진행되며 각 신체관절들 부위에 해당하는 Mobility와 Stability의 향상과 신체의 균형감, 파워 증가를 동시에 진행하는 하나의 집약된 수업으로 구성되어 있다.

이 수업은 신체의 근막라인에 강력한 영향을 미치며 GARUDA의 움직임들을 통해 우리의 신체는 치유되고, 빠른 원기 회복을 느낄 수 있으며, 복합적인 GARUDA 움직임들을 이용한 Functional Training과 신체관절의 Frame 안에서 Core 기능 향상을 통해 우리의 팔과 다리는 혁신적인 움직임 패턴을 만들게 된다.

This course consists of a continuous flow of seated & standing movements. It is one intensive session that simultaneously improves mobility and stability of each body joint, increases body balance, and enhances power. This program has an intense effect on the fascia line of the body. Our body can heal through GARUDA movements, and feel a quick rejuvenation. Our arms and legs create innovative movement patterns through functional training using complex GARUDA® movements and core function improvement within the frame of the body joint.

## 345 시니어를 위한 필라테스와 컨디셔닝 WS Pilates and Conditioning for Seniors

심재희 Jaehee Shim

평균수명의 증가와 건강수명이 더욱 중요한 요즘 “시니어의 컨디셔닝을 위한 필라테스”운동은 노화로 인한 기능력 감소와 근골격계의 변화로 일어나는 낙상과 골다공증을 예방하기 위한 필라테스 기본동작들을 효율적이고 단계별로 적용시킬 수 있는 프로그램을 소개하고자 한다.

Nowadays, expanding the average lifespan and health is ever more important. This session named "Pilates and Conditioning for Seniors" introduces

# Session Descriptions 강연개요

a program that effectively apply Pilates' basic movements step by step to prevent falls and osteoporosis caused by decreased functional ability and musculoskeletal changes due to aging.

## 346 단계별 요가 트레이닝 **WS** LIVE

### Yoga Progressions & Regressions

Stacy McCarthy

자신만의 페이스와 리듬을 지키면서 모든 수준의 빈야사 수업에 필요한 간단한 동작에서부터 어려운 동작으로 이어지는 요가 동작을 가르치는 방법을 배워보세요.

Learn how to teach yoga poses and sequences from simple to complex to meet the needs of all-level Vinyasa class while maintaining the pace and rhythm of your flow.

## 349 기운을 회복시키는 아헝가 요가 **WS** LIVE

### IYENGAR® Yoga Restorative

Julio Papi

아헝가 요가에서는 지속적이고 강도 높은 아사나 수행에 대한 의지도 필요하지만 치유 잠재력과 내면의 에너지 흐름을 깨우기 위한 기운 회복 수행도 중요합니다. 이 세션은 월경 중인 여성을 포함한 일반적인 건강 상태를 가진 사람들에게 적합합니다. 이는 개인의 에너지를 복돋을 필요가 있는 날에 할 수 있는 효과적이고 간단한 ("간단"이라는 단어가 이 방법에 적절하다면) 수행입니다. 아헝가 요가의 대표적인 기운 회복 수업의 정수를 경험해보세요.

참고: 1인 2-3개의 담요 지참 시, 더욱 확실한 효과를 경험할 수 있습니다.

Despite Iyengar® Yoga requires a burning zeal into consistent and intense asana practice, it also requires restorative practices in order to awake healing potentials and inner energy flows. This session is suitable for most of the common conditions, including women in menstruation. It is an effective and simple (if the word "simple" can be applied to this method) protocol; specially for the "no days" in which it is needed a boost of the individual energy resources. Experience the treasure of a typical restorative Iyengar® Yoga class.

Note: Two or three blankets per person could make a difference to upgrade the session.

## 350 요추디스크와 협착증에 대한 필라테스 접근법 **WS**

### Pilates approach for lumbar disc and stenosis



FIT IN MOTION  
ACADEMY/REHABILITATION

한치연 Chiyeon Han, 박혜영 Hyeyoung Park

- osteopathic medicine의 이론에 근거하여 동작을 제공하는 필라테스 접근법입니다.
- 동작에 따른 통증의 양상에 맞춰 필요한 운동방향을 처방하고, 매트 동작을 기본으로 기구에서 응용할 수 있는 동작, 핸즈온, 큐잉을 교육합니다.

-It is a Pilates approach that provides movements based on the theory of osteopathic medicine.

- You will learn how to prescribe necessary exercise methods in accordance with the pattern of pain caused from the movement. This session will teach hands-on tips, cueing, and movement that can be used with Pilates machines based on the mat movement.

## 351 쉽게 접근하고, 쉽게 해결하는 엠보링 근육학 솔루션 **WS**

### Easy-to-use and easy-to-solve myology solution with Emboring



윤영도 Youngdo Yun, 류수희 Suhee Yoo

연령에 관계없이 스마트기기의 생활화로 현대인들에게 나타나는 문제점들(가동범위의 제한, 체형의 변화, 생활통증)중 가장 흔히 발생하는 요통과 어깨결림,거북목을 근육과 근육의 연결부위를 찾아 엠보링을 이용해 쉽게 접근하며 해결 솔루션을 제공한다.

Among the problems (restriction of the movement range, change in body shape, and lifestyle pain) that occur to modern people of all ages due to the use of smart devices, the most common are low back pain, stiff neck and turtle neck syndrome. It provides a solution by finding muscles and the joints of muscles and using emborings that are easy to use.

# Session Descriptions 강연개요

## 352 **장요근과 대둔근 불균형 바로잡기** VIDEO Correct the Iliopsoas and Gluteus Imbalance

Leslee Bender

장요근과 대둔근의 불균형을 바로 잡으세요. 이 세션에서 세계적인 강연자 레슬리 벤더는 부정확한 트레이닝과 잘못된 습관 및 자세에 대해 우리가 몰랐던 사실들을 다룰 것입니다. 이런 문제들로 인한 신체 불균형으로 굳이 겪지 않아도 될 허리 및 무릎 통증 또는 부상이 발생합니다. 신체 이상에서 근막의 역할과 롤링 방법 및 전후방 고관절 정렬을 통해 평생 통증 없는 몸을 만드는 구체적인 동작들을 가르쳐 드립니다. 많은 트레이닝 기법들이 신체 불균형을 일으키고 있습니다. 그 이유를 함께 살펴보고 통증 없는 몸을 위해 대둔근 강화 및 장요근 스트레칭 방법을 배워보세요. 모든 수강생들의 신체 기능, 유연성 및 근력을 증진하는 많은 종류의 운동을 체험하게 될 것입니다.

Correct the Iliopsoas and Gluteus Imbalance Join Leslee Bender International presenter for a session that will enlighten you to the problems of imbalance caused from training incorrectly, habit and posture that creates both back and knee pain or injuries that can otherwise can be avoided. You will walk away with the understanding the role fascia plays in dysfunction and how to manipulate with rolling, and specific movements that will align the anterior and posterior hip for a pain free functional body for life! Discover why many training techniques are the root of imbalances in the body and discover ways to strengthen the gluteus authentically and lengthen the iliopsoas for a pain free functional body. Walk away with many exercises that will improve function, flexibility and strength in all students.

## 353 **디지털 시대의 고객 서비스: 예상을 뛰어넘는 5가지 승리 전략** VIDEO Customer Service in The Digital Age: 5 Winning Strategies To Exceed Expectations

Fred Hoffman, M.Ed

우리는 디지털 기기로 연결되어 있는 세상에 살고 있으며, 이 세상에서는 누구나 언제든지 서로 소통하고, 서비스를 누리며, 학습할 수 있는 기회가 있습니다. 이로 인해 우리가 재화와 용역을 판매하는 방식, 잠재 및 기존 고객과 소통하는 방식, 그리고 문의, 불만 사항을 처리하는 방식이 변화하였습니다. 디지털 시대는 기업에 새로운 과제를 던져주었지만, 동시에 창의성과 혁신의 가능성으로 새롭고 놀라운 기회를 제공하고 있습니다. 프레드가 새롭고 경험해보지 못한 영역을 소개해드립니다.

We are living in a world connected by digital devices, where communication, services and learning opportunities are available to everyone 24/7. This has changed the way that we sell goods and services, how we interact with both potential and active customers, and how we address inquiries, complaints and engagement. Yes, this age of digital has created new challenges for businesses, but it has also created a new and exciting dynamic with limitless potential for creativity and innovation. Join Fred as he navigates you through new and unexplored territory.

## 354 **관계, 소통, 리더십** **Connect, Communicate, Command**

임원재 Wonjea Lim, 장성은 Justin Jang

피트니스 전문가로서 여러분은 대기자가 있을 정도로 회원들이 가득 찬 공간을 꿈꿀 것입니다. 사람들은 자신이 좋아하는 사람을 따르는 경향이 있습니다. 따라서, 피트니스 센터를 관장하고 회원들의 인정을 받으려면 직접적인 관계 맺기와 효과적인 소통 능력이 필요합니다. 좋은 관계를 구축하고 센터에 오는 "모든 사람들"과 언어적 및 비언어적으로 소통하는 방법을 배워보세요. 공감 능력이 뛰어나고 타인의 말에 귀 기울이는 소통의 마스터가 되기 위해 스스로의 행동을 인지하는 법과 입증된 관련 테크닉을 익히시기 바랍니다.

As fitness professionals, we all want to "pack the room" and have a waiting list of clients. People are more likely to follow you, if they like you. Commanding the room and gaining admirations of our students requires an immediate connection and effective communication skills. Learn how to build better rapport, verbal and non-verbal with "everyone" that walks in the door. Become more aware of your own behavior and discover proven techniques to be an empathetic listener and a master communicator.

## 356 **7가지 필수운동법 : 잘못된 자세 교정하기** VIDEO The Essential Seven: Correting Poor Posture

Brian Richey

주변을 둘러보면, 잘못된 자세를 하는 사람들이 급속히 증가하고 있는 것을 알 수 있습니다. 고객들이 개인 트레이너에게 체중 감량 다음으로 많이 요청하는 것이 바로 잘못된 자세를 개선해달라는 것입니다. 자세를 정확하게 평가할 수 있는 방법과 함께, 고객의 잘못된 자세를 다잡아 줄 7가지 운동 방법을 배워보세요.

Just look around you poor posture is an epidemic and It's one of the most requested improvements personal trainers are asked to make second only to weight loss. Learn the tools to correctly assess posture as well as the seven exercise strategies that will begin to reverse your client's poor posture.

# Session Descriptions 강연개요

## 357 테이핑 사이언스: 통증, 자세, 퍼포먼스 향상을 위한 스포츠 테이핑 WS The science of Taping: Sports Taping for Pain, Posture and Performance



박희홍 Heehong Park, 한상민 Sangmin Han

스포츠테이핑은 근막을 통해 통증을 완화시키고 움직임을 향상시켜주며 근육의 안정화를 이루어 재활 프로그램 등 스포츠 현장에서 유용하게 적용되고 있다.

해부학, 기능학의 의과학적인 이론교육을 바탕으로 스포츠 퍼포먼스 향상 뿐만 아니라 피트니스 현장에서 고객의 문제점을 해결하는데 도움이 되는 스포츠테이핑의 과학적인 원리와 실전 테크닉을 교육한다.

Sports taping has been applied to sports such as rehabilitation programs by relieving pain, improving movement and stabilizing muscles through fascia. It not only improves performance in sports but also helps solve customers' problems in the fitness field. This session will teach scientific principles and practical techniques of sports taping based on the theoretical education of medical science in anatomy and functional science.

## 358 스쿼트 역설계 Reverse Engineering the Squat WS VIDEO

Adam Jongsma

고객들에게 가장 많은 문제가 발생하는 동작이 있다면, 스쿼트를 꼽을 수 있습니다. 뿐만 아니라, 피트니스 전문가들은 지시 방법, 앉는 깊이, 역 기능에 관해 잘못된 정보를 걸러내야 합니다. 어떤 정보를 믿어야 하는지는 정말로 어려운 일입니다. 이번 참여형 워크숍에서는 스쿼트 시 발생하는 허리 말림 현상의 주요 원인을 다룰 것입니다. 또한, 다양한 고객들에게 적합한 자세 및 방식을 선택하는 데 도움이 될만한 실용적인 기술도 배울 수 있습니다.

If we had to choose the movement pattern that causes the most problems for clients, it is the squat. What adds to the issue is that fitness professionals are tasked with filtering through so much misinformation about cueing, depth, and dysfunction, it is hard to know what to believe. Within this interactive workshop, we will explore the root cause of butt wink at the bottom of the squat. You will leave with practical skills to help you choose the right set-up position and squat variation for different client types.

## 382 스텝 & 댄스 2020 Step & Dance 2020 WO LIVE

2:00pm~3:00pm

Yoav Avidar

고난도 안무, 멋진 음악 그리고 완벽한 마무리 - 요아브 아비다만의 스텝에 몸을 맡겨 보세요! 이번 세션은 스텝을 익히며 춤추는 것뿐만 아니라 전체 과정 즉, 안무를 지도하는 방법에 초점을 맞추고 있습니다. 여러분의 안무 수업을 위한 티칭 스킬을 배워보세요.

All dance styles in one challenging step choreography, amazing music and a perfect breakdown - step Yoav Avidar style! In this sessions we'll not only dance our hearts on the step but we'll also focus on the importance of the journey - the teaching techniques that help us deliver the choreography to our students.

# Session Descriptions 강연개요



11월 22(일)  
Sun.Nov.22

TIME BLOCK 0

3:10pm~5:00pm



## 362 작은 디테일의 중요성 Its all in the small detail WS LIVE

Mikely Rotem, Avital Ayzenshtat

콤보체어 워크숍에서는 제가 레슨을 구성할 때의 뒷이야기를 풀어볼까 합니다. 저는 운동을 목표가 아닌 수단으로 생각합니다. 따라서, 이 워크숍의 각 시퀀스는 동작을 설명함과 동시에 다음 단계의 기초가 될 것입니다.

In this combo-chair workshop I invite you to enter the "behind the scenes" of creating my lesson plans, through my work I see exercises as the means, not the goal. Each sequence in the workshop comes to illustrate a movement idea and forms the basis for the next sequence.

## 363 재활 기구 필라테스 핸드온 TIP WS Hands-on tips for rehabilitation Pilates on equipment



윤병관 Byungwan Yun, 유유경 Youkyung You, 강소정 Sojung Kang

클래식 기구필라테스 공법을 기반으로 기능해부학적 움직임에 따라 자연스러운 몸의 움직임을 향상 시키는 재활기능통증 완화 핸드온 TIP입니다.

It provides a hands-on tip to relieve the pain of rehabilitation that improves the natural body movement according to the anatomical movement based on the classic equipment Pilates method.

## 364 기구 그룹 수업 Pilates Equipment group Class WS

문지숙 Jisook Moon

그룹수업시 효율적으로 수업 진행을 하면서 효과적이고 정확한 큐를 줄수있는 강의로 매트와 기구의 세션을 나누어서 각각의 세션을 돌아가며 수업을 지도할수 있는 방법들을 알려주는 강의입니다.

This session will teach you to give effective and accurate cues while conducting an efficient group class. The session is divided in to two parts : one for mat Pilates and another for equipment Pilates. You will learn how to teach a class using a mat and equipment.

## 365 캐딜락/타워 아크베럴 필라테스: 컴퓨터 자세 및 척추후만증 WS VIDEO

### Pilates Cadillac/Tower & Arc Barrel: Computer Posture and Kyphosis

Ekaterina Vasilenko

일명 "컴퓨터 자세"의 대표적인 특징인 앞으로 내민 머리, 올라간 어깨, 굽은 등은 견관절 변형과 함께 두통 및 경추질환을 불러일으킵니다. 이번 워크숍에서는 이런 상태를 바로 잡기 위해 상체를 강화하고 스트레칭을 하는 필라테스 기반 운동뿐 아니라 척추후만증에 관한 해부학적 및 생리학적 정보를 제공할 것입니다.

Head tilted forward, elevated shoulders, rounded upper back are the common features of the "computer posture" that leads to headaches, cervical spine pathologies, along with alteration of optimal mechanics of the shoulder joint. This workshop will provide useful anatomical and physiological information about kyphosis as well as the Pilates Based exercises to strengthen and stretch the upper body to help and correct this condition.

## 366 연령별 키즈필라테스의 실제적용 DESIGN OF AGE-BASED PILATES PROGRAM WS

오정하 Jungha Oh

운동신경발달의 '골든타임'을 들어본적이 있는가? 무조건 재미있게 놀아주는 방식의 수업이 아닌 성장기 어린이들에게서 놓쳐서는 안될 운동시기와 시기별 알맞은 운동법을 구분한다.

# Session Descriptions 강연개요

더불어 필라테스 실제 적용사례와 동작, 프로그램등을 통해 키즈필라테스 전문가로서의 실질적인 역량을 다지는데 도움을 주고자 한다.

Have you ever heard of "Golden Time" of motor neuron development? It is not about providing unconditionally fun classes. Rather, the session teaches you the appropriate exercise periods for children and the proper exercise methods for each period. In addition, it aims to nurture and strengthen capabilities of Pilates experts for children.

## 367 2인 스테빌리티 볼 필라테스 Stability Ball Pilates for two

Yoav Avidar

공 1개, 2인 1조로 구성된 팀 그리고 매트 필라테스 레퍼토리만 있다면 최고의 수업이 완성됩니다. 스테빌리티 볼을 활용하는 필라테스의 장점을 배워보고 2명이 공 하나로 함께 운동하는 특별한 경험을 해보세요.

One ball, two participants and the Pilates Mat repertoire is the perfect recipe for an outstanding class. In this WS we'll learn the benefits of adding the stability ball to our Pilates practice and explore the special opportunities when two participants share the same ball.

## 369 HIIT 요가 HIIT Yoga

Robert Glick

전반적인 신체 운동을 통해 큰 변화를 이끌어 내는 HIIT(고강도 인터벌 트레이닝)와 요가를 결합한 혁신적이고 예술적인 HIIT 요가를 경험해보세요. 스트레스를 다루는 방법, 그리고 이보다 중요한 자기 호흡을 유지하는 방법을 가르치기 위한 완벽한 구성을 자랑합니다. 불과 같은 시간을 지나면 신체가 강화되며, 그 뒤에는 얼음과 같은 시간을 통해 신체를 회복합니다. 고강도 운동 뒤에는 여러 자세를 오랫동안 유지하며 회복하는 시간을 갖습니다.

Experience this innovative and artful fusion of Yoga and High-Intensity Interval Training that delivers transformative conditioning with a total body workout. It's perfectly arranged to help us notice how we deal with stress and, more importantly, to teach us to always come back to our breath. When we go through the FIRE we come out stronger. After the FIRE comes the ICE, recovery that is. After all the intensity we'll settle in for some long-held postures to begin the regeneration segment of class.

## 370 틀어진 골반, 허리 통증의 핵심 Pelvic Bias; Key to Low Back Pain

Brian Richey

가장 흔한 3가지 허리 부상으로 꼽히는 탈출증, 척추전방전위증, 협착증에 모두 다른 트레이닝 방법이 필요하다는 사실, 알고 계셨나요? 이러한 트레이닝 방법은 모두 골반의 위치에 중점을 두고 있습니다. 각 트레이닝 방법의 평가 방법, 목표/계획과 함께, 허리 관련 증상을 갖고 있는 고객들에게 필요한 자연스러운 척추 위치가 무엇인지 배워보세요.

Did you know that the three most common low back injuries, herniations, spondylolisthesis and stenosis, all need different training strategies. And these strategies are all based upon the position of the pelvis, or Pelvic Bias. Learn what these strategies are, along with assessments and the goals/protocols for each and discover what neutral spine really means for your client with lumbar conditions.

## 371 견갑골 이완을 통한 목, 어깨 재활 솔루션 Neck and Shoulder Rehabilitation Solution through Scapula Relaxation

윤영도 Youngdo Yun

견갑골은 스트레스와 상체 자세 불균형을 일으키는 중요 구조물입니다. 견갑골의 구조와 주변 근육의 연관 관계를 이해함으로써 목, 어깨의 ROM, Speed, Power, Pain의 회복을 해결하는 솔루션을 학습합니다

The scapula is an important structure that causes stress and imbalance in the upper body posture. By understanding the relationship between the structure of the scapula and the surrounding muscles, you will learn solutions to the recovery of ROM, Speed, Power, and Pain.



# Session Descriptions 강연개요

## 372 몸안의 스위치를 켜라! 체성감각을 통한 근골격계질환과 편평등 회복 운동 전략 WS Turn on receptors in your body! Rehabilitation exercise strategies to recover musculoskeletal disease and flat back through somatosensory

최원영 Wonyoung Choi

우리 몸 안에는 여러 종류의 스위치들이 존재합니다. 근막에 대한 부분이 밝혀지기 시작하면서부터 우리 몸에 감각수용기(Sensory receptor)의 존재로, 근육이 적정 수축과 이완, 뿐만 아니라 움직임에서 신체의 고유수용성 작용을 통한 위치감각과 최적화된 움직임을 만들어 낼 수 있습니다. 관절 또한 마찬가지입니다. 관절 안의 수용기(joint receptor)가 적절한 기능을 해주어야지만 우리의 골격이 제대로 자연스러운(불수의적인, 의식하지 않더라도 움직일 수 있는) 움직임을 만들어 낼 수 있습니다. 우리가 원하는 최적의 움직임(Movement, performance) 수행을 위해 내 몸 안의 스위치(receptor)를 어떻게 활성화 시킬 수 있는지, 왜 그래야만 하는지, 그 방법에 대한 질 좋은 강의가 될 것 입니다. 그를 통해서 근골격계의 문제 중 상체(upper Body)의 여러 부기(dysfunction)을 만드는 편평등(Flat back)에 대한 접근방법을 알아보도록 하겠습니다.

There are many types of receptors in our body. From the beginning of discovery of the fascia, the muscles properly contract and relax with the presence of sensory receptors in our body. Also, the muscles produce sense of position and optimal movement through proprioception. The joint works the same. The joint receptor needs to function properly in order for our skeleton to create natural (involuntary and unconscious movements) movement. It will be an effective class to learn how to activate the receptors in our body to perform the optimal movement that we want, why it should be, and how to do it. Among other problems in the musculoskeletal system, we will look at an approach to the flat back that creates several dysfunctions of the upper body.

## 374 세계가 위기 속에서 변화하고 있는 지금, VIDEO 사업을 혁신적인 성공으로 이끄는 방법 How to pivot your business toward innovative success when the world is changing in crisis

Doris Thews

피트니스 산업은 회사의 수명을 자본화하거나 무너뜨릴 수 있는 세계적인 이슈에 영향을 받지 않았었지만, 더 이상은 아닙니다. 위기 속에서 세상이 변화하고 있는 지금, 사업을 혁신적인 성공으로 이끌기 위한 팁과 노하우를 배워보세요. Fitness & Innovation for VASA Fitness의 수석 부사장이자 30년 이상의 경력을 자랑하는 피트니스 업계의 베테랑 도리스 튜스가 국가 및 국제 위기를 성공적으로 헤쳐나갈 수 있도록 도와드립니다.

The Fitness industry is no longer immune to the global issues that can capitalize or crush any company's lifespan. Learn tips and tools on how to pivot your business toward innovative success when the world is changing in crisis. Doris Thews, a 36 year veteran and Sr. Vice President of Fitness & Innovation for VASA Fitness will help you navigate successfully through a national and global crisis.

## 375 필라테스 해부학의 정확한 이해 Accurate understanding of anatomy in Pilates L

장경원 Kyungwon Jang

필라테스 강사에게 필요한 해부학은 일반적인 근골격계 해부학의 기초 지식과는 근본적으로 다른 이해가 필수적입니다. 필라테스 해부학은 첫째는 인체움직임의 생체역학을 필라테스와 완전히 연관지을 수 있는 방식으로 배워야 하며 움직임의 생체역학의 지식으로 필라테스만의 호흡의 기전과 필라테스 동작이 왜 그런식으로 이루어지는지를 해부학적으로 이해하고 강사는 레슨에서 어떤 역할을 수행하는지를 알려드립니다. 클래식 필라테스에서 컨템포러리 현대 필라테스의 탄생과 전개가 왜 필수적이었는지도 고찰하게 될 것입니다. 인체역학과 근육학을 모르면 필라테스 강사가 어떤 실수를 범할 수 있는지와 필라테스 레슨에서 근육과 인체 역학을 알면 어떤 레슨을 할 수 있는지를 이해할 수 있습니다.

17년간 필라테스 해부학을 교육하면서 축적된 필라테스 해부학의 필수 지식을 전달하고자 합니다.

레슨 회수가 많아질 수록 학습이 되어 진다면 당신의 레슨 큐잉 말수는 적어져야 할 것입니다. 그런데 말수는 항상 같습니다. 필라테스 레슨의 학습적 원리를 아신다면 말수는 적어져야 합니다.

고객이 좋아졌다고 하는데 그것의 기전을 강사 스스로가 해석 할 수 없다면 당신은 인체움직임의 기초해부학을 모르고 마시고 내쉬고만 한 것일 수 있습니다.

안전한 운동이니 누구에게나 하면 좋은 효과를 얻을 수 있지 않습니다. 가장 중요한 것은 필라테스를 해도 되는지 말아야 하는지의 구분이 선행되어야 합니다.

제 수업에서 최소한 그 구분의 기준을 얻을 수 있을겁니다. 강의를 듣기 전 기초적인 해부학을 공부하고 오시기 바랍니다.

Pilates instructors need a fundamentally different understanding of basic musculoskeletal anatomy. The biomechanics of movement must be learned in fully relating to Pilates. With the knowledge of biomechanics of movement, we need to anatomically understand the Pilates-specific breathing mechanism and why Pilates movements are made in such a way. You will learn what role instructors should play while giving lessons. You will also consider why and how contemporary Pilates was born out of classic Pilates. You will understand what mistakes a Pilates instructor can make if she does not know biomechanics and myology. You will also learn what lessons you can teach by knowing myology and human mechanics. We have been teaching Pilates anatomy for 17 years and would like to convey the accumulated and essential knowledge of Pilates anatomy.

# Session Descriptions 강연개요

The more lessons you give, the less you will have to give verbal cues. However, you may find yourself still talking the same amount. If you know the learning principles of Pilates lessons, you should talk less. If a customer says s/he feels better but you cannot interpret the mechanism of it, you may be just inhaling and exhaling without knowing the basic anatomy of human motion. It's a safe exercise, but it may not be effective for everyone. The most important factor is to be able to determine whether Pilates is suitable or not for a certain people. In my class, you will at least learn the criteria. Please study the basic anatomy before taking this course.

## 376 출산 후: 아이가 태어난 다음에는? VIDEO

### The 4th Trimester: Baby is born...now what?

Farel Hruska

완전히 새로운 세상이 열렸습니다. 그녀의 삶에 아이가 등장했고, 그녀의 '일상'이 완전히 달라졌습니다! 그리고 6주간 그녀는 일반적인 운동을 할 수 없습니다. 신체적 변화에서 인지적 어려움, 그리고 엄마가 된다는 순수한 감정까지, 이 새로운 세상에 대한 통찰력을 얻어 보세요. 아이를 출산한 그녀의 옆에서 혼자일 때와는 전혀 다른 경험을 선사할 수 있습니다!

It's a whole new world...Her baby has made their appearance in her life and her new "normal" is very different! AND before 6 weeks she isn't cleared for her usual workout. Learn insights into this new world from her physical changes to cognitive challenges to the pure emotion of becoming MOM. With you by her side, this 4th trimester can be a very different experience than navigating it alone!

## 377 바로 그 HIIT Nothing but the HIITS LIVE

Tricia Murphy Madden

HIIT가 여전히 많은 인기를 끌고 있는 가운데, 강사와 트레이너들은 HIIT를 창의적으로 탈바꿈시킬 방법을 모색하고 있습니다. 특별 수업이든, 수업을 재미있게 하기 위한 수단을 찾든 간에, 수강생들의 참여를 이끌고, 즐겁게 해서 계속 수업에 나오게 하도록 도와줄 3가지 간단한 팁을 마련했습니다. 창의적인 스토리북, 재미있는 팀 과제, 재미있는 주제를 바탕으로 하는 역동적이고 독특한 수업을 만들 수 있는 청사진을 제공합니다. 완벽한 추수감사절 이벤트 수업, 새 학기 기념 이벤트, 또는 주중 활기를 되찾아 주는 수업이 필요하신가요? 어렵지 않게 바로 시작할 수 있는 구성 방식을 이용한다면 많은 시간을 들이지 않고도 다음에 진행될 HIIT 클래스를 대대적으로 개혁할 수 있습니다.

With HIIT still packing in the people, instructors and trainers are looking for new ways to creatively reinvigorate their HIIT workouts. Whether it's a special occasion or you just want to have some fun with your class, we have come up with three easy formats that will engage, excite and keep them coming back. You will receive the blueprints to programming a dynamic and unique class using the creative storybook, the fun team challenge or the playful theme-based formats. Need the perfect Thanksgiving Day event class, back-to-school reboot or mid-week slump cure? These plug-and-play formats are time-savers for shaking things up in your next HIIT class.

## 381 안무가 엉망이 되지 않는 방법, By FitSteps™ VIDEO

### How NOT to be Choreo Crazy, By FitSteps™



3:00pm~4:40pm

Jessica Maurer

틀에 박힌 댄스 안무의 벽에 부딪히고 계십니까? 두려워하지 마세요. 성공적인 댄스 수업은 동작을 믹스 하는 것 보다 참가자들이 자유로움을 느끼고 수업을 따라올 수 있어야 합니다. 이 세션에서는 단순하고 반복적인 댄스 스텝이 어떻게 여러분과 여러분의 수강생들에게 성공적인 수업이 될 수 있는지 알아보게 됩니다. 댄스 디바부터 동작을 잘 따라하지 못하는 사람까지 모든 수강생들이 원하는 것을 정확하게 얻을 수 있도록 움직임을 효과적으로 레이어링 하는 방법에 대해서 배우게 될 것입니다. 피트니스(FitSteps)에서 왈츠, 자이브, 차차, 디스코 및 어메리칸 스무스를 배우고, 다음 수업 구성에 쉽게 추가해 보세요.

Do you feel stuck in a dance choreo rut? Never fear, success in dance classes actually hinges less on mixing up the moves and more on ensuring your class can follow and feel free. In this session, we will explore how sticking to simple, repetitive dance steps can guarantee a successful class for you AND your students. Learn how to effectively layer the movements so everyone from your dance diva to your back row gets exactly what they need. Learn a waltz, jive, cha cha, disco, and American Smooth from FitSteps, and easily slip them into your class on Monday.