



2017-현재 · 10년차

조수아

필라테스 강사

동작의 크기보다,
호흡이 멈추는 순간을 먼저 봅니다.

함께할 수 있는 수업

개인 · 듀엣 · 그룹

경력	센터·방문 레슨 2017 - 현재	출강	문화센터 2019 - 2020
수업	개인 · 듀엣 · 1:8 그룹	전문	체형분석 · 산전산후
지역	판교 · 분당 · 용인 · 수원	일정	협의·조율 가능

경력과 자격

2017 - 현재	필라테스 센터 · 방문 레슨 개인·듀엣·그룹 수업, 기구·매트·소도구 수업 진행
2019 - 2020	문화센터 출강 다인원 매트·소도구 필라테스 수업 진행

자격·교육

2017	머슬케어 필라테스 협회 자격 취득 고객 기재 정보
WS	맘스바디 산전산후 워크샵 수료 고객 기재 정보
MASTER	바디퍼스트 체형분석운동 마스터 과정 수료 고객 기재 정보

수업 가능 범위

수업 형태	개인 · 듀엣 · 1:8 그룹
전문 범위	재활 · 체형교정 · 체형분석운동
활동 지역	판교 · 분당 · 용인 · 수원
가능 일정	협의·조율 가능

수업 기록

일상 움직임	팔을 쓰는 일이 조금 더 편안해지도록 흉곽 호흡과 견갑 주변의 움직임을 연결하며 일상 동작을 단계적으로 연습.
시기별 조율	컨디션에 맞춰 이어간 산전 움직임 임신 시기별 컨디션을 확인하며 자세, 강도, 휴식 간격을 유연하게 조절.

호흡을 살피고, 자세를 이해하고, 움직임을 스스로 이어가게 합니다.