

OPEN CYBER UNIVERSITY OF KOREA LIFELONG EDUCATION CENTER

교육서비스 제안

매트 필라테스 지도자 과정

OPEN CYBER UNIVERSITY OF KOREA
CONSORTIUM CYBER CAMPUS



01

과정 소개





매트 필라테스 지도자 과정 소개



- ✓ 필라테스의 역사와 이론, 원리와 사전학습에 대한 설명
- ✓ 필라테스 워업 동작, 매트 필라테스 동작을 이해할 수 있음

대표 과정 커리큘럼

필라테스의 티칭 용어, 움직임 원리 및 용어

AB Prep AB 켄, 험드레드, 롤링 백, 스파인 스트레치 포워드 등
브레스트업, 싱글 스트레이트 레그스트레치, 오픈 레그락커 등

시저, 티저, 레그풀 등



드론산업 동향

- ✓ 2026년까지 세계 필라테스 시장 약 1억 644억 달러
- ✓ 2026년 전체 인구의 20%, 1,000만명이 65세 인구가 되는 초고령화 사회이며 건강에 대한 관심 증가
- ✓ 업종별 사업자 증감율에 따르면 스포츠 시설 운영업이 1위로 분석
- ✓ 홈 트레이닝 활성화로 인해 필라테스 시장이 급증할 것으로 전망



매트 필라테스 지도자 대표 교강사진

최미나

- 이화여대 대학원 무용학 학사/석사
- 現 Physical Movement 대표
- 現 PMA-NCPT (National Certified Pilates Teacher)
- 現 PPYA (Physical Pilates Yoga Association) 상임이사
- 現 SPRING BOARD Master Trainer 및 심사
- 現 IPMA Pilates Master Trainer 및 심사
- 現 한국열린사이버대학교 평생교육원 매트필라테스 강사



강의형태 및 강의시간

과정	강의 형태	강의 시간	강의 교재	강의 날짜	장소
매트 필라테스 지도자	온라인 강의	13시간(차시)	PDF 제공	매주 목 상시 개강	사이버강의실

★수료 시 매트 필라테스 지도자 자격증 발급 가능★

자격명	자격발급기관	등록번호	주무부처
매트 필라테스 지도자	국제피지컬필라테스요가협회	2021-002974	문화체육관광부

자격정보

자격명	급수	직무내용
매트 필라테스 지도자	단일	매트필라테스 기술동작을 지도할 수 있는 능력을 갖추고, 매트필라테스에 대한 이해력과 활용 능력을 통해 매트필라테스 기술을 구사하며 필라테스 관련 산업체를 창업하거나 구직하여 매트필라테스에 관심 있는 자에게 필라테스 동작을 지도



한국열린사이버대학교 평생교육원

OPEN CYBER UNIVERSITY OF KOREA LIFELONG EDUCATION CENTER

감사합니다