

POWER FIT CIRCUIT (파워핏 순환운동)

POWER FIT CIRCUIT

신나는 유산소 × 전신 근력 × 그룹 PT

60 분을 꽉 채우는 올인원 그룹 운동 프로그램

단순한 30 분 순환운동이 아닙니다.

신나는 음악과 함께하는 유산소 운동과
소도구를 활용한 전신 근력운동을 순환식으로 진행하고,
그룹 근력운동까지 결합한 **60 분 프로그램**입니다.

POWER FIT ACTIVE

신나는 유산소 × 전신 근력 × 그룹 PT

POWER FIT EASY

저충격 유산소 × 근력 × 균형운동

회원 연령과 체력에 맞춰
두 가지 클래스로 운영할 수 있습니다.

어떤 수업인가요?

지루할 틈 없이 움직이는 60 분

① WARM UP

10 분

몸풀기 · 관절 가동 · 체온 올리기

↓

② POWER CIRCUIT

40 분

신나는 유산소 + 소도구 근력운동

유산소와 근력운동을 번갈아 진행하며
순환운동을 **2ROUND** 진행합니다.

↓

③ GROUP PT & COOL DOWN

10 분

그룹 근력운동 + 스트레칭

총 60 분

※ 수업시간 및 구성은 센터 일정과 회원 특성에 따라 조정 가능합니다.

POWER FIT ACTIVE

제대로 운동하고 싶은 사람들의 60 분

POWER FIT ACTIVE

신나는 유산소 × 전신 근력 × 그룹 PT

빠르고 신나는 음악과 함께

유산소 운동으로 운동 분위기와 심박수를 끌어올리고,
소도구 근력운동을 결합하여 전신을 사용하는 프로그램입니다.

이런 회원에게 추천합니다

- 운동다운 운동을 하고 싶은 회원
- 유산소와 근력운동을 한 번에 하고 싶은 회원
- 혼자 하는 근력운동이 지루한 회원
- 활기차고 에너지 높은 그룹운동을 선호하는 회원
- 체력 향상과 전신 근력운동을 원하는 회원

수업 구성

ENERGY CARDIO

신나는 음악에 맞춘 유산소

↓

POWER CIRCUIT

상체 · 하체 · 코어 소도구 근력운동

↓

GROUP PT

함께 진행하는 근력운동

POWER FIT EASY

관절 부담은 낮추고, 운동의 재미는 그대로

POWER FIT EASY

신나는 저충격 유산소 × 근력 × 균형운동

점프와 고충격 동작은 줄이고

음악과 운동의 활기찬 분위기는 유지합니다.

회원의 체력 수준에 따라 동작 범위와 저항을 조절하여
중장년층과 운동 초보자도 참여할 수 있도록 구성합니다.

이런 회원에게 추천합니다

- 운동을 처음 시작하는 회원
- 점프 동작이 부담스러운 회원
- 중장년층 회원
- 근력과 균형능력을 함께 운동하고 싶은 회원
- 일반적인 체조보다 조금 더 활기찬 운동을 원하는 회원

수업 구성

LOW IMPACT CARDIO

스텝터치 · 사이드스텝 · 니업 · 제자리 걷기 등

↓

EASY CIRCUIT

소도구를 활용한 전신 근력운동

↓

FUNCTIONAL TRAINING

하체 근력 · 균형 · 일상생활에 필요한 움직임

※ 개인의 건강상태와 운동능력에 따라 운동 참여 및 강도 조절이 필요합니다.

다양한 소도구를 활용합니다

큰 운동기구가 없어도 가능합니다.

센터에 이미 보유한

덤벨 · 요가매트 · 스텝박스 등은 그대로 활용

여기에

저항밴드

루프밴드

슬라이딩 디스크

페달풀러

골반저근 운동기구 등

다양한 소도구를 조합하여 수업합니다.

한 가지 운동만 반복하지 않습니다.

하체 → 등 → 가슴 → 어깨 → 코어 → 유산소

다양한 움직임 순환시키며
전신 운동을 구성합니다.

2

풀업밴드 로우 (광배근, 승모근 등)

시작 동작

끝 동작

✓ 상체를 앞으로 기울여 허리는 곧게 유지하세요.

✓ 팔꿈치를 뒤로 당겨 날개뼈를 모아주세요.

3

스텝박스 런지 (대퇴사두근, 둔근)

시작 동작

끝 동작

✓ 상체는 곧게 세우고, 무릎은 발끝과 같은 방향으로.

✓ 뒤 무릎이 바닥에 닿기 직전까지 내려다가 올라오세요.

4

스탠딩 체스트 프레스 (가슴, 삼두근)

시작 동작

끝 동작

✓ 벤드를 등 뒤, 견갑골 하부에 위치시키고 팔을 가슴 앞으로 쭉 뻗어요.

✓ 호흡을 마시며 팔꿈치를 구부려요.

⚠ 주의사항 : 팔꿈치를 구부릴 때 벤드가 느슨해지지 않게 주의!

7

스탠딩 덤벨 숄더 프레스 (어깨, 삼두근, 코어)

시작 동작

끝 동작

✓ 어깨 10~15도 약간 굴곡에 덤벨 위치, 골반 앞아래.

✓ 덤벨 안쪽 부분이 내 어깨선에 닿게, 수직으로 뿔다갔다 하기

✓ 덤벨 내려올때 팔꿈치가 안쪽으로 10도 정도 들어오는 일자가 되도록

⚠ 주의사항 : 발 위치는 골반 선에서 앞으로 떨어지는 곳에 위치, 코어와 하체 힘을 잘 잡고 진행. 덤벨 집올때는 가운데서 약간 뒤쪽으로 잡기

9

슬라이딩 디스크 마운틴 클라이머 (전신 코어, 복직근, 햄스트링)

시작 동작

끝 동작

1 한쪽 다리를 집어 무릎을 배쪽으로 가져와주세요.

2 다리를 뒤로 뺀고 반대쪽 다리를 배쪽으로 가져와주세요.

⚠ 주의사항 : 허리가 꺾이거나 엉덩이가 들리지 않게 주의하세요.

11

페달풀러 레그 레이즈 (복직근, 장요근, 코어)

시작 동작

끝 동작

1 바닥에 등을 대고 누운 뒤 다리를 천장 방향으로 곧게 올려주세요.

2 복부에 힘을 유지하며 다리를 천천히 내려주세요.

⚠ 주의사항 : 허리가 바닥에서 뜨지 않도록 복부에 힘을 유지하고, 다리를 너무 낮게 내리지 마세요.

(회원이 정확한 운동 자세를 쉽게 확인할 수 있도록 각 소도구 앞에 비치하는 자체 제작 운동 안내 카드입니다.)

장비 구매가 부담되시나요?

처음부터 기구를 구매하실 필요 없습니다.

센터에서 이미 보유하고 있는 운동기구를 먼저 활용하고,

초기 수업에 필요한 일부 소도구는 강사가 직접 지원하겠습니다.

기존 장비 활용



POWER FIT 수업 시작



회원 반응 확인



필요 장비 단계적 도입

센터의 초기 비용 부담을 낮추고

실제 회원 반응을 먼저 확인한 후 결정할 수 있습니다.

점핑보드 역시 선택사항입니다.

관절 충격을 줄이면서 유산소 운동을 다양하게 구성할 수 있는 장비지만, 초기 도입은 필수가 아닙니다.

우선 바닥에서 가능한 저충격 유산소 운동으로 시작하고,

프로그램 정착 후 센터와 협의하여 단계적으로 도입할 수 있습니다.



강사 소개 & 센터 지원

수업만 진행하는 강사가 아닙니다.

운동 경험

출산 후 식단 관리와 운동을 통해 **13kg 감량 후 현재까지 3 년째 유지**

다이어트댄스지도자 · 실버체조지도사 · 노인운동지도사 자격 보유

회원 연령과 체력 수준에 맞춰 ACTIVE / EASY 운동 강도 조절 가능

콘텐츠 제작

운동 정보 및 수업 홍보 콘텐츠 제작 가능

유튜브 운동 채널 운영 및 운동 영상 제작

운동에 맞는 AI 음악 제작 및 수업 활용 가능

온라인 홍보

온라인 광고대행업 경력 및 관련 사업체 운영

센터 프로그램 촬영 및 콘텐츠 제작 가능

지역 회원 모집을 위한 **온라인 홍보 지원 가능**

강의 계획서

12 주 강의계획서

주차	주요 목표	수업 방향
1 주	프로그램 적응	기본동작·소도구 사용법·운동강도 확인
2 주	하체 기초	둔근·대퇴부 중심 + 유산소

3 주	상체 기초	등·가슴·어깨 + 유산소
4 주	코어 강화	복부·코어 + 전신 순환
5 주	하체 근력	스쿼트·런지 계열 강화
6 주	상체 근력	당기기·밀기 동작 강화
7 주	심폐 체력	유산소 비중 및 연속 움직임 확대
8 주	전신 근력	상·하체 복합동작
9 주	균형·코어	안정성·균형·코어 강화
10 주	근지구력	반복 수행 및 순환 지속시간 향상
11 주	전신 통합	유산소·근력·코어 복합 구성
12 주	POWER FIT DAY	익숙해진 동작을 활용한 종합 서킷

POWER FIT

운동의 재미는 높이고

시작의 부담은 낮추겠습니다.

POWER FIT ACTIVE

신나는 유산소 × 전신 근력 × 그룹 PT

POWER FIT EASY

저충격 유산소 × 근력 × 균형운동

센터 공간 · 기존 장비 · 회원 연령대를 확인한 후
센터에 맞는 수업 구성을 함께 준비하겠습니다.

회원 준비물

실내용 운동화 · 물통 · 수건