2026 학생생활관 웰니스프로그램

「홈트레이닝 특강」 무료

생활관에서 시작하는 건강한 습관!

내 몸에 맞는 운동으로 건강과 활력을 UP!



대상: 2026년 학생생활관 거주 학생

모집인원: 40명 (팀별 8명)

모집기간:
26. 10. 20.(화) ~ 10. 27.(화)

운영기간:
26. 11. 3.(화) ~ 11. 26.(목), 4주

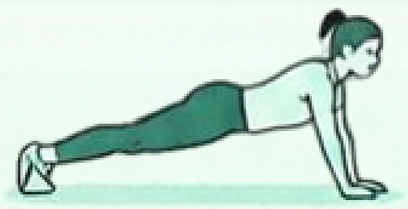
운영시간: 18:00 ~ 21:00 / 회차별 60분

장소: 챌린지하우스 웰니스랩

문의사항: 041-521-9702

4주 프로그램

1주차 | 기초 체력 & 코어



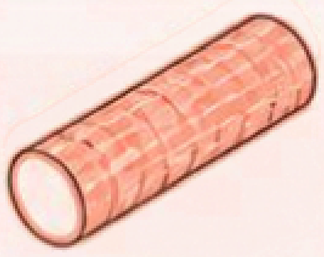
플랭크, 크런치, 버드독,
스쿼트, 런지

2주차 | 밴드 기능성 웨이트



탄성 밴드를 활용한
상·하체 근력운동

3주차 | 폼플러 & 스트레칭



자세교정, 근막 이완,
라운드슬더·거북목 개선

4주차 | 신체 밸런스 & 기능성 트레이닝



균형감각, 코어 안정화,
런지 및 기능성 운동

운영 일정

구분	1주		2주		3주		4주	
	11/3(화)	11/5(목)	11/10(화)	11/12(목)	11/17(화)	11/19(목)	11/24(화)	11/26(목)
18:00~ 19:00		C팀		C팀		C팀		C팀
19:00~ 20:00	A팀	D팀	A팀	D팀	A팀	D팀	A팀	D팀
20:00~ 21:00	B팀	E팀	B팀	E팀	B팀	E팀	B팀	E팀