

[별첨-1] 화성센터 체력증진교실 운영 프로그램 사식

I 운영개요

교실명	(비대면)2026년 국민체력100 증진교실 4기C반(14시_14시30분)		
운영목적	국민체력100 대국민 건강증진 프로그램 제공		
운영대상	일반 이용객 대상		
운영인원	150명		
운영기간	2026. 9. 28(월) ~ 2026. 12. 3.(목)(10주)		
운영빈도	주 3회(월, 수, 목)		
운영시간	14:00 ~ 14:30 (30분간)		
운영방법	대면 체력증진교실		
운영장소	2층 다목적체육관		
운영강사	정	이재형 건강운동관리사(수업운영), 나미현 체력측정사(회원 시스템 관리)	부 추윤섭 건강운동관리사(수업운영), 황지현 체력측정사(회원 시스템 관리)

II 세부일정 * 추가 작성 가능

구분	일정	내용
홍보/모집	2026. 01.01.(목)~상시모집	
사전검사	미 실시(자율참여)	
수업운영	2026. 9. 28(월) ~ 2026. 12. 3.(목)	
사후검사	미 실시(자율참여)	
수업종료	2026. 12. 3(목)	

1주차 프로그램

주차별운동목표 : 근력, 유산소, 유연성, 평형성 향상

구분	번호	운동명칭			횟수/시간/세트			강도 (RPE)	비고/준비물	
준비운동	1	관절돌리기			10회/1세트			5~6	요가 매트 • 의자	
	2	제자리 걷기 또는 의자에서 걷기			30회/1세트					
	3	전신스트레칭(의자, 매트)								
본운동		1	2	3	1	2	3	6~7	의자 · 매트 · 덤벨	
	1	의자잡고 일어서 뒷꿈치 up & down	목, 어깨 올려 5초 버티고 내리기	한발측면들고 30초 버티기(좌/우)	15회	15회/	15회/1세트			
	2	의자 앉아서 한발씩 무릎펴올리기 (좌/우)	양손가락 뒷목 원그리며 누르기	의자잡고 후방으로 한발 뻗어 들기						
	3	의자 앉아서 두발모두 무릎펴올리기	만세하고 15초 흔들고 10초 멈추기	의자잡고 후방으로 무릎 굽혀들기						
	4	의자 앉아서 한발씩앞으로 올리고 외측벌리기 (좌/우)	손바닥 오목(배꼽주변 원그리며 두드리기)	의자잡고 전방으로 무릎 굽혀들기						
	5	의자 앉아서 두발앞으로 올리고 좌우벌리기	내측허벅지 두드리기	의자잡고 측면으로 한발들기(좌/우)						
	6	의자 앉아서 양무릎 몸통당기기	외측허벅지 두드리기	한발 전방무릎90도 올려 균형잡기 (30초)						1m
	7	플랭크	어깨~손등 두드리기	플랭크	1m					
	8		겨드랑이~옆구리 두드리기							
	9		어깨 돌리기							
	10		(2회 반복)							
정리운동	1	좌식, 누워서 스트레칭			5m			5~6	요가 매트	
	2	복식호흡			10회(3":5")					

2주차 프로그램

주차별 운동목표 : 부위별 근력운동과 스트레칭을 통한 근육의 탄력성 향상

구분	번호	운동명칭			횟수/시간/세트			강도 (RPE)	비고/ 준비물
준비운동	1	관절돌리기			10회/1세트			5~6	요가 매트
	2	제자리 걷기			10회/1세트				
	3	전신스트레칭			5m				
본운동		4	5	6	4	5	6	6~7	의자 · 튜브밴드
	1	누워서 전신뻗어 브릿지	데드버그	의자잡고 일어서 뒷꿈치 up & down	15 회/ 1세 트	15 회/ 1세 트	15 회/ 1세 트		
	2	무릎세워 브릿지	버드독	의자 앉아서 한발씩 무릎펴올리기 (좌/우)			1m 10 s		
	3	한발 무릎올려 브릿지 (좌/우)	누워서 한발수직 올렸다내리기(좌/우)	의자 앉아서 두발모두 무릎펴올리기			15 회		
	4	크런치	누워서 한발측면 벌렸다 모으기 (좌/우)	의자 앉아서 한발씩앞으로 올리고 외측벌리기 (좌/우)					
	5	레그레이즈	누워서 한발로 니온자 쓰기	의자 앉아서 두발앞으로 올리고 좌우벌리기					
	6	사이드크런치	고양이자세	의자 앉아서 양무릎 몸통당기기	10 0회				
	7	버드독	소자세	튜브밴드 양무릎 고정후 좌우 벌리고 모으기			15 회		
	8	플랭크	플랭크	플랭크	1m	1m			
정리운동	1	전신스트레칭			5m			5~6	요가 매트
	2	복식호흡			10회(3":5")				

3주차 프로그램

주차별 운동목표 : 전신근력운동을 통한 근력증대 및 스트레칭을 통한 ROM향상

구분	번호	운동명칭			횟수/시간/세트			강도 (RPE)	비고/준비물
준비운동	1	관절돌리기			10회/1세트			5~6	요가 매트
	2	제자리 걷기			10회/2세트				
	3	전신스트레칭(좌식, 매트)			5m				
본운동		7(의자좌식)	8(덤벨)	9(튜브밴드)	7	8	9	6~7	튜브밴드 · 의자 · 덤벨
	1	목스트레칭 (6방향)	덤벨잡고 의자스쿼트	체스트프레스	15s	15회	15회/2트		
	2	어깨스트레칭 (위,옆)	벽 푸시업	회전근개 외회전					
	3	회전근개 스트레칭	덤벨잡고 뒷꿈치 올렸다 내리기	밴드밟고 양팔 90도 > 180도					
	4	양손끼지 등말아오르기	의자앉아 덤벨 좌우 올렸다 내리기	숄더프레스					
	5	허리잡고 상체뒤로 젖히기	의자앉아 양발 덤벨잡고 무릎펴고 굽히기	데드버그					
	6	의자끝 양손바닥 잡고 배스트레칭	덤벨 체스트 프레스	버드독					
	7	의자앉아 양발모아 상체숙이기	덤벨 한손잡고 측면 상체숙였다 세우기	매트앉아 밴드 로우			1m		
	8	의자앉아 양발벌려 상체좌우 숙이기	의자 다리올려 누워 브릿지	네발자세 플랭크					
	9	일어나 의자잡고 종아리 스트레칭(좌/우)	플랭크	1m					
	10	일어나 의자잡고 한손발목잡고 허벅지 스트레칭							
	11	플랭크			1M				
정리운동	1	전신스트레칭			5m			5~6	요가 매트
	2	복식호흡			10회(3":5")				

4주차 프로그램

주차별 운동목표 : ROM점증적 향상 및 튜빙밴드를 이용한 점증부하 근력향상

구분	번호	운동명칭			횟수/시간/세트			강도 (RPE)	비고/준비물
준비운동	1	관절돌리기			10회/1세트			5~6	요가 매트
	2	제자리 걷기			10회/2세트				
	3	전신스트레칭(좌식, 매트)			5m				
본운동		10	11	12	10	11	12	6~7	튜빙 밴드 · 덤벨 · 의자
	1	스쿼트 (의자가능)	목스트레칭 (6방향)		15회	15s	15회/2트		
	2	런지 (의자잡고 가능)	어깨스트레칭 (위,옆)	회전근개 외회전					
	3	와이드 스쿼트	회전근개 스트레칭	밴드밟고 양팔 90도 > 180도					
	4	덤벨 숄더프레스	양손꼭지 등말아모으기	숄더프레스					
	5	의자 브릿지	허리잡고 상체뒤로 젖히기	데드버그					
	6	레그레이즈	의자끝 양손바닥 잡고 배스트레칭	버드독					
	7	플랭크	의자앉아 양발모아 상체숙이기	매트앉아 밴드 로우	1' 30"				
	8	푸시업	의자앉아 양발벌려 상체좌우 숙이기	네발자세 플랭크	15회	1' 30"			
	9		일어나 의자잡고 종아리 스트레칭(좌/우)						
		일어나 의자잡고 한손발목잡고 허벅지 스트레칭 플랭크			1m				
정리운동	1	전신스트레칭			일어나 의자잡고 한손발목잡고 허벅지 스트레칭			5~6	요가 매트
	2	복식호흡			플랭크				

5주차 프로그램

주차별 운동목표 : 전신근력운동 및 유산소성 운동 가미를 통한 근력 및 심폐기능 향상

구분	번호	운동명칭			횟수/시간/세트			강도 (RPE)	비고/준비물
준비운동	1	관절돌리기			10회/1세트			5~6	요가 매트
	2	제자리 걷기			10회/2세트				
	3	전신스트레칭(좌식, 매트)			5m				
본운동		13	14	15	13	14	15	6~7	튜브밴드 · 덤벨 · 의자
	1	데드버그	체스트프레스	목, 어깨 올려 5초 버티고 내리기	15회	15회			
	2	버드독	회전근개 외회전	양손가락 뒷목 원그리며 누르기	15회	15회			
	3	누워서 한발수직 올렸다내리기(좌/우)	밴드밟고 양팔 90도 > 180도	만세하고 15초 흔들고 10초 멈추기	15회	15회			
	4	누워서 한발측면 벌렸다 모으기 (좌/우)	숄더프레스	손바닥 오목(배꼽주변 원그리며 두드리기)	15회	15회			
	5	누워서 한발로 나온자 쓰기	데드버그	내측허벅지 두드리기	15회	15회			
	6	고양이자세	버드독	외측허벅지 두드리기	15회	15회			
	7	소자세	매트앉아 밴드 로우	어깨~손등 두드리기	15회	15회			
	8	플랭크	네발자세 플랭크	겨드랑이~옆구리 두드리기	15회	15회			
	9			어깨 돌리기					
	10			(2회 반복)					
	11								
	12								
정리운동	1	전신스트레칭			5m			5~6	요가 매트
	2	복식호흡			10회(3":5")				

6주차 프로그램

주차별 운동목표: 밸런스 향상 및 근이완을 통한 지속적인 유연성 증대

구분	번호	운동명칭			횟수/시간/세트			강도 (RPE)	비고/준비물
준비운동	1	관절돌리기			10회/1세트			5~6	요가 매트
	2	제자리 걷기			10회/2세트				
	3	전신스트레칭(좌식, 매트)			5m				
본운동		16	17	18	16	17	18	6~7	튜브밴드 · 덤벨 · 의자
	1	덤벨잡고 의자스쿼트	목, 어깨 올려 5초 버티고 내리기	덤벨컬	15회	15회	15회		
	2	벽 푸시업	양손가락 뒷목 원그리며 누르기	덤벨 백익스텐션	15회	15회	15회		
	3	덤벨잡고 뒷꿈치 올렸다 내리기	만세하고 15초 흔들고 10초 멈추기	덤벨 숄더프레스	15회	15회	15회		
	4	의자앞아 덤벨 좌우 올렸다 내리기	손바닥 오목(배꼽주변 원그리며 두드리기)	덤벨 레터럴레이즈	15회	15회	15회		
	5	의자앞아 양발 덤벨잡고 무릎펴고 굽히기	내측허벅지 두드리기	덤벨 프론트레이즈	15회	15회	15회		
	6	덤벨 체스트 프레스	외측허벅지 두드리기	덤벨 백덱 플라이	15회	15회	15회		
	7	덤벨 한손잡고 측면 상체숙였다 세우기	어깨~손등 두드리기	의자잡고 무릎대고 푸시업	15회	15회	15회		
	8	의자 다리올려 누워 브릿지	겨드랑이~옆구리 두드리기	플랭크	15회	15회	1m		
	9	플랭크	어깨 돌리기		1m	15회			
	10		(2회 반복)						
	11								
	12								
정리운동	1	전신스트레칭			5m			5~6	요가 매트
	2	복식호흡			10회(3“:5”)				

7주차 프로그램

주차별 운동목표: 코어근력의 유연함 및 탄력 향상

구분	번호	운동명칭			횟수/시간/세트			강도 (RPE)	비고/준비물
준비운동	1	관절돌리기			10회/1세트			5~6	요가 매트
	2	제자리 걷기			10회/2세트				
	3	전신스트레칭(좌식, 매트)			5m				
본운동		19	20	21	19	20	21	6~7	튜브밴드 · 덤벨 · 의자
	1	목, 어깨 올려 5초 버티고 내리기	덤벨컬	덤벨잡고 의자스쿼트	15회	15회	15회		
	2	양손가락 뒷목 원그리며 누르기	덤벨 백익스텐션	벽 푸시업	15회	15회	15회		
	3	만세하고 15초 흔들고 10초 멈추기	덤벨 숄더프레스	덤벨잡고 뒷꿈치 올렸다 내리기	15회	15회	15회		
	4	손바닥 오목(배꼽주변 원그리며 두드리기)	덤벨 레터럴레이즈	의자앞아 덤벨 좌우 올렸다 내리기	15회	15회	15회		
	5	내측허벅지 두드리기	덤벨 프론트레이즈	의자앞아 양발 덤벨잡고 무릎펴고 굽히기	15회	15회	15회		
	6	외측허벅지 두드리기	덤벨 백덱 플라이	덤벨 체스트 프레스	15회	15회	15회		
	7	어깨~손등 두드리기	의자잡고 무릎대고 푸시업	덤벨 한손잡고 측면 상체숙였다 세우기	15회	15회	15회		
	8	겨드랑이~옆구리 두드리기	플랭크	의자 다리올려 누워 브릿지	15회	1m	15회		
	9	어깨 돌리기		플랭크	15회		1m		
	10	(2회 반복)							
	11								
	12								
정리운동	1	전신스트레칭			5m			5~6	요가 매트
	2	복식호흡			10회(3":5")				

8주차 프로그램

주차별 운동목표: 전신복합운동을 통한 근력 및 심폐지구력 향상

구분	번호	운동명칭			횟수/시간/세트			강도 (RPE)	비고/ 준비물
준비운동	1	관절돌리기			10회/1세트			5~6	요가매트
	2	제자리 걷기			10회/2세트				
	3	전신스트레칭(좌식, 매트)			5m				
본운동		22	23	24	22	23	24	6~7	튜브밴드 · 덤벨 · 의자
	1	목, 어깨 올려 5초 버티고 내리기	네발자세 플랭크	세수하기 (이두컬+숄더프레스)	15회		15회		
	2	양손가락 뒷목 원그리며 누르기	덤벨 숄더프레스	양손 귀잡고 가슴펴고 모으기	15회		15회		
	3	만세하고 15초 흔들고 10초 멈추기	덤벨잡고 의자스쿼트	양손 어깨 크로스 목돌리기	15회		15회		
	4	손바닥 오목(배꼽주변 원그리며 두드리기)	의자 다리올려 누워 브릿지	두팔 머리위올려 좌우 몸통 돌리기	15회		15회		
	5	내측허벅지 두드리기	덤벨잡고 뒷꿈치 올렸다 내리기	양팔 아래서 위로 상체숙여 일으키기	15회		15회		
	6	외측허벅지 두드리기	데드버그	한팔씩 가상의바줄 잡아당기기	15회		15회		
	7	어깨~손등 두드리기	의자 브릿지	주먹 편치 교차	15회		15회		
	8	겨드랑이~옆구리 두드리기	의자 앉아서 한발씩 무릎펴올리기 (좌/우)	양손으로 땀들 크게 돌리기	15회				
	9	어깨 돌리기	의자잡고 일어서 뒷꿈치 up & down	한발씩 무릎펴고 내리기(1:3초)	15회				
	10	(2회 반복)		한발과 한쪽 엉덩이 동시에 올렸다내리기			15회		
	11			두발 무릎 펴 들어올린후 발끝 당기고 밀어내기			15회		
	12			손바닥오목 두드리기			15회		
정리운동	1	전신스트레칭			5m			5~6	요가매트
	2	복식호흡			10회(3":5")				

9주 차 프로그램

주차별 운동목표 : 전신근력운동 및 유산소성 운동 가미를 통한 근력 및 심폐기능 향상

구분	번호	운동명칭			횟수/시간/세트			강도 (RPE)	비고/ 준비 물
준비운동	1	관절돌리기			10회/1세트			5~6	요가 매트
	2	제자리 걷기			10회/2세트				
	3	전신스트레칭(좌식, 매트)			5m				
본운동		13	14	15	13	14	15	6~7	튜브 밴드 · 덤벨 · 의자
	1	데드버그	체스트프레스	목, 어깨 올려 5초 버티고 내리기	15회	15회			
	2	버드독	회전근개 외회전	양손가락 뒷목 원그리며 누르기	15회	15회			
	3	누워서 한발수직 올렸다내리기(좌/ 우)	밴드밟고 양팔 90도 > 180도	만세하고 15초 흔들고 10초 멈추기	15회	15회			
	4	누워서 한발측면 벌렸다 모으기 (좌/우)	숄더프레스	손바닥 오목(배꼽주변 원그리며 두드리기)	15회	15회			
	5	누워서 한발로 니온자 쓰기	데드버그	내측허벅지 두드리기	15회	15회			
	6	고양이자세	버드독	외측허벅지 두드리기	15회	15회			
	7	소자세	매트앉아 밴드 로우	어깨~손등 두드리기	15회	15회			
	8	플랭크	네발자세 플랭크	겨드랑이~옆구리 두드리기	15회	15회			
	9			어깨 돌리기					
	10			(2회 반복)					
	11								
	12								
정리운동	1	전신스트레칭			5m			5~6	요가 매트
	2	복식호흡			10회(3":5")				

10주차 프로그램

주차별 운동목표: 코어근력의 유연함 및 탄력 향상

구분	번호	운동명칭			횟수/시간/세트			강도 (RPE)	비고/ 준비물
준비운동	1	관절돌리기			10회/1세트			5~6	요가 매트
	2	제자리 걷기			10회/2세트				
	3	전신스트레칭(좌식, 매트)			5m				
본운동		19	20	21	19	20	21	6~7	튜브밴드 · 덤벨 · 의자
	1	목, 어깨 올려 5초 버티고 내리기	덤벨컬	덤벨잡고 의자스쿼트	15회	15회	15회		
	2	양손가락 뒷목 원그리며 누르기	덤벨 백익스텐션	벽 푸시업	15회	15회	15회		
	3	만세하고 15초 흔들고 10초 멈추기	덤벨 숄더프레스	덤벨잡고 뒷꿈치 올렸다 내리기	15회	15회	15회		
	4	손바닥 오목(배꼽 주변 원그리며 두드리기)	덤벨 레터럴레이즈	의자앞아 덤벨 좌우 올렸다 내리기	15회	15회	15회		
	5	내측허벅지 두드리기	덤벨 프론트레이즈	의자앞아 양발 덤벨잡고 무릎펴고 굽히기	15회	15회	15회		
	6	외측허벅지 두드리기	덤벨 백덱 플라이	덤벨 체스트 프레스	15회	15회	15회		
	7	어깨~손등 두드리기	의자잡고 무릎대고 푸시업	덤벨 한손잡고 측면 상체숙였다 세우기	15회	15회	15회		
	8	겨드랑이~옆구리 두드리기	플랭크	의자 다리올려 누워 브릿지	15회	1m	15회		
	9	어깨 돌리기		플랭크	15회		1m		
	10	(2회 반복)							
	11								
	12								
정리운동	1	전신스트레칭			5m			5~6	요가 매트
	2	복식호흡			10회(3":5")				