프로그램 가이드
Program Guide

규모
Scale

총 7개 트랙 141 세션 / Total 7tracks, 141 sessions

강연구성
Session Type

WO **WO (Workout)**
이론 없이 운동프로그램으로만 구성된 세션

WS **WS (Workshop)**
이론 및 실기가 함께 구성된 워크숍 세션

L **L (Lecture) 강연**
이론 수업 중심의 세션

강연코드 안내
Session Code

Special Course(토 Sat/일 Sun): **101~**
토요일 세션/ Saturday Sessions: **201~**
일요일 세션/ Sunday Sessions: **301~**

타임블록 안내
TIME BLOCK

Special Course: **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 **

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

트랙/Track		Pilates	Yoga	Specific Populations	Rehabilitation & Exercise Science	Business & Professional Development	Personal Training Techniques & Small Group	Group Exercise & Specialized Equipment
Special Course_11/21(토) - 22(일), November 21(Sat.)-22(Sun.)								
TIME BLOCK A Special Course	11/21 (토)							(10:30am~6:30pm) 102 클래식바메소드(CBM) Workshop/ Classic Bar Method Workshop WS 미셸리 Michelle Lee
	11/22 (일)	(9:00am~1:00pm) 108 1) 골프와 회전력을 위한 스탓 필라테스® 시리즈(매트)/ STOTT PILATES® Conditioning for Golf & Rotational Power on the Mat WS 2) 골프와 회전력을 위한 스탓 필라테스® 시리즈(웨이트)/ STOTT PILATES® Conditioning for Golf & Rotational Power with Weights WS Laureen DuBeau (9:00am~1:00pm) 110 GARUDA Reformer(Carriage Part) Workshop WS 임용호 Roi Lim, 홍지영 Doris Hong		(9:00am~1:00pm) 108 1) 골프와 회전력을 위한 스탓 필라테스® 시리즈(매트)/ STOTT PILATES® Conditioning for Golf & Rotational Power on the Mat WS 2) 골프와 회전력을 위한 스탓 필라테스® 시리즈(웨이트)/ STOTT PILATES® Conditioning for Golf & Rotational Power with Weights WS Laureen DuBeau				
TIME BLOCK B Special Course 11/22(일)		(2:00pm~6:00pm) 109 1) 스탓 필라테스® 임산부 매트 필라테스/ STOTT PILATES® Prenatal Pilates on the Mat WS 2) 스탓 필라테스® 산후 매트 필라테스/ STOTT PILATES® Post-Natal Pilates WS Laureen DuBeau (2:00pm~6:00pm) 111 GARUDA Reformer(Strap Part) Workshop WS 임용호 Roi Lim, 홍지영 Doris Hong		(2:00pm~6:00pm) 109 1) 스탓 필라테스® 임산부 매트 필라테스/ STOTT PILATES® Prenatal Pilates on the Mat WS 2) 스탓 필라테스® 산후 매트 필라테스/ STOTT PILATES® Post-Natal Pilates WS Laureen DuBeau				
11/21(토), November 21(Sat.)								
TIME BLOCK C 9:00am~10:00am 60min.		202 모두를 위한 발레 수업/ Barre Workouts For EveryBody WO Tricia Murphy Madden 298 인지신경학적 체형교정 필라테스 접근법/ Cognitive Neurological Pilates Approach WO 최종호 Joseph Choi, 장민규 Andrew Jang 299 가동성 향상을 통한 전신운동/ Circuit Pilates : Whole body movements for Improve mobility WO 김기옥 Ki-ok Kim, 이청아 Cheong-ah Lee	205 피요볼/ PIYO BALL WO 송수옥 Suok Song 206 통합 위 플로우/ United We Flow WO Robert Glick	207 젊음을 유지하는 몸- 안티에이징 운동/ An Ageless Body- The Anti Aging Workout WO Leslee Bender	298 인지신경학적 체형교정 필라테스 접근법/ Cognitive Neurological Pilates Approach WO 최종호 Joseph Choi, 장민규 Andrew Jang		208 강도 높은 의자 운동/ Challenging Chair WO Aileen Sheron 209 니가 알던 타바타가 아냐!/ Not your normal TABATA WO David Stauffer 210 코어 퓨전 - 슈퍼 하이웨이 무버/ Core Fusion- The Super Highway Movers WO Nico Gonzalez	201 바른 자세 스트레칭(BARRS)/ Correct Posture Stretching(BARRS) WO 미셸리 Michelle Lee 202 모두를 위한 발레 수업/ Barre Workouts For EveryBody WO Tricia Murphy Madden 205 피요볼/ PIYO BALL WO 송수옥 Suok Song 209 니가 알던 타바타가 아냐!/ Not your normal TABATA WO David stauffer, 장일관 Ilgwan Jang 211 엠보링 레인보우 패턴시리즈/ Emboring® Rainbow Pattern Series WO 류수희 Suhee Yoo 215 스텝을 밟아보아요!/ Step On It! WO Fred Hoffman, M.Ed (9:00am~10:50am(110min.))

2020 IDEA® KOREA CONVENTION EDUCATION SCHEDULE

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

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

트랙/Track	Pilates	Yoga	Specific Populations
11/21(토), November 21(Sat.)			
TIME BLOCK D 10:20am~11:50am 90min.	**217** 어깨 기능회복을 위한 Kinesiology적 분석과 필라테스 접근/ Kinesiological analysis and Pilates approach for shoulder function recovery WS **노수연 Suyeon Roh** **218** 근막경선 집중 운동/ Myofascial Chaines focus exercises WS **Ekaterina Vasilenko** **219** 리포머 남자 필라테스 근력 트레이닝/ Men's reformer Pilates training for muscle strengthening WS **강 석 Yona Kang** **220** 키즈 필라테스/ Kids pilates WS **정현숙 Hyunsuk Jung**	**223** 벽과 블럭 요가휠 활용법/ Using yoga wheel with blocks and walls WS **조수연 Sooyeon Cho** **224** 일반 아헹가 요가/ IYENGAR® Yoga General Class WS **Julio Papi**	**220** 키즈 필라테스/ Kids pilates WS **정현숙 Hyunsuk Jung** **225** 여성의 요추와 골반/ The Female Lumbo-Pelvic Complex WS **Farel Hruska** **228** 골프 비거리 향상 트레이닝의 비법 공개/ Revealing secrets to enhance driving distance for golfers WS **이창훈 Robin Lee**
개막식 및 시상식 *Opening Ceremonies with Awards* (12:00pm~12:40pm)			
TIME BLOCK G 12:40pm~2:10pm 90min.	**237** 오리지널 리포머 연속 동작들/ Original movement sequences on the Reformer WS **Mikely Rotem, Avital Ayzenshtat** **239** Chair Class Programing WS **김선희 Sunhee Kim** **241** GARUDA®(Dhara) Chair Workshop WS **임용호 Roi Lim**	**243** 통증이완을 위한 근막 아사나/ Fascia Asana for pain relief WS **김인중 Injung Kim** **244** 후굴을 통한 목, 어깨, 척추의 균형 찾기/ Finding the balance of your neck, shoulders and spine through back bending WS **류미진 Michelle** **245** 아헹가 요가- 서 있는 자세로 고관절 열기/ IYENGAR® Yoga Standing into Hip Opening WS **Julio Papi**	**240** 피트니스 강사를 위한 산전산후 전문가 과정/ Prenatal and postpartum expert program for fitness instructors WS **이진숙 jinsook Lee**
TIME BLOCK H 2:30pm~4:00pm 90min.	**257** 필라테스 리포머: 골다공증/ Pilates Reformer: Osteoporosis WS **Ekaterina Vasilenko** **258** 신체의 통합시스템을 찾기 위한 프로젝트 - 리포머운동/ Project to find the body's integrated system-Reformer exercise WS **이진숙 Jinsook Lee** **259** 필라테스 재활 적용 기본원리/ Basic principles of rehabilitation Pilates application WS **장경원 Kyungwon Jang** **260** 강도 높은 매트 필라테스/ Mat to the Max WS **Abbie Appel** **261** 자이로키네시스와 척추운동/ Gyrokinesis and Spine Exercise WS **윤숙향 Sookhyang Yoon** **272** 럼블롤러® 필라테스/ RumbleRoller® Pilates Training WS **이민희 Minhee Lee** **266** 척주의 유연성 향상을 위한 매트 플로우/ Mat Pilates flow for improve Spine flexibility WS **김성민 Sung-min Kim, 손희정 Hee-Jung Sohn**	**262** 시퀀스 빅픽쳐/ Sequence big picture WS **김인중 Injung Kim** **263** 요가와 어깨 사용법/ Using yoga and shoulders WS **서문식 Moonsik Seo**	**253** 아이들의 놀이, 아이들을 위한 피트니스 {교사 연수}/ Childs Play; Fitness for kids {Teacher Training} WS **Marc Coronel, Brandon Wagner**

Rehabilitation & Exercise Science	Business & Professional Development	Personal Training Techniques & Small Group	Group Exercise & Specialized Equipment
11/21(토), November 21(Sat.)			
217 어깨 기능회복을 위한 Kinesiology적 분석과 필라테스 접근/ Kinesiological analysis and Pilates approach for shoulder function recovery WS **노수연 Suyeon Roh** **218** 근막경선 집중 운동/ Myofascial Chaines focus exercises WS **Ekaterina Vasilenko** **226** 허리디스크(추간판수핵 탈출증)의 원인과 단계별 운동치료/ Causes of lumbar disc(herniated disc) and step-by-step exercise therapy WS **이성옥 Seongok Lee** **231** 척추 위생에 우선 순위를 두다/ Prioritizing Spine Hygiene WS **Adam Jongsma**	**(10:00am~11:50am (110min.))** **229** 비만 고객을 위한 완벽한 프로그램 설계/ Complete Program Design for the Obese Client L **Brian Richey** **(10:00am~11:50am (110min.))** **230** 마케팅의 끝: 쇼 미더 매출/ End of Marketing: Show me the Sales L **김복민 Bokmin Kim**	**232** 바디 블래스트 부트캠프/ Body Blast BootCamp WS **Marc Coronel, Brandon Wagner**	**(09:00~10:50)** **216** 재키를 즐겨라/ Let's have fun with "Jackie Cycle" WS **남현우 Hyunwoo Nam/ Alex, 최환철 Hwanchul Choi/ Tan, 김헌중 Heonjung Kim/ Tim,**
개막식 및 시상식 *Opening Ceremonies with Awards* (12:00pm~12:40pm)			
238 척추측만증 재활을 위한 피지오 디자인-진단부터 재활까지 A to Z of Pilates for Scoliosis: from Diagnosis to Rehabilitation WS **서동권 Dongkwon Seo, 이경진 Kyungjin Lee** **246** 무릎재활의 핵심 운동법/ Core exercise for knee rehabilitation WS **김승현 Seunghyun Kim** **248** 어깨통증(충돌증후군)을 이해하고 해부학적 근거에 의하여 평가하고 운동치료방법 제시/ Understanding shoulder pain(sholulder impingement syndrome), identifying anatomical causes and providing physiotherapy method WS **이성옥 Seongok Lee** **251** 안정성의 재구성, 신체 내부 단련하기/ Reframing Stability; Working from the Inside WS **Brian Richey**	**250** 피트니스 업계의 리더로 성공하기- 그 여정의 모든 것/ Evolution for successful fitness leadership- navigating through career seasons L **Doris Thews**	**247** 밴드를 들어라!무궁무진한 밴드의 세계에 초대합니다!/ Go Tubular! Celebrating the tremendous versatility of resistance tubing! WS **Aileen Sheron** **251** 안정성의 재구성, 신체 내부 단련하기/ Reframing Stability; Working from the Inside WS **Brian Richey** **271** 코어 집중/ Core Concentration WS **David Stauffer, 박선영 Sunyoug Park**	**(2:00pm~3:00pm)** **276** 엑스 브레인 멀티 엑서사이즈/ X-Brain Multi Exercise WO **김민규 Mingyu Kim, 심성희 Sunghee Sim**
259 필라테스 재활 적용 기본원리/ Basic principles of rehabilitation Pilates application WS **장경원 Kyungwon Jang** **261** 자이로키네시스와 척추운동/ Gyrokinesis and Spine Exercise WS **윤숙향 Sookhyang Yoon** **267** 메디볼을 이용한 족저근막염, 무지외반, 근막이완/ Plantar fasciitis, hallux valgus, and fascial relaxation using MediBall WS **박영찬 Young Chan Park** **268**통증잡는 체형교정 리얼테크닉 WS **김진희 Jinhee Kim** **273** 견갑골 기능 장애 평가 및 해결책/ Assess and Address Scapular Dysfunction WS **Adam Jongsma**	**269** 서비스 설계가 고객 서비스보다 중요하다/ Service Design Beats Customer Service L **Brian Bettendorf** **270** 피트니스 성공 아키텍쳐 - 저비용 고효율/ Successful Fitness Architecture- high efficient against low invest L **정호준 Hojun Jung, 곽태호 Taeho Kwak**		**275** 댄스 플로어에서 LIIT를/ Get LIIT on the Dance Floor WS **Alex McLean**

2020 IDEA® KOREA CONVENTION EDUCATION SCHEDULE

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

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

11/21(토), November 21(Sat.)

트랙/Track	Pilates	Yoga	Specific Populations	Rehabilitation & Exercise Science	Business & Professional Development	Personal Training Techniques & Small Group	Group Exercise & Specialized Equipment
TIME BLOCK I 4:20pm~5:50pm 90min.	**277** 클래식 리포머 필라테스/ Classic Reformer Pilates WS **정지혜 Jihye Chung** **278** 유방암 회복을 위한 필라테스/ Pilates for Breast Cancer Recovery WS **구지남 Jinam Koo** **280** 재활 매트필라테스 핸즈온 TIP/ Hands-on tips for rehabilitation Pilates on mat WS **윤병관 Byunggwan Yun, 유유경 Youkyung You, 강소정 Sojung Kang** **281** CBP 필라테스(자세조절필라테스)/ CBP Pilates(Posture correction pilates) WS **이건호 Gunho Lee, 한치연 Chiyeon Han** **282** 바레 필라테스/ Pilates At The Barre WS **Leslee Bender** **(4:40pm~6:10pm) [Pilates Special Class]** **297** 매트 어메이징 클래스/ Mat amazing Class WS **문지숙 Jisook Moon,** **노수연 Suyeon Roh,** **임용호 Roi Lim,** **정현숙 Hyunsuk Jung,** **심재희 Jaehee Shim,**	**283** 아헹가 요가 - 플로우 클래스/ IYENGAR® Yoga Flow Class WS **Julio Papi**	**278** 유방암 회복을 위한 필라테스/ Pilates for Breast Cancer Recovery WS **구지남 Jinam Koo**	**280** 재활 매트필라테스 핸즈온 TIP/ Hands-on tips for rehabilitation Pilates on mat WS **윤병관 Byunggwan Yun, 유유경 Youkyung You, 강소정 Sojung Kang** **281** CBP 필라테스(자세조절필라테스)/ CBP Pilates(Posture correction pilates) WS **이건호 Gunho Lee, 한치연 Chiyeon Han** **285** 유연성을 빨리 기르는 방법!/ Flexibility Fast! WS **Aileen Sheron** **286** 현대인들을 위한 목 재활 솔루션-거북목,일자목/ Neck rehabilitation solution for modern people- Turtle neck and straight neck syndrome WS **김승현 Seunghyun Kim** **287** 척추측만의 2D 운동적 접근과 3D 운동적 접근/ 2D&3D Scoliosis Exercise Approach WS **이상길 Sanggil Lee** **291** 어깨 안정화/ 움직임 관련 팁/ Shoulder Stabilization/ Mobilization Tips WS **Nico Gonzalez** WS	**290** 안정화, 동원, 자본화로 판도를 뒤집는 결과내기/ Stabilize, Mobilize&Capitalize your way to #GAMECHANGING results L **Doris Thews**	**285** 유연성을 빨리 기르는 방법!/ Flexibility Fast! WS **Aileen Sheron** **291** 어깨 안정화/움직임 관련 팁/ Shoulder Stabilization/ Mobilization Tips WS **Nico Gonzalez** **293** 신진대사를 위한 인터벌 챌린지/ Metabolic Interval Challenge WS **David Stauffer, 이성옥 Sungok Lee** **295** FMC-트레이닝/ FMC-Training WS **Yoav Avidar**	**282** 바레 필라테스/ Pilates At The Barre WS **Leslee Bender** **295** FMC-트레이닝/ FMC-Training WS **Yoav Avidar** **213** 댄스파티를 주최하는 방법, By FitSteps (TM) WS **Jessica Maurer**

11/22(일), November 22(Sun.)

TIME BLOCK K 9:00am~10:30am 90min.	**301** Reformer Class Programing WS **오남경 Namkyung Oh** **302** Postnatal Pilates WS **문지숙 Jisook Moon** **303** 볼 필라테스/ Pilates on a Ball WS **Abbie Appel** **304** 매트에서 리포머까지/ From the Mat to the Reformer WS **Mikely Rotem, Avital Ayzenshtat** **306** 자이로키네시스®/ GYROKINESIS® WS **미셸리 Michelle Lee** **309** 바레 브롤/ Barre Brawl WS **Alex McLean** **383** 척추통증 절대 실패 없는 필라테스 접근법/ NEVER FAIL PILATES APPROACH FOR SPINAL PAIN WS **최종호 Joseph Choi, 장민규 Andrew Jang**	**307** 아쉬탕가 요가 즐기기/ Enjoying the Ashtanga yoga WS **서문식 Moonsik Seo** **320** Inside Flow Yoga WO **모니카 Monika**		**310** 하지 부정렬(휜다리)의 이해와 운동적 접근/ Kinetic approach and understanding of angular deformity of the lower limb(curved legs) WS **이상길 Sanggil Lee** **311** 목,허리 디스크의 이해와 임상 양상/ Clinical aspects and understadning of neck and lumbar discs WS **박영찬 Young Chan Park** **383** 척추통증 절대 실패 없는 필라테스 접근법/ NEVER FAIL PILATES APPROACH FOR SPINAL PAIN WS **최종호 Joseph Choi,** **장민규 Andrew Jang**	**313** 피트니스 업계에서 생존 & 성공하는 방법/ How to Survive & Thrive in the Fitness Industry L **Doris Thews** **314** 척추와 골반 재활을 위한 필라테스/ Pilates for Rehabilitation for the Spine and Pelvis L **Leslee Bender**	**315** 그룹 트레이닝, 고강도 피라미드 - 주기적이고 반복적인 트레이닝/ Group Training High Intensity Pyramid - The Ebbs&Flow WS **Nico Gonzalez** **316** POWERPLATE® SMALL GROUP TRAINING FOR WOMAN WS **이창훈 Robin Lee** **317** 근력 운동/ 100% Muscle WS **David stauffer,** **박고은 Gogun Park**	**303** 볼 필라테스/ Pilates on a Ball WS **Abbie Appel** **306** 자이로키네시스®/ GYROKINESIS® WS **미셸리 Michelle Lee** **309** 바레 브롤/ Barre Brawl WS **Alex McLean** **320** Inside Flow Yoga **모니카 Monika** **317**근력운동/ 100% Muscle WS **David Stauffer,** **박고은 Goeun Park**
TIME BLOCK L 10:50am~12:20pm 90min.	**321** 필라테스 리포머: 무릎손상재활/ Pilates Reformer: Knee injuries Rehab WS **Ekaterina Vasilenko** **322** "흐르는 움직임" - 콤보체어/ 운다체어 워크숍/ "Flow with the movement"- Combo-chair/ wunda chair workshop WS **Mikely Rotem, Avital Ayzenshtat** **323** 근골격계 통증 진단과 자세평가 테크닉/ Musculoskeletal pain diagnosis and postural assessment WS **이용우 Yongwoo Lee** **324** 강도 높은 필라테스/ Pilates Strong WS **Leslee Bender**	**326** 면역력을 위한 아헹가 요가/ IYENGAR® Yoga class for immune system WS **Julio Papi** **327** 프리야 빈야사 "우리들이 노래(수련)을 불러야하는 이유"/ Priya Vinyasa "Why should we sing a song(training)" WS **김이현 Ihyun Kim** **328** 중심과의 연결/ Core Connection WS **류미진 Michelle** **329** 개인 고객 및 그룹 수업을 위한 요가 교정/ Yoga Adjustments For Private Clients and Packed Classes WS **Stacy McCarthy**		**321** 필라테스 리포머: 무릎손상재활/ Pilates Reformer: Knee injuries Rehab WS **Ekaterina Vasilenko** **323** 근골격계 통증 진단과 자세평가 테크닉/ Musculoskeletal pain diagnosis and postural assessment WS **이용우 Yongwoo Lee** **330** Advanced Integration for the Fascia and Movement WS **김수관 Soo Kwan Kim** **332** 고급 척추 관련 증상/ 교정/ 솔루션/ Advanced Spine; Conditions/ Corrections/ Solution WS **Brian Richey**	**333** 성공적인 프로그램 런칭을 위한 10단계/ 10 Steps to Launching successful Programs L **Tricia Murphy Madden** **334** 최고의 효과를 내는 팀 만들기!/ Building a Team for Maximum Impact! L **Farel Hruska**	**325** 신진대사를 높이는 다양한 운동의 조합/ Metabolic Mixer WS **Abbie Appel** **337** 광배근, 승모근 & 둔근 - 신체 백 라인 트레이닝/ Lats, Traps& Glutes-Training the Back Line WS **Nico Gonzalez** **339** 퓨전 프렌지/ Fusion Frenzy WS **Alex McLean**	**324** 강도 높은 필라테스/ Pilates Strong WS **Leslee Bender**

2020 IDEA® KOREA CONVENTION EDUCATION SCHEDULE

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

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

11/22(일), November 22(Sun.)

트랙/Track	Pilates	Yoga	Specific Populations
TIME BLOCK N 1:00pm~2:50pm 110min.	**343** 3D 리포머 무브먼트/ 3D Movements on the Reformer WS **박은주 E.J PARK** **344** GARUDA® Seated&Standing WS **임용호 Roi Lim** **345** 시니어를 위한 필라테스와 컨디셔닝/ Pilates and Conditioning for Seniors WS **심재희 Jaehee Shim**	**346** 단계별 요가 트레이닝/ Yoga Progressions& Regressions WS **Stacy McCarthy** **349** 기운을 회복시키는 아헹가 요가/ IYENGAR® Yoga Restorative WS **Julio Papi**	**345** 시니어를 위한 필라테스와 컨디셔닝/ Pilates and Conditioning for Seniors WS **심재희 Jaehee Shim**
TIME BLOCK O 3:10pm~5:00pm 110min.	**362** 작은 디테일의 중요성/ Its all in the small detail WS **Mikely Rotem, Avital Ayzenshtat** **363** 재활 기구 필라테스 핸즈온 TIP/ Hands-on tips for rehabilitation Pilates on equipment WS **윤병관 Byunggwan Yun, 유유경 Youkyung You, 강소정 Sojung Kang** **364** 기구 그룹 수업/ Pilates Equipment group Class WS **문지숙 Jisook Moon** **365** 캐딜락/ 타워 아크베럴 필라테스: 컴퓨터 자세 및 척추후만증/ Pilates Cadillac/ Tower&Arc Barrel: Computer Posture and Kyphosis WS **Ekaterina Vasilenko** **366** 연령별 키즈필라테스의 실제적용/ DESIGN OF AGE- BASED PILATES PROGRAM WS **오정하 Jungha Oh** **367** 2인 스태빌리티 볼 필라테스/ Stability Ball Pilates for two WS **Yoav Avidar**	**369** HIIT 요가/ HIIT Yoga WS **Robert Glick**	**366** 연령별 키즈필라테스의 실제적용/ DESIGN OF AGE-BASED PILATES PROGRAM WS **오정하 Jungha Oh** **376** 출산 후: 아이가 태어난 다음에는?/ The 4th Trimester: Baby is born...now what? WS **Farel Hruska**

11/22(일), November 22(Sun.)

Rehabilitation & Exercise Science	Business & Professional Development	Personal Training Techniques & Small Group	Group Exercise & Specialized Equipment
341 하지교차증후군과 대퇴전방활주증후군을 해결하기 위한 필라테스 접근/ Taking a Pilates approach to solve lower crossed and femoral anterior glide syndrome WS **노수연 Suyeon Roh** **350** 요추디스크와 협착증에 대한 필라테스 접근법/ Pilates approach for lumbar disc and stenosis WS **한치연 Chiyeon Han, 박혜영 Hyeyoung Park** **351** 쉽게 접근하고, 쉽게 해결하는 엠보링 근육학 솔루션/ Easy- to- use and easy- to- solve myology solution with Emboring WS **윤영도 Youngdo Yun, 류수희 Suhee Yoo** **352** 장요근과 대둔근 불균형 바로잡기/ Correct the Iliopsoas and Gluteus Imbalance WS **Leslee Bender** **356** 7가지 필수 운동법: 잘못된 자세 교정하기/ The Essential Seven: Correting Poor Posture WS **Brian Richey** **357** 테이핑 사이언스: 통증, 자세, 퍼포먼스 향상을 위한 스포츠 테이핑/ The science of Taping: Sports Taping for Pain, Posture and Performance WS **박희홍 Heehong Park, 한상민 Sangmin Han**	**353** 디지털 시대의 고객 서비스: 예상을 뛰어넘는 5 가지 승리 전략/ Customer Service in The Digital Age: 5 Winning Strategies To Exceed Expectations L **Fred Hoffman, M.Ed** **354** 관계, 소통, 리더십/ Connect, Communicate, Command L **Abbie Appel**	**356** 7가지 필수 운동법: 잘못된 자세 교정하기/ The Essential Seven: Correting Poor Posture WS **Brian Richey** **358** 스쿼트 역설계/ Reverse Engineering the Squat WS **Adam Jongsma**	**(2:00pm~3:00pm)** **382** 스텝 & 댄스 2020/ Step& Dance 2020 WO **Yoav Avidar**
363 재활 기구 필라테스 핸즈온 TIP/ Hands-on tips for rehabilitation Pilates on equipment WS **윤병관 Byunggwan Yun, 유유경 Youkyung You, 강소정 Sojung Kang** **365** 캐딜락/ 타워 아크베럴 필라테스: 컴퓨터 자세 및 척추후만증/ Pilates Cadillac/ Tower&Arc Barrel: Computer Posture and Kyphosis WS **Ekaterina Vasilenko** **370** 틀어진 골반, 허리 통증의 핵심/ Pelvic Bias; Key to Low Back Pain WS **Brian Richey** **371** 견갑골 이완을 통한 목, 어깨 재활 솔루션/ Neck and Shoulder Rehabilitation Solution through Scapula Relaxation WS **윤영도 Youngdo Yun** **372** 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 WS **최원영 Wonyoung Choi**	**374** 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 L **Doris Thews** **375** 필라테스 해부학의 정확한 이해/ Accurate understanding of anatomy in Pilates L **장경원 Kyungwon Jang**	**377** 바로 그 HIIT/ Nothing but the HIITS WS **Tricia Murphy Madden**	**(4:10pm~5:40pm)** **381** 안무가 엉망이 되지 않는 방법, By FitSteps ™/ How NOT to be Choreo Crazy, By FitSteps ™ WS **Jessica Maurer**