

# Assistant Trainer 교육 커리큘럼

교육내용	세부 내용	
생활레저 사업 이해	Introduction to demarq	
	운영 1, 운영 2, 상품기획그룹 소개 및 역할 인식	
	트레이닝 범위와 체련 지도 준수 사항 ※ 현장사례 중심으로 교육 진행	
	피트니스 사고 사례 및 보고체계 공유를 통한 예방	
	SHP 소개 및 APP, Band 활용	
Fitness 전문 지식 현장 적용	이론적용	Anatomy(기능 해부학)
		체성분 측정과 평가(Inbody 상담/실습) SHP 프로그램 적용(인바디, 혈압계)
		운동프로그램 적용(근력, 유산소성)
	실기적용	스트레칭 체험 / 실습
		근골격계 통증 예방
고객 지도, 대응 능력 향상	현장 內 Fitness 회원 유형별 응대법(운동지도법 실습)	
	DiSC(행동유형진단)를 통한 자신과 타인의 이해	
	고객분석 능력(고객움직임, 운동력, 식습관, 자세 등)	
리더십	조직생활 안내	
	서비스 Standard(이미지 메이킹, 동기부여)	
평가외	Test 진행(교육 과정의 이해 및 SHP 활용도와 SHP 설문조사)	
	AT 입문 교육자 수료증 및 우수자 시상	