

# 프로그램 가이드 Program Guide

## 규모 Scale

총 7개 트랙 190 세션/ Total 7 tracks, 190 sessions

## 강연구성 Session Type

- WO (Workout)**  
이론 없이 운동프로그램으로만 구성된 세션
- WS (Workshop)**  
이론 및 실기가 함께 구성된 워크숍 세션
- L (Lecture) 강연**  
이론 수업 중심의 세션








## 강연코드 안내 Session Code

Pre-Conference(금 Fri.): **101~**  
토요일 세션/ Saturday Sessions: **201~**  
일요일 세션/ Sunday Sessions: **301~**

## 타임블록 안내 TIME BLOCK

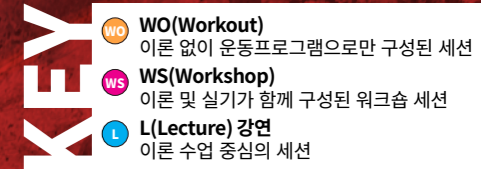
Pre-Conference: **A, B**  
토요일 세션/ Saturday Sessions: **C, D, G, H, I**  
일요일 세션/ Sunday Sessions: **K, L, N, O**  
**\*\* 각 시간블록 당 1개의 강연 선택만 가능합니다\*\***

## 트랙 Track

-  Pilates
-  Yoga
-  Specific Populations
-  Rehabilitation & Exercise Science
-  Business & Professional Development
-  Personal Training Techniques & Small Group
-  Group Exercise & Specialized Equipment



# 2020 IDEA® KOREA CONVENTION EDUCATION SCHEDULE



\*\* 세션 별 강연장은 추후 업데이트 예정입니다.  
Session room assignments to be updated \*\*

트랙/Track	Pilates	Yoga	Specific Populations	Rehabilitation & Exercise Science	Business & Professional Development	Personal Training Techniques & Small Group	Group Exercise & Specialized Equipment
----------	---------	------	----------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	--	--

**8/28(금) FRIDAY, AUGUST 28**

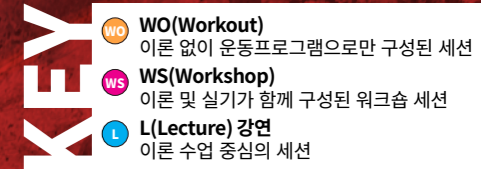
<p><b>TIME BLOCK A</b></p> <p>PRE-CONFERENCE SESSIONS (12ROOMS)</p>	<p>(9:00am~6:00pm) <b>101</b> MOTR(More One The Roller) Instructor Course <b>WS</b> <b>이현정 Hyunjung Lee</b></p> <p>(9:00am~6:00pm) <b>104</b> 감각을 깨워라! Bodhi Suspension System <b>WS</b> <b>오정하 Jungaha Oh</b></p> <p>(10:00am~6:00pm) <b>105</b> 디자인드바디: 요통재활 필라테스 전문가 과정/ Designed Body: Rehab-Pilates Course for Low Back Pain <b>WS</b> <b>신두철 Duchul Shin, 이경진 Kyungjin Lee</b></p> <p>(10:00am~6:00pm) <b>106</b> Barre Above® 강사트레이닝/ Barre Above® Instructor Training/ Savvier Fitness <b>WS</b> <b>Leslee Bender, Tricia Murphy Madden</b></p> <p>(9:00am~1:00pm) <b>108</b> <b>1)</b> 골프와 회전력을 위한 스탯 필라테스® 시리즈(매트)/ STOTT PILATES® Conditioning for Golf &amp; Rotational Power on the Mat <b>WS</b> <b>2)</b> 골프와 회전력을 위한 스탯 필라테스® 시리즈(웨이트)/ STOTT PILATES® Conditioning for Golf &amp; Rotational Power with Weights <b>WS</b> <b>허서연 Erin Her</b></p> <p>(9:00am~1:00pm) <b>110</b> GARUDA Reformer(Carriage Part) Workshop <b>WS</b> <b>임용호 Roi Lim, 홍지영 Doris Hong</b></p>	<p>(9:00am~1:00pm) <b>108</b> <b>1)</b> 골프와 회전력을 위한 스탯 필라테스® 시리즈(매트)/ STOTT PILATES® Conditioning for Golf &amp; Rotational Power on the Mat <b>WS</b> <b>2)</b> 골프와 회전력을 위한 스탯 필라테스® 시리즈(웨이트)/ STOTT PILATES® Conditioning for Golf &amp; Rotational Power with Weights <b>WS</b> <b>허서연 Erin Her</b></p>	<p>(10:00am~5:00pm) <b>103</b> 체형교정 발리너스 지도자과정/ Baliness Physical Education Instructor Course <b>WS</b> <b>김진희 Jinhee Kim</b></p> <p>(10:00am~6:00pm) <b>105</b> 디자인드바디: 요통재활 필라테스 전문가 과정/ Designed Body: Rehab-Pilates Course for Low Back Pain <b>WS</b> <b>신두철 Duchul Shin, 이경진 Kyungjin Lee</b></p>	<p>(1:00pm~5:00pm) <b>112</b> 교정운동전략 워크샵/ POWERPLATE CORRECTIVE EXERCISE WORKSHOP <b>WS</b> <b>이창훈 Robin Lee</b></p> <p>(9:00am~1:00pm) <b>113</b> Moonrun <b>WS</b> <b>Jonathan Hoffman</b></p>	<p>(10:00am~6:00pm) <b>102</b> 클래식바메소드(CBM) Workshop/ Classic Bar Method Workshop <b>WS</b> <b>미셸리 Michelle Lee</b></p> <p>(10:00am~6:00pm) <b>106</b> Barre Above® 강사트레이닝/ Barre Above® Instructor Training/ Savvier Fitness <b>WS</b> <b>Leslee Bender, Tricia Murphy Madden</b></p> <p>(10:00am~6:00pm) <b>107</b> FitSteps™ 강사 트레이닝/ FitSteps™ Instructor Training <b>WS</b> <b>Jessica Maurer</b></p> <p>(9:00am~1:00pm) <b>113</b> Moonrun <b>WS</b> <b>Jonathan Hoffman</b></p>
<p><b>TIME BLOCK B</b></p> <p>PRE-CONFERENCE SESSIONS</p>	<p>(2:00pm~6:00pm) <b>109</b> <b>1)</b> 스탯 필라테스® 임신부 매트 필라테스/ STOTT PILATES® Prenatal Pilates on the Mat <b>WS</b> <b>2)</b> 스탯 필라테스® 산후 매트 필라테스/ STOTT PILATES® Post-Natal Pilates <b>WS</b> <b>허서연 Erin Her</b></p> <p>(2:00pm~6:00pm) <b>111</b> GARUDA Reformer(Strap Part) Workshop <b>WS</b> <b>임용호 Roi Lim, 홍지영 Doris Hong</b></p> <p>(2:00pm~6:00pm) <b>114</b> Human harmony <b>WS</b> <b>Jonathan Hoffman</b></p>	<p>(2:00pm~6:00pm) <b>109</b> <b>1)</b> 스탯 필라테스® 임신부 매트 필라테스/ STOTT PILATES® Prenatal Pilates on the Mat <b>WS</b> <b>2)</b> 스탯 필라테스® 산후 매트 필라테스/ STOTT PILATES® Post-Natal Pilates <b>WS</b> <b>허서연 Erin Her</b></p>	<p>(1:00pm~5:00pm) <b>112</b> 교정운동전략 워크샵/ POWERPLATE CORRECTIVE EXERCISE WORKSHOP <b>WS</b> <b>이창훈 Robin Lee</b></p>	<p>(1:00pm~5:00pm) <b>115</b> 여성의 리더십, 그녀의 자신감/ Women's LeadHER Conference <b>L</b> <b>Amy Thompson, 문지숙 Jisook Moon, Doris Thews, 전은영 Jane</b></p>	

**8/29(토) SATURDAY, AUGUST 29**

<p><b>TIME BLOCK C</b></p> <p>9:00am~10:00am 60min.</p>	<p><b>202</b> 모두를 위한 발레 수업/ Barre Workouts For Everybody <b>WO</b> <b>Tricia Murphy Madden</b></p> <p><b>203</b> 유산소 발레/ Cardio Ballet <b>WO</b> <b>Yoav Avidar</b></p> <p><b>298</b> 인지신경학적 체형교정 필라테스 접근법/ Cognitive Neurological Pilates Approach <b>WO</b> <b>최종호 Joseph Choi, 장민규 Andrew Jang</b></p>	<p><b>204</b> 영혼으로 향하는 요가 여행/ Yoga Safari to the Soul <b>WO</b> <b>Stacy McCarthy</b></p> <p><b>205</b> 피요볼/ PIYO BALL <b>WO</b> <b>송수옥 Suok Song</b></p> <p><b>206</b> 통합 위 플로우/ United We Flow <b>WO</b> <b>Robert Glick</b></p>	<p><b>207</b> 젊음을 유지하는 몸-안티에이징 운동/ An Ageless Body- The Anti Aging Workout <b>WO</b> <b>Leslee Bender</b></p>	<p><b>298</b> 인지신경학적 체형교정 필라테스 접근법/ Cognitive Neurological Pilates Approach <b>WO</b> <b>최종호 Joseph Choi, 장민규 Andrew Jang</b></p>	<p><b>208</b> 강도 높은 의자 운동/ Challenging Chair <b>WO</b> <b>Aileen Sheron</b></p> <p><b>209</b> 니가 알던 타바타가 아냐!/ Not your normal TABATA <b>WO</b> <b>David Stauffer</b></p> <p><b>210</b> 코어 퓨전 - 슈퍼 하이웨이 무버/ Core Fusion- The Super Highway Movers <b>WO</b> <b>Nico Gonzalez</b></p>	<p><b>201</b> 바른 자세 스트레칭(BARRS)/ Correct Posture Stretching(BARRS) <b>WO</b> <b>미셸리 Michelle Lee</b></p> <p><b>202</b> 모두를 위한 발레 수업/ Barre Workouts For Everybody <b>WO</b> <b>Tricia Murphy Madden</b></p> <p><b>203</b> 유산소 발레/ Cardio Ballet <b>WO</b> <b>Yoav Avidar</b></p> <p><b>205</b> 피요볼/ PIYO BALL <b>WO</b> <b>송수옥 Suok Song</b></p> <p><b>209</b> 니가 알던 타바타가 아냐!/ Not your normal TABATA <b>WO</b> <b>David Stauffer</b></p> <p><b>211</b> 엠보링 레인보우 패턴시리즈/ Emboring® Rainbow Pattern Series <b>WO</b> <b>류수희 Suhee Yoo</b></p> <p><b>212</b> 카디오 댄스 비디오그래피/ Cardio Dance Videography <b>WO</b> <b>Alex McLean</b></p> <p><b>214</b> GLIGHT® Aero Bungee <b>WO</b> <b>김민규 Mingyu Kim</b></p> <p><b>215</b> 스텝을 밟아보아요! Step On It! <b>WO</b> <b>Fred Hoffman, M.Ed</b></p> <p>(9:00am~10:50am(110min.)) <b>216</b> 재키를 즐겨라/ Let's have fun with "Jackie Cycle" <b>WS</b> <b>남현우 Hyunwoo Nam/ Alex, 최환철 Hwanchul Choi/ Tan, 김현중 Heonjung Kim/ Tim, 최시아 Sia Choi/ Kara</b></p>
---	---	--	---	---	---	---



# 2020 IDEA® KOREA CONVENTION EDUCATION SCHEDULE



\*\* 세션 별 강연장은 추후 업데이트 예정입니다.  
Session room assignments to be updated \*\*

트랙/Track	Pilates	Yoga	Specific Populations	Rehabilitation & Exercise Science	Business & Professional Development	Personal Training Techniques & Small Group	Group Exercise & Specialized Equipment
----------	---------	------	----------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	--	--

8/29(토) SATURDAY, AUGUST 29				8/29(토) SATURDAY, AUGUST 29			
<b>TIME BLOCK D</b> 10:20am~11:50am 90min.	<b>217</b> 어깨 기능회복을 위한 Kinesiology적 분석과 필라테스 접근/ Kinesiological analysis and Pilates approach for shoulder function recovery <b>WS</b> <b>노수연 Suyeon Roh</b> <b>218</b> 근막경선 집중 운동/ Myofascial Chaines focus exercises <b>WS</b> <b>Ekaterina Vasilenko</b> <b>219</b> 리포머 남자 필라테스 근력 트레이닝/ Men's reformer Pilates training for muscle strengthening <b>WS</b> <b>강석 Yona Kang</b> <b>220</b> 키즈 필라테스/ Kids pilates <b>WS</b> <b>정현숙 Hyunsuk Jung</b> <b>221</b> 새내기 강사들을 위한 티칭 스킬/ Teaching skills, the next generation! <b>WS</b> <b>Mikely Rotem, Avital Ayzenshtat</b>	<b>222</b> 성력 증가: 아사나를 깨우다/ Shakti Rising: Awaken Your Asana <b>WS</b> <b>Stacy McCarthy</b> <b>223</b> 벽과 블럭 요가 휠 활용법/ Using yoga wheel with blocks and walls <b>WS</b> <b>조수연 Sooyeon Cho</b> <b>224</b> 일반 아헝가 요가/ IYENGAR® Yoga General Class <b>WS</b> <b>Julio Papi</b>	<b>220</b> 키즈 필라테스/ Kids pilates <b>WS</b> <b>정현숙 Hyunsuk Jung</b> <b>225</b> 여성의 요추와 골반/ The Female Lumbo-Pelvic Complex <b>WS</b> <b>Farel Hruska</b> <b>228</b> 골프 비거리 향상 트레이닝의 비법 공개/ Revealing secrets to enhance driving distance for golfers <b>WS</b> <b>이창훈 Robin Lee</b> <b>233</b> 뇌- 자극 키즈 리드믹 퍼포먼스 트레이닝/ Kids brain rhythmic training <b>WS</b> <b>김현 Hyun Kim</b>	<b>217</b> 어깨 기능회복을 위한 Kinesiology적 분석과 필라테스 접근/ Kinesiological analysis and Pilates approach for shoulder function recovery <b>WS</b> <b>노수연 Suyeon Roh</b> <b>218</b> 근막경선 집중 운동/ Myofascial Chaines focus exercises <b>WS</b> <b>Ekaterina Vasilenko</b> <b>226</b> 허리디스크(추간판수핵 탈출증)의 원인과 단계별 운동치료/ Causes of lumbar disc(herniated disc) and step-by-step exercise therapy <b>WS</b> <b>이성욱 Seongok Lee</b> <b>231</b> 척추 위생에 우선 순위를 두다/ Prioritizing Spine Hygiene <b>WS</b> <b>Adam Jongsma</b>	<b>(10:00am~11:50am (110min.))</b> <b>229</b> 비만 고객을 위한 완벽한 프로그램 설계/ Complete Program Design for the Obese Client <b>L</b> <b>Brian Richey</b> <b>(10:00am~11:50am (110min.))</b> <b>230</b> 마케팅의 끝: 쇼 미더 매출/ End of Marketing: Show me the Sales <b>L</b> <b>김복민 Bokmin Kim</b>	<b>227</b> 동작 단순화/ Movement Simplified <b>WS</b> <b>Brian Bettendorf</b> <b>232</b> 바디 블라스트 부트캠프/ Body Blast BootCamp <b>WS</b> <b>Marc Coronel, Brandon Wagner</b>	<b>234</b> GLIGHT® Performance Aerial Bungee <b>WS</b> <b>심성희 Sunghee Shim</b> <b>235</b> 쉬는 시간: 파트너와 함께 운동장에서/ Recess: Partner Playground <b>WS</b> <b>Alex McLean</b>

개막식 및 시상식 Opening Ceremonies with Awards (12:00pm~1:00pm)				개막식 및 시상식 Opening Ceremonies with Awards (12:00pm~1:00pm)			
2020 IDEA® KOREA EXPO (1:00pm~2:00pm)		CONVENTION HALL 2~3		2020 IDEA® KOREA EXPO (1:00pm~2:00pm)		CONVENTION HALL 2~3	

<b>TIME BLOCK G</b> 2:00pm~3:30pm 90min.	<b>237</b> 오리지널 리포머 연속 동작들/ Original movement sequences on the Reformer <b>WS</b> <b>Mikely Rotem, Avital Ayzenshtat</b> <b>238</b> 디자인드바디: 척추측만증 재활을 위한 피지오 디자인-진단부터 재활까지/ Designed Body: A to Z of Pilates for Scoliosis: from Diagnosis to Rehabilitation <b>WS</b> <b>서동권 Dongkwon Seo, 이경진 Kyungjin Lee</b> <b>239</b> Chair Class Programming <b>WS</b> <b>김선희 Sunhee Kim</b> <b>241</b> GARUDA®(Dhara) Chair Workshop <b>WS</b> <b>임용호 Roi Lim</b>	<b>242</b> 요가 스크ulpt/ Yoga Sculpt <b>WS</b> <b>Tricia Murphy Madden</b> <b>243</b> 통증을 완화를 위한 근막 아사나/ Fascia Asana for pain relief <b>WS</b> <b>김인중 Injung Kim</b> <b>244</b> 후굴을 통한 목, 어깨, 척추의 균형 찾기/ Finding the balance of your neck, shoulders and spine through back bending <b>WS</b> <b>예신희 Sinhee McCabe</b> <b>245</b> 아헝가 요가- 서 있는 자세로 고관절 열기/ IYENGAR® Yoga Standing into Hip Opening <b>WS</b> <b>Julio Papi</b>	<b>240</b> 피트니스 강사를 위한 산전산후 전문가 과정/ Prenatal and postpartum expert program for fitness instructors <b>WS</b> <b>이현정 Hyunjung Lee</b> <b>253</b> 아이들의 놀이, 아이들을 위한 피트니스 {교사 연수}/ Childs Play; Fitness for kids {Teacher Training} <b>WS</b> <b>Marc Coronel, Brandon Wagner</b>	<b>238</b> 디자인드바디: 척추측만증 재활을 위한 피지오 디자인-진단부터 재활까지/ Designed Body: A to Z of Pilates for Scoliosis: from Diagnosis to Rehabilitation <b>WS</b> <b>서동권 Dongkwon Seo, 이경진 Kyungjin Lee</b> <b>246</b> 무릎재활의 핵심 운동법/ Core exercise for knee rehabilitation <b>WS</b> <b>김승현 Seunghyun Kim</b> <b>248</b> 어깨통증(총돌증후군)을 이해하고 해부학적 근거에 의하여 평가하고 운동치료방법 제시/ Understanding shoulder pain(shoulder impingement syndrome), identifying anatomical causes and providing physiotherapy method <b>WS</b> <b>이성욱 Seongok Lee</b> <b>251</b> 안정성의 재구성, 신체 내부 단련하기/ Reframing Stability; Working from the Inside <b>WS</b> <b>Brian Richey</b>	<b>249</b> 통증으로부터 벗어나기: 신경근막계를 이해하면 통증에서 벗어날 수 있다?/ Breaking the Pain Cycle: How Understanding Neurofascial Science Can Help You Get Out of Pain <b>L</b> <b>Sue Hitzmann</b> <b>250</b> 피트니스 업계의 리더로 성공하기- 그 여정의 모든 것/ Evolution for successful fitness leadership- navigating through career seasons <b>L</b> <b>Doris Thews</b>	<b>247</b> 밴드를 들어라! 무궁무진한 밴드의 세계에 초대합니다!/ Go Tubular! Celebrating the tremendous versatility of resistance tubing! <b>WS</b> <b>Aileen Sheron</b> <b>251</b> 안정성의 재구성, 신체 내부 단련하기/ Reframing Stability; Working from the Inside <b>WS</b> <b>Brian Richey</b> <b>252</b> 개인 트레이너를 위한 보조 스트레칭/ Assisted Stretching For Personal Trainers <b>WS</b> <b>Fred Hoffman, M.Ed</b> <b>255</b> 다양한 기능성 운동/ Functional Combos <b>WS</b> <b>Yoav Avidar</b>	<b>254</b> GLIGHT® Trend Diet Bungee FIT <b>WS</b> <b>박고은 Goeun Park, 신민경 Minkyoung Shin</b> <b>255</b> 다양한 기능성 운동/ Functional Combos <b>WS</b> <b>Yoav Avidar</b> <b>(2:00pm~3:00pm)</b> <b>276</b> 엑스 브레인 멀티 엑서사이즈/ X-Brain Multi Exercise <b>WS</b> <b>김민규 Mingyu Kim, 심성희 Sunghee Sim</b>
--	--	---	--	--	---	--	--

<b>TIME BLOCK H</b> 3:50pm~5:20pm 90min.	<b>257</b> 필라테스 리포머: 골다공증/ Pilates Reformer: Osteoporosis <b>WS</b> <b>Ekaterina Vasilenko</b> <b>258</b> 신체의 통합시스템을 찾기 위한 프로젝트 - 리포머운동/ Project to find the body's integrated system-Reformer exercise <b>WS</b> <b>이진숙 Jinsook Lee</b> <b>259</b> 필라테스 재활 적용 기본원리/ Basic principles of rehabilitation Pilates application <b>WS</b> <b>장경원 Kyungwon Jang</b> <b>260</b> 강도 높은 매트 필라테스/ Mat to the Max <b>WS</b> <b>Abbie Appel</b> <b>261</b> 자이로키네시스와 척추운동/ Gyrokinesis and Spine Exercise <b>WS</b> <b>윤숙향 Sookhyang Yoon</b> <b>272</b> 럼블롤러® 필라테스/ RumbleRoller® Pilates Training <b>WS</b> <b>이민희 Minhee Lee</b> <b>274</b> GLIGHT® Bungee Barre <b>WS</b> <b>박선영 Sunyoung Park</b>	<b>262</b> 시퀀스 빅픽처/ Sequence big picture <b>WS</b> <b>김인중 Injung Kim</b> <b>263</b> 요가와 어깨 사용법/ Using yoga and shoulders <b>WS</b> <b>서문식 Moonsik Seo</b> <b>265</b> LSD(Long, Slow & Deep) 요가/ LSD - Long, Slow & Deep Yoga <b>WS</b> <b>Robert Glick</b>	<b>264</b> 어머니가 추가 되는 시장을 위한 교육과 시장 유지/ Train and Maintain The Mom Market <b>WS</b> <b>Farel Hruska</b>	<b>259</b> 필라테스 재활 적용 기본원리/ Basic principles of rehabilitation Pilates application <b>WS</b> <b>장경원 Kyungwon Jang</b> <b>261</b> 자이로키네시스와 척추운동/ Gyrokinesis and Spine Exercise <b>WS</b> <b>윤숙향 Sookhyang Yoon</b> <b>266</b> 골반변위를 동반한 추간판 탈출증 해결방법/ Restoration of herniated disc with pelvic torsion <b>WS</b> <b>이학주 Hakjoo Lee</b> <b>267</b> 메디볼을 이용한 족저근막염, 무지외반, 근막이완/ Plantar fasciitis, hallux valgus, and fascial relaxation using MediBall <b>WS</b> <b>이경식 Kyungsik Lee</b> <b>268</b> 발리너스 횡다리 교정: 하와이안슬링(파동12 경락에너지 활성화)+T.S.W(근막경선에 따른 가동범위)/ Balinese correction for angular deformity of the lower limbs: Hawaiian Sling(12 meridian energy activation)+T.S.W(moving range around the fascial line) <b>WS</b> <b>김진희 Jinhee Kim</b> <b>273</b> 견갑골 기능 장애 평가 및 해결책/ Assess and Address Scapular Dysfunction <b>WS</b> <b>Adam Jongsma</b>	<b>269</b> 서비스 설계가 고객 서비스보다 중요하다/ Service Design Beats Customer Service <b>L</b> <b>Brian Bettendorf</b> <b>270</b> 피트니스 성공 아키텍처 - 저비용 고효율/ Successful Fitness Architecture- high efficient against low invest <b>L</b> <b>정호준 Hojun Jung, 광태호 Taeho Kwak</b>	<b>271</b> 코어 집중/ Core Concentration <b>WS</b> <b>David Stauffer</b>	<b>(3:20pm~4:20pm)</b> <b>213</b> 댄스파티를 주최하는 방법, By FitSteps™/ How to Host a Dance Party, By FitSteps™ <b>WS</b> <b>Jessica Maurer</b> <b>274</b> GLIGHT® Bungee Barre <b>WS</b> <b>박선영 Sunyoung Park</b> <b>275</b> 댄스 플로어에서 LIIT를/ Get LIIT on the Dance Floor <b>WS</b> <b>Alex McLean</b>
--	--	--	---	---	--	--	--



# 2020 IDEA® KOREA CONVENTION EDUCATION SCHEDULE

**KEY**

- WO(Workout)** 이론 없이 운동프로그램으로만 구성된 세션
- WS(Workshop)** 이론 및 실기가 함께 구성된 워크숍 세션
- L(Lecture)** 강연
- 이론 수업 중심의 세션

\*\* 세션 별 강연장은 추후 업데이트 예정입니다.  
Session room assignments to be updated \*\*

트랙/Track	Pilates	Yoga	Specific Populations	Rehabilitation & Exercise Science	Business & Professional Development	Personal Training Techniques & Small Group	Group Exercise & Specialized Equipment
<b>8/29(토) SATURDAY, AUGUST 29</b>							
<b>TIME BLOCK</b> 5:40pm~7:10pm 90min.	<p><b>277</b> 클래식 리포머 필라테스/ Classic Reformer Pilates <b>WS</b> <b>정지혜 Jihye Chung</b></p> <p><b>278</b> 유방암 회복을 위한 필라테스/ Pilates for Breast Cancer Recovery <b>WS</b> <b>구지남 Jinam Koo</b></p> <p><b>279</b> 리포머를 이용한 골반 안정화 운동/ Pelvis stabilization exercise using reformer <b>WS</b> <b>지성연 Sungyoung Jee</b></p> <p><b>280</b> 재활 매트필라테스 핸드온 TIP/ Hands-on tips for rehabilitation Pilates on mat <b>WS</b> <b>윤병관 Byungwan Yun, 유유경 Youkyung You, 강소정 Sojung Kang</b></p> <p><b>281</b> CBP 필라테스(자세조정필라테스)/ CBP Pilates(Posture correction pilates) <b>WS</b> <b>이건호 Gunho Lee, 한치연 Chiyeon Han</b></p> <p><b>282</b> 바레 필라테스/ Pilates At The Barre <b>WS</b> <b>Leslee Bender</b></p> <p><b>(4:40pm~6:10pm) [Pilates Special Class]</b></p> <p><b>297</b> 매트 어메이징 클래스/ Mat amazing Class <b>WS</b> <b>문지숙 Jisook Moon, 노수연 Suyeon Roh, 이현정 Hyunjung Lee, 임용호 Roi Lim, 정현숙 Hyunsuk Jung, 심재희 Jaehee Shim, 이경진 Kyungjin Lee</b></p>	<p><b>283</b> 아헝가 요가 - 플로우 클래스/ IYENGAR® Yoga Flow Class <b>WS</b> <b>Julio Papi</b></p> <p><b>284</b> 다이어트 요가/ DIET YOGA <b>WS</b> <b>곽지혜 Stella</b></p>	<p><b>278</b> 유방암 회복을 위한 필라테스/ Pilates for Breast Cancer Recovery <b>WS</b> <b>구지남 Jinam Koo</b></p> <p><b>294</b> GLIGHT® Bungee Kids Brain Activation Program <b>WS</b> <b>김은진 Eunjin Kim</b></p>	<p><b>279</b> 리포머를 이용한 골반 안정화 운동/ Pelvis stabilization exercise using reformer <b>WS</b> <b>지성연 Sungyoung Jee</b></p> <p><b>280</b> 재활 매트필라테스 핸드온 TIP/ Hands-on tips for rehabilitation Pilates on mat <b>WS</b> <b>윤병관 Byungwan Yun, 유유경 Youkyung You, 강소정 Sojung Kang</b></p> <p><b>281</b> CBP 필라테스(자세조정필라테스)/ CBP Pilates(Posture correction pilates) <b>WS</b> <b>이건호 Gunho Lee, 한치연 Chiyeon Han</b></p> <p><b>285</b> 유연성을 빨리 기르는 방법!/ Flexibility Fast! <b>WS</b> <b>Aileen Sheron</b></p> <p><b>286</b> 현대인들을 위한 목 재활 솔루션-거북목,일자목/ Neck rehabilitation solution for modern people- Turtle neck and straight neck syndrome <b>WS</b> <b>김승현 Seunghyun Kim</b></p> <p><b>287</b> 척추측만 2D 운동적 접근과 3D 운동적 접근/ 2D&amp;3D Scoliosis Exercise Approach <b>WS</b> <b>이상길 Sanggil Lee</b></p> <p><b>288</b> 관절통을 막는 전략: MELT 신경코어 테크닉/ Strategies to stop Joint Pain: MELT Neurocore Techniques <b>WS</b> <b>Sue Hitzmann</b></p> <p><b>291</b> 어깨 안정화/ 움직임 관련 팁/ Shoulder Stabilization/ Mobilization Tips <b>WS</b> <b>Nico Gonzalez</b></p> <p><b>292</b> 움직임 검사를 이용한 구르기 조절(RumbleRoller®)/ Using Movement Screens to Roll Less(RumbleRoller®) <b>WS</b> <b>Brian Bettendorf</b></p>	<p><b>289</b> 디자인드바다: 건강한 몸을 디자인하는 필라테스 과학의 원리/ Designed Body: Scientific Pilates Principles for Physio-Design <b>L</b> <b>송창호 Changho Song</b></p> <p><b>290</b> 안정화, 동원, 자본화로 판도를 뒤집는 결과내기/ Stabilize, Mobilize&amp;Capitalize your way to #GAMECHANGING results <b>L</b> <b>Doris Thews</b></p>	<p><b>285</b> 유연성을 빨리 기르는 방법!/ Flexibility Fast! <b>WS</b> <b>Aileen Sheron</b></p> <p><b>291</b> 어깨 안정화/움직임 관련 팁/ Shoulder Stabilization/ Mobilization Tips <b>WS</b> <b>Nico Gonzalez</b></p> <p><b>293</b> 신진대사를 위한 인터벌 챌린지/ Metabolic Interval Challenge <b>WS</b> <b>David Stauffer</b></p> <p><b>295</b> FMC-트레이닝/ FMC-Training <b>WS</b> <b>Yoav Avidar</b></p>	<p><b>282</b> 바레 필라테스/ Pilates At The Barre <b>WS</b> <b>Leslee Bender</b></p> <p><b>294</b> GLIGHT® Bungee Kids Brain Activation Program <b>WS</b> <b>김은진 Eunjin Kim</b></p> <p><b>295</b> FMC-트레이닝/ FMC-Training <b>WS</b> <b>Yoav Avidar</b></p>
<i>Vip Party (8:00pm~10:00pm)</i>				<i>Vip Party (8:00pm~10:00pm)</i>			

<b>8/30(일) SUNDAY, AUGUST 30</b>							
<b>TIME BLOCK</b> 9:00am~10:30am 90min.	<p><b>301</b> Reformer Class Programing <b>WS</b> <b>이현정 Hyunjung Lee</b></p> <p><b>302</b> Postnatal Pilates <b>WS</b> <b>문지숙 Jisook Moon</b></p> <p><b>303</b> 볼 필라테스/ Pilates on a Ball <b>WS</b> <b>Abbie Appel</b></p> <p><b>304</b> 매트에서 리포머까지/ From the Mat to the Reformer <b>WS</b> <b>Mikely Rotem, Avital Ayzenshtat</b></p> <p><b>306</b> 자이로키네시스®/ GYROKINESIS® <b>WS</b> <b>미셸리 Michelle Lee</b></p> <p><b>309</b> 바레 브롤/ Barre Brawl <b>WS</b> <b>Alex McLean</b></p> <p><b>383</b> 척추통증 절대 실패 없는 필라테스 접근법/ NEVER FAIL PILATES APPROACH FOR SPINAL PAIN <b>WS</b> <b>최종호 Joseph Choi, 장민규 Andrew Jang</b></p>	<p><b>307</b> 아쉬탕가 요가 즐기/ Enjoying the Ashtanga yoga <b>WS</b> <b>서문식 Moonsik Seo</b></p> <p><b>318</b> GLIGHT® Bungee Yoga Flow <b>WS</b> <b>송수옥 Suok Song</b> <b>(9:00am~10:00am)</b></p> <p><b>320</b> Inside Flow Yoga <b>WS</b> <b>모니카 Monika</b></p>	<p><b>305</b> 골반 기저부 &amp; 힙 캠프/ Pelvic Floor &amp; Booty Camp <b>WS</b> <b>Farel Hruska</b></p>	<p><b>310</b> 하지 부정렬(흰다리)의 이해와 운동적 접근/ Kinetic approach and understanding of angular deformity of the lower limb(curved legs) <b>WS</b> <b>이상길 Sanggil Lee</b></p> <p><b>311</b> 목,허리 디스크의 이해와 임상 양상/ Clinical aspects and understanding of neck and lumbar discs <b>WS</b> <b>계장근 Jangkeun Kye</b></p> <p><b>383</b> 척추통증 절대 실패 없는 필라테스 접근법/ NEVER FAIL PILATES APPROACH FOR SPINAL PAIN <b>WS</b> <b>최종호 Joseph Choi, 장민규 Andrew Jang</b></p>	<p><b>313</b> 피트니스 업계에서 생존 &amp; 성공하는 방법/ How to Survive &amp; Thrive in the Fitness Industry <b>L</b> <b>Doris Thews</b></p> <p><b>314</b> 척추와 골반 재활을 위한 필라테스/ Pilates for Rehabilitation for the Spine and Pelvis <b>L</b> <b>Leslee Bender</b></p>	<p><b>312</b> 힙 힌지의 기본/ Foundations of the Hip Hinge <b>WS</b> <b>Adam Jongsma</b></p> <p><b>315</b> 그룹 트레이닝, 고강도 피라미드 - 주기적이고 반복적인 트레이닝/ Group Training High Intensity Pyramid - The Ebbs&amp;Flow <b>WS</b> <b>Nico Gonzalez</b></p> <p><b>316</b> POWERPLATE® SMALL GROUP TRAINING FOR WOMAN <b>WS</b> <b>이창훈 Robin Lee</b></p> <p><b>317</b> 근력 운동/ 100% Muscle <b>WS</b> <b>David Stauffer</b></p>	<p><b>303</b> 볼 필라테스/ Pilates on a Ball <b>WS</b> <b>Abbie Appel</b></p> <p><b>306</b> 자이로키네시스®/ GYROKINESIS® <b>WS</b> <b>미셸리 Michelle Lee</b></p> <p><b>309</b> 바레 브롤/ Barre Brawl <b>WS</b> <b>Alex McLean</b></p> <p><b>317</b> 근력 운동/ 100% Muscle <b>WS</b> <b>David Stauffer</b></p> <p><b>318</b> GLIGHT® Bungee Yoga Flow <b>WS</b> <b>송수옥 Suok Song</b></p> <p><b>319</b> 음악에 몸을 맡기세요!/ Let The Music Move You! <b>WS</b> <b>Fred Hoffman, M.Ed</b> <b>(9:00am~10:00am)</b></p> <p><b>320</b> Inside Flow Yoga <b>WS</b> <b>모니카 Monika</b></p>
<b>TIME BLOCK</b> 10:50am~12:20pm 90min.	<p><b>321</b> 필라테스 리포머: 무릎손상재활/ Pilates Reformer: Knee injuries Rehab <b>WS</b> <b>Ekaterina Vasilenko</b></p> <p><b>322</b> "흐르는 움직임" - 콤보체어/ 운다체어 워크숍/ "Flow with the movement"- Combo-chair/ wunda chair workshop <b>WS</b> <b>Mikely Rotem, Avital Ayzenshtat</b></p> <p><b>323</b> 디자인드바다: 근골격계 통증 진단과 자세평가 테크닉/ Designed Body: Musculoskeletal pain diagnosis and postural assessment <b>WS</b> <b>이용우 Yongwoo Lee</b></p> <p><b>324</b> 강도 높은 필라테스/ Pilates Strong <b>WS</b> <b>Leslee Bender</b></p>	<p><b>326</b> 면역력을 위한 아헝가 요가/ IYENGAR® Yoga class for immune system <b>WS</b> <b>Julio Papi</b></p> <p><b>327</b> 프리야 빈야사 "우리들이 노래(수련)을 불러야 하는 이유"/ Priya Vinyasa "Why should we sing a song(training)" <b>WS</b> <b>김이현 Ihyun Kim</b></p> <p><b>328</b> 코어연결/ Core Connection <b>WS</b> <b>예신희 Sinhee McCabe</b></p> <p><b>329</b> 개인 고객 및 그룹 수업을 위한 요가 교정/ Yoga Adjustments For Private Clients and Packed Classes <b>WS</b> <b>Stacy McCarthy</b> <b>(10:20am~11:20am)</b></p> <p><b>340</b> 파워 빈야사 요가/ Power Vinyasa Yoga <b>WS</b> <b>Robert Glick</b></p>	<p><b>336</b> 임신부 트레드밀 보행평가 그리고 운동처방/ Treadmill gait evaluation and exercise prescription for pregnant women <b>WS</b> <b>김우성 Woosung Kim</b></p>	<p><b>321</b> 필라테스 리포머: 무릎손상재활/ Pilates Reformer: Knee injuries Rehab <b>WS</b> <b>Ekaterina Vasilenko</b></p> <p><b>323</b> 디자인드바다: 근골격계 통증 진단과 자세평가 테크닉/ Designed Body: Musculoskeletal pain diagnosis and postural assessment <b>WS</b> <b>이용우 Yongwoo Lee</b></p> <p><b>330</b> Advanced Integration for the Fascia and Posture <b>WS</b> <b>계장근 Jangkeun Kye</b></p> <p><b>331</b> MELT 경험하기: 그룹 운동 강사를 위한 셀프케어/ Experience the MELT Method: Self-Care for Group Exercise Instructors <b>WS</b> <b>Sue Hitzmann</b></p> <p><b>332</b> 고급 척추 관련 증상/ 교정/ 솔루션/ Advanced Spine; Conditions/ Corrections/ Solution <b>WS</b> <b>Brian Richey</b></p>	<p><b>333</b> 성공적인 프로그램 런칭을 위한 10단계/ 10 Steps to Launching successful Programs <b>L</b> <b>Tricia Murphy Madden</b></p> <p><b>334</b> 최고의 효과를 내는 팀 만들기/ Building a Team for Maximum Impact! <b>L</b> <b>Farel Hruska</b></p>	<p><b>325</b> 신진대사를 높이는 다양한 운동의 조합/ Metabolic Mixer <b>WS</b> <b>Abbie Appel</b></p> <p><b>335</b> 개인 트레이닝의 하드 스킬, 행동 수칙/ Hard skills of personal training; the do's and don'ts! <b>WS</b> <b>Marc Coronel, Brandon Wagner</b></p> <p><b>337</b> 광배근, 승모근 &amp; 둔근 - 신체 백 라인 트레이닝/ Lats, Traps&amp; Glutes-Training the Back Line <b>WS</b> <b>Nico Gonzalez</b></p> <p><b>339</b> 퓨전 프렌지/ Fusion Frenzy <b>WS</b> <b>Alex McLean</b></p>	<p><b>324</b> 강도 높은 필라테스/ Pilates Strong <b>WS</b> <b>Leslee Bender</b></p> <p><b>338</b> GLIGHT® Bungee Power Movement <b>WS</b> <b>김규민 Gyumin Kim</b></p>



# 2020 IDEA® KOREA CONVENTION EDUCATION SCHEDULE

**KEY**

- WO(Workout)** 이론 없이 운동프로그램으로만 구성된 세션
- WS(Workshop)** 이론 및 실기가 함께 구성된 워크숍 세션
- L(Lecture)** 강연 이론 수업 중심의 세션

\*\* 세션 별 강연장은 추후 업데이트 예정입니다.  
Session room assignments to be updated \*\*

트랙/Track	Pilates	Yoga	Specific Populations	Rehabilitation & Exercise Science	Business & Professional Development	Personal Training Techniques & Small Group	Group Exercise & Specialized Equipment
<b>8/30(일) SUNDAY, AUGUST 30</b>				<b>8/30(일) SUNDAY, AUGUST 30</b>			
<b>2020 IDEA® KOREA EXPO (1:00pm~2:00pm)</b>				<b>2020 IDEA® KOREA EXPO (1:00pm~2:00pm)</b>			
<b>CONVENTION HALL 2~3</b>				<b>CONVENTION HALL 2~3</b>			
<b>TIME BLOCK N</b> 2:00pm~3:50pm 110min.	<p><b>341</b> 하지교차증후군과 대퇴전방활주증후군을 해결하기 위한 필라테스 접근/ Taking a Pilates approach to solve lower crossed and femoral anterior glide syndrome <b>WS</b> <b>노수연 Suyeon Roh</b></p> <p><b>342</b> 플랭크 세계일주(리포머)/ Planks around the world(Reformer) <b>WS</b> <b>Ekaterina Vasilenko</b></p> <p><b>343</b> 어깨통증 해결을 위한 재활 필라테스 프로그래밍과 시퀀스/ Rehab pilates programing and sequence for shoulder pain <b>WS</b> <b>이학주 Hakjoo Lee</b></p> <p><b>344</b> GARUDA® Seated&amp;Standing <b>WS</b> <b>임용호 Roi Lim</b></p> <p><b>345</b> 시니어를 위한 필라테스와 컨디셔닝/ Pilates and Conditioning for Seniors <b>WS</b> <b>심재희 Jaehee Shim</b></p>	<p><b>346</b> 단계별 요가 트레이닝/ Yoga Progressions&amp; Regressions <b>WS</b> <b>Stacy McCarthy</b></p> <p><b>347</b> “당신이라는 나무의 뿌리는 어디에 어떻게 내리고 있습니까?”(사트얌 빈야사)/ “Where and how are you rooting your tree?”(Satyam Vinyasa) <b>WS</b> <b>샤일라 Shailla</b></p> <p><b>348</b> 자연분만을 위한 임신부 요가/ Prenatal yoga for natural childbirth <b>WS</b> <b>곽지혜 Stella</b></p> <p><b>349</b> 기운을 회복시키는 아헝가 요가/ IYENGAR® Yoga Restorative <b>WS</b> <b>Julio Papi</b></p>	<p><b>345</b> 시니어를 위한 필라테스와 컨디셔닝/ Pilates and Conditioning for Seniors <b>WS</b> <b>심재희 Jaehee Shim</b></p> <p><b>348</b> 자연분만을 위한 임신부 요가/ Prenatal yoga for natural childbirth <b>WS</b> <b>곽지혜 Stella</b></p>	<p><b>341</b> 하지교차증후군과 대퇴전방활주증후군을 해결하기 위한 필라테스 접근/ Taking a Pilates approach to solve lower crossed and femoral anterior glide syndrome <b>WS</b> <b>노수연 Suyeon Roh</b></p> <p><b>343</b> 어깨통증 해결을 위한 재활 필라테스 프로그래밍과 시퀀스/ Rehab pilates programing and sequence for shoulder pain <b>WS</b> <b>이학주 Hakjoo Lee</b></p> <p><b>350</b> 요추디스크와 협착증에 대한 필라테스 접근법/ Pilates approach for lumbar disc and stenosis <b>WS</b> <b>한치연 Chiyon Han, 박혜영 Hyeoung Park</b></p> <p><b>351</b> 쉽게 접근하고, 쉽게 해결하는 엠보링 근육학 솔루션/ Easy-to-use and easy-to-solve myology solution with Emboring <b>WS</b> <b>윤영도 Youngdo Yun, 류수희 Suhee Yoo</b></p> <p><b>352</b> 장요근과 대둔근 불균형 바로잡기/ Correct the Iliopsoas and Gluteus Imbalance <b>WS</b> <b>Leslee Bender</b></p> <p><b>356</b> 7가지 필수 운동법: 잘못된 자세 교정하기/ The Essential Seven: Correting Poor Posture <b>WS</b> <b>Brian Richey</b></p> <p><b>357</b> 테이핑 사이언스: 통증, 자세, 퍼포먼스 향상을 위한 스포츠 테이핑/ The science of Taping: Sports Taping for Pain, Posture and Performance <b>WS</b> <b>박희홍 Heehong Park, 한상민 Sangmin Han</b></p>	<p><b>353</b> 디지털 시대의 고객 서비스: 예상을 뛰어넘는 5가지 승리 전략/ Customer Service in The Digital Age: 5 Winning Strategies To Exceed Expectations <b>L</b> <b>Fred Hoffman, M.Ed</b></p> <p><b>354</b> 관계, 소통, 리더십/ Connect, Communicate, Command <b>L</b> <b>Abbie Appel</b></p>	<p><b>356</b> 7가지 필수 운동법: 잘못된 자세 교정하기/ The Essential Seven: Correting Poor Posture <b>WS</b> <b>Brian Richey</b></p> <p><b>360</b> 개인 트레이닝: 예술과 과학이 만나는 곳/ Personal Training: Where the art and science collide <b>WS</b> <b>Marc Coronel, Brandon Wagner</b></p>	<p><b>359</b> GLIGHT® Bungee New Practical Skill&amp;Competition Sequence <b>WS</b> <b>성동호 Dongho Seong, 이금수 Keumsoo Lee</b></p> <p><b>(2:00pm~3:00pm)</b> <b>382</b> 스텝 &amp; 댄스 2020/ Step&amp; Dance 2020 <b>WO</b> <b>Yoav Avidar</b></p>
<b>TIME BLOCK O</b> 4:10pm~6:00pm 110min.	<p><b>362</b> 작은 디테일의 중요성/ Its all in the small detail <b>WS</b> <b>Mikely Rotem, Avital Ayzenshtat</b></p> <p><b>363</b> 재활 기구 필라테스 핸드온 TIP/ Hands-on tips for rehabilitation Pilates on equipment <b>WS</b> <b>윤병관 Byunggwon Yun, 유유경 Youkyung You, 강소정 Sojung Kang</b></p> <p><b>364</b> 기구 그룹 수업/ Pilates Equipment group Class <b>WS</b> <b>문지숙 Jisook Moon</b></p> <p><b>365</b> 캐딜락/ 타워 아크베럴 필라테스: 컴퓨터 자세 및 척추후만증/ Pilates Cadillac/ Tower&amp;Arc Barrel: Computer Posture and Kyphosis <b>WS</b> <b>Ekaterina Vasilenko</b></p> <p><b>366</b> 연령별 키즈필라테스의 실제적용/ DESIGN OF AGE-BASED PILATES PROGRAM <b>WS</b> <b>오정하 Jungha Oh</b></p> <p><b>367</b> 2인 스테빌리티 볼 필라테스/ Stability Ball Pilates for two <b>WS</b> <b>Yoav Avidar</b></p>	<p><b>368</b> 요가 강습의 기본: 정렬&amp;인식, 호흡&amp;균형, 조화&amp;연결/ The ABC's of Teaching Yoga: Alignment&amp;Awareness, Breath&amp;Balance, Coordination&amp;Connection <b>WS</b> <b>Stacy McCarthy</b></p> <p><b>369</b> HIIT 요가/ HIIT Yoga <b>WS</b> <b>Robert Glick</b></p>	<p><b>366</b> 연령별 키즈필라테스의 실제적용/ DESIGN OF AGE-BASED PILATES PROGRAM <b>WS</b> <b>오정하 Jungha Oh</b></p> <p><b>376</b> 출산 후: 아이가 태어난 다음에는?/ The 4th Trimester: Baby is born...now what? <b>WS</b> <b>Farel Hruska</b></p>	<p><b>363</b> 재활 기구 필라테스 핸드온 TIP/ Hands-on tips for rehabilitation Pilates on equipment <b>WS</b> <b>윤병관 Byunggwon Yun, 유유경 Youkyung You, 강소정 Sojung Kang</b></p> <p><b>365</b> 캐딜락/ 타워 아크베럴 필라테스: 컴퓨터 자세 및 척추후만증/ Pilates Cadillac/ Tower&amp;Arc Barrel: Computer Posture and Kyphosis <b>WS</b> <b>Ekaterina Vasilenko</b></p> <p><b>370</b> 틀어진 골반, 허리 통증의 핵심/ Pelvic Bias; Key to Low Back Pain <b>WS</b> <b>Brian Richey</b></p> <p><b>371</b> 견갑골 이완을 통한 목, 어깨 재활 솔루션/ Neck and Shoulder Rehabilitation Solution through Scapula Relaxation <b>WS</b> <b>윤영도 Youngdo Yun</b></p> <p><b>372</b> 몸안의 스위치를 켜라! 체성감각을 통한 근골격계질환과 편평등 회복 운동 전략/ Turn on receptors in your body! Rehabilitation exercise strategies to recover musculoskeletal disease and flat back through somatosensory <b>WS</b> <b>최원영 Wonyoung Choi</b></p> <p><b>379</b> GLIGHT® Bungee Personal Training&amp;Rehab Science <b>WS</b> <b>이성욱 Seongok Lee, 장일관 Ilgwan Jang</b></p>	<p><b>374</b> 세계가 위기 속에서 변화하고 있는 지금, 사업을 혁신적인 성공으로 이끄는 방법/ How to pivot your business toward innovative success when the world is changing in crisis <b>L</b> <b>Doris Thews</b></p> <p><b>375</b> 필라테스 해부학의 정확한 이해/ Accurate understanding of anatomy in Pilates <b>L</b> <b>장경원 Kyungwon Jang</b></p>	<p><b>373</b> 코어를 공략하라!/ Killer Core and More! <b>WS</b> <b>Aileen Sheron</b></p> <p><b>377</b> 바로 그 HIIT/ Nothing but the HIITS <b>WS</b> <b>Tricia Murphy Madden</b></p> <p><b>378</b> 코치 크리에이터: 내면의 짐승을 깨우다/ Coach Creator; Unleash your inner Animal <b>WS</b> <b>Marc Coronel, Brandon Wagner</b></p> <p><b>379</b> GLIGHT® Bungee Personal Training&amp;Rehab Science <b>WS</b> <b>이성욱 Seongok Lee, 장일관 Ilgwan Jang</b></p> <p><b>380</b> RumbleRoller® 단체 운동 플로우/ RumbleRoller® Group Exercise Flow <b>WS</b> <b>Brian Bettendorf</b></p>	<p><b>373</b> 코어를 공략하라!/ Killer Core and More! <b>WS</b> <b>Aileen Sheron</b></p> <p><b>380</b> RumbleRoller® 단체 운동 플로우/ RumbleRoller® Group Exercise Flow <b>WS</b> <b>Brian Bettendorf</b></p> <p><b>(4:10pm~5:40pm)</b> <b>381</b> 안무가 영감이 되지 않는 방법, By FitSteps™/ How NOT to be Choreo Crazy, By FitSteps™ <b>WS</b> <b>Jessica Maurer</b></p>