

Assistant Trainer 교육 커리큘럼

교육내용	세부 내용	
생활레저사업 이해	Introduction to demarq	
	생활레저사업 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 사용법	
Fitness 전문 지식 현장 적용	이론적용	Anatomy(기능 해부학)
		체성분 측정과 평가(Inbody 상담/실습)
	실기적용	운동프로그램 적용(근력, 유산소성)
		맨몸: 스트레칭 체험 / 실습 기구: Free Weight Training
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)	
평가外	Test 진행(교육 과정의 이해)	
	AT 입문 교육자 수료증 및 우수자 시상	