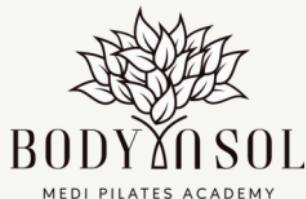


바디앤솔 충남대점

처음 가이드

VER 2



바디앤솔 필라테스 충남대점을
찾아주셔서 감사합니다.

안녕하세요, 바디 앤 솔 충남대점입니다

우리 센터는 해부학 기반의
전문 메디 필라테스 스튜디오로
회원님의 건강한 몸과 마음의
균형을 추구합니다.



몸과 마음의 건강한 균형을 향한 여정

바디앤솔 필라테스 충남대점에 오신 것을 진심으로 환영합니다. 저희는 단순한 운동 공간을 넘어, 몸의 소리에 귀 기울이고 마음의 평화를 찾는 여정에 함께하는 든든한 동반자가 되어드리고자 합니다. 이 작은 책자가 당신의 첫걸음에 따뜻한 안내서가 되기를 바랍니다.

당신만을 위한 섬세한 움직임의 시작

처음이라 망설여지시나요? 괜찮습니다. 저희 바디앤솔의 전문 강사진은 회원님 개개인의 체형과 목표에 맞춰 가장 안전하고 효과적인 움직임을 안내합니다. 저희와 함께 뻣뻣했던 몸이 유연해지고, 흐트러졌던 자세가 바로 서는 놀라운 변화를 경험해보세요.

원장 박순영



왜 바디앤솔 충남대점일까요?

질 높은 레슨을 위한 소수 정예 수업

저희 센터는 최대 1:6 소그룹 레슨과 1:1 개인 레슨을 통해, 강사의 세심한 손길과 정확한 티칭이 모든 회원에게 골고루 전달될 수 있도록 하겠습니다. 당신의 작은 움직임 하나하나를 놓치지 않고 바른길로 이끌겠습니다.

검증된 전문 강사진

바디앤솔의 모든 강사는 국내외 공신력 있는 기관의 자격증을 취득한 전문가들로 구성되어 있습니다. 풍부한 해부학적 지식과 다년간의 티칭 경험을 바탕으로, 회원님의 몸을 가장 깊이 이해하고 최적의 솔루션을 제공합니다.

따뜻하고 긍정적인 커뮤니티

운동이 즐거워야 꾸준히 할 수 있습니다. 저희는 회원님들이 편안하고 즐겁게 운동할 수 있는 공간을 만들기 위해 항상 노력합니다. 서로 응원하고 긍정적인 에너지를 나누는 바디앤솔 충남대점 커뮤니티의 일원이 되어보세요.



전문 강사진 소개

국제자격 보유

다양한 전문분야

친절하고 세심한 지도

박순영 원장



교정전문

재활전문

통증전문

단순히 동작을 따라 하는 것이 아니라, 호흡과 함께 각 동작의 목표를 정확히 인지하며 운동하는 것이 중요합니다. 기본부터 차근차근 쌓아나가는 방식이 다소 느리더라도 가장 효과적인 방법이라 믿습니다. 이를 통해 회원님들이 근본적인 변화와 성장을 경험할 수 있도록 기본에 충실한 수업을 이끌어 가도록 하겠습니다.

강혜영 강사



교정전문

재활전문

통증전문

체형 교정 전문 트레이너로서 어깨와 골반 교정에 특화된 프로그램을 제공하며, 산전·산후 여성들을 위한 맞춤형 필라테스 수업을 진행합니다. 조금 더 편하게 동작하실 수 있게 운동시켜 드리는 것이 저의 수업 철학입니다.

김금홍 강사



교정전문

재활전문

맞춤전문

척추의 힘을 깨우고 몸을 교정하여 통증 없는 건강한 움직임을 만드는 수업을 추구합니다. 꼼꼼하고 세심한 티칭으로 진정한 자극을 느낄 수 있는 수업을 제공하며, 척추와 교정, 재활 분야에 특화된 전문성을 바탕으로 회원님들의 건강한 몸을 만들어 드립니다.

김아윤 강사



교정전문

재활전문

맞춤전문

초보회원님들도 기본기부터 단단하게 가실 수 있게 섬세한 맞춤형 레슨을 제공하며, 교정을 위한 정적인 수업부터 땀이 날 정도로 파워풀한 수업까지 섬세하지만 즐거운 수업을 이끌어 갑니다.

전문 강사진 소개

박정은 강사



교정전문

재활전문

근력향상

회원님들이 단순히 동작을 따라 하는 것을 넘어, 스스로의 몸을 이해하고 느끼며 움직일 수 있도록 돋는 것을 가장 중요하게 생각합니다. 우리 몸은 모두 다르기에, 개개인의 특성을 고려한 맞춤형 지도를 통해 통증을 완화하고 틀어진 자세를 바로잡아 드립니다. 저와 함께하는 필라테스 시간을 통해 몸의 긍정적인 변화를 느끼고, 나아가 삶의 활력을 되찾는 즐거운 경험을 선물해 드리고 싶습니다.

서은희 강사



교정전문

초보전문

요가

사람마다 체형과 체력 그리고 운동하고자 하는 목적과 방향성은 모두 다릅니다. 운동을 하기 전 내 몸의 현재 상태를 바르게 인지하고 부상으로부터 안전을 보장 받으며 운동은 진행되어야 합니다. 체력과 체형에 맞게 운동량과 난이도를 조절하며 목적과 방향성은 다르지만 함께 공감할 수 있는 수업이 되도록 노력하고 있습니다. 천천히 가더라도 기본에 충실한 운동을 할 수 있도록 안내해드리겠습니다.

성미란 강사



교정전문

재활전문

다이어트

프리메디컬전문가 과정과 어깨 · 골반 · 측만 교정 과정을 이수하여 회원 한 분 한 분 몸 상태에 맞는 움직임을 드리고자 고민하고 노력하고 있습니다. 열정가득한 수업으로 탄탄하고 건강한 몸을 만들 수 있도록 도와드립니다.

이혜린 강사



통증관리

근력향상

초보전문

초보회원님들도 기본기부터 탄탄하게 가실 수 있게 섬세한 맞춤형 레슨을 제공하며, 교정을 위한 정적인 수업부터 땀이 날 정도로 파워풀한 수업까지 섬세하지만 즐거운 수업을 이끌어 갑니다.

전문 강사진 소개

이혜민 강사



교정전문

재활전문

다이어트

한지민 강사



교정전문

재활전문

맞춤전문

강한 열정과 섬세한 티칭으로 회원님들의 수업을 책임지는 이혜민 강사입니다. 저와 함께 바른 정렬을 지향하며 필라테스의 애정을 느껴보세요! 50분이 짧게 느껴질 수 있도록 재미있고 활기찬 그룹 수업을 진행합니다. 저에게 필라테스란 몸과 마음의 정렬을 모두 잡을 수 있는 운동입니다. 회원님들도 저와 함께 바른 정렬을 지향하며 즐겁게 흥미를 느끼며 필라테스에 빠져보셨으면 좋겠습니다.

저는 간결하지만 정확한 트레이닝으로 많은 회원님들이 높은 만족도와 효과를 느끼십니다! 그리고 회원님들이 운동을 하시며 몸의 변화뿐만 아니라 마음의 변화까지 얻어가실 수 있도록 매 순간 진심으로 트레이닝하고 있습니다!

기구소개

균형과 척추의 과학



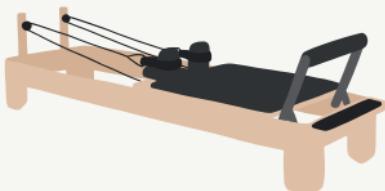
바렐(Barrel)

아치형의 바렐(Barrel)과 사다리(Ladder)가 결합된 래더 바렐(Ladder Barrel)과, 더 작은 크기의 스파인 코렉터(Spine Corrector)가 있습니다. 척추의 분절 움직임과 유연성 향상에 집중하는 기구로, 굽은 등을 펴고 아름다운 등 라인을 만드는 데 효과적입니다.



체어(Chair)

의자 형태의 작은 기구이지만, 그 안에는 강력한 잠재력이 숨어 있습니다. 특히 하체 근력 강화와 균형 감각 향상에 효과적이며, 좁은 지지면 위에서 동작을 수행하며 코어의 안정성을 기르는 데 큰 도움을 줍니다. 일상생활의 움직임을 더 가볍게 만들어 줍니다.



클래식 리포머(Reformer)

슬라이딩 베드를 활용해 전신 근력 강화와 균형 잡힌 몸매 관리에 최적화

기구소개

진화하는 필라테스



타워풀리(TowerPully)

다양한 높이의 스프링 저항을 이용해 전신 근력 강화와 유연성 향상에 특화

- 상지근력 강화
- 어깨교정
- 골프 컨디셔닝



캐포머(Caformer)

캐딜락(Cadillac)과 리포머(Reformer)의 장점을 결합한 혁신적인 기구입니다. 리포머의 움직이는 캐리지 위에서 캐딜락 타워의 스프링과 바를 활용할 수 있어, 더욱 다채롭고 역동적인 시퀀스 구성이 가능합니다. 공간 효율성 또한 뛰어납니다.



암체어(ArmChair)

굽은 어깨와 등 상부의 자세를 교정하고 견갑골의 안정성을 기르는 데 특화

- 거북목 교정
- 어깨교정
- 에쁜 팔 라인
- 임산부 및 시니어

바디 앤 솔 프로그램 안내

1:6 그룹수업 - 이용권 1회 차감

운영 장비 : 캐포머·바렐·체어

수업 구성 :

- 최대 6명이 함께 진행하므로 활기찬 그룹 에너지를 경험할 수 있습니다.
- 강사가 순환 지도를 하며 기본 동작 세팅부터 호흡·자세 교정을 지속적으로 체크 합니다.

장비 특징 & 효과

- 캐포머 : 캐딜락과 리포머의 장점을 결합한 복합 기구로, 큰 지지대와 스프링 덕분에 안정적인 전신 근력·유연성 향상이 가능합니다.
- 바렐 : 곡선형 목재 구조물로 척추 가동 범위를 넓혀주며 등·고관절 스트레칭에 탁월합니다.
- 체어 : 한정된 면적 위에서 균형·코어 컨트롤을 배우기 좋아 일상 자세 교정에 효과적입니다.

추천 대상 : 필라테스를 처음 접하거나 기초 체력을 키우고 싶은 분, 친구와 함께 즐겁게 운동하고 싶은 분.

준비 사항 : 맨발 혹은 토삭스(미끄럼 방지 추천)·물·편한 복장. 수업 10분 전까지 입실해 기구 높이를 맞춰 주세요.

1:4 프리미엄 그룹 클래스 - 이용권 2회 차감

운영 장비 : 암체어·클래식 리포머·타워풀리

수업 구성

- 최대 4명 정원으로, 소규모 집중 지도가 이뤄집니다.
- 동작 나이도와 강도를 개인별로 바로 조절해 주어 중·상급자에게도 알맞습니다.

장비 특징 & 효과

- 암체어 : 조셉 필라테스의 원조 기구 중 하나로 어깨·견갑대 안정화 및 상체 라인 정리에 특화.
- 클래식 리포머 : 전통 스프링 저항 시스템을 그대로 유지해 코어와 사지 근력 밸런스를 균형 있게 향상.
- 타워풀리 : 타워에 케이블·도르래를 결합한 스튜디오 단독 장비로, 정밀한 가동 범위 조절이 가능하고 전신 길이감(리턴 투 라이프) 회복에 도움.

추천 대상 : 기본기를 익힌 뒤 한 단계 업그레이드하고 싶은 분, 특정 부위 근력·유연성 강화를 노리는 분.

준비 사항 : 본인 체형·목표를 강사에게 미리 공유하면 개인화 세팅이 더욱 빠릅니다.

바디 앤 솔 프로그램 안내

교정 클래스 (어깨·골반) (1:2 또는 1:3, 이용권 3회 차감)

수업 구성

- 소수 정예(2~3명)로 진행되며, 동작 전·중·후 사진 및 근육 측지 검사를 통해 변화를 즉시 피드백합니다.
- 근막 이완 → 활성화 운동 → 통합 패턴 순서로 진행하여 통증 완화와 기능 회복을 동시에 노립니다.

교정 포커스

- 어깨 교정: 전방·상방으로 말린 어깨, 거북목, 견관절 불균형을 개선해 호흡 효율·상체 라인 정돈.
- 골반 교정: 좌우 높이·전후 기울기 불균형 교정, 허리 과신전 완화로 허리 통증 예방 및 하체 라인 개선.

추천 대상: 장시간 컴퓨터·스마트폰 사용으로 자세가 무너진 직장인, 운동 중 부상 후 기능 회복이 필요한 분.

준비 사항: 타이트한 상·하의(변화를 쉽게 파악)

맞춤 케어 1:1 프라이빗 클래스 (이용권 7~10회 차감)

수업 구성

- 50분 동안 오롯이 한 명만을 위한 세션으로 진행됩니다.
- FMS(Functional Movement Screen)·체지방·인바디 분석 → 목표 설정 → 주차별 프로그램(기구 + 소도구 + 테이핑·M.E.T 등 보조 테크닉) 설계.

강점

- 부상 이력, 임신/출산, 만성 통증 등 개별 상태에 맞춰 강사가 실시간으로 강도·기구·속도를 조정합니다.
- 운동 후 회복 스트레칭·호흡 교육, 식이·생활 습관 가이드까지 통합 관리.

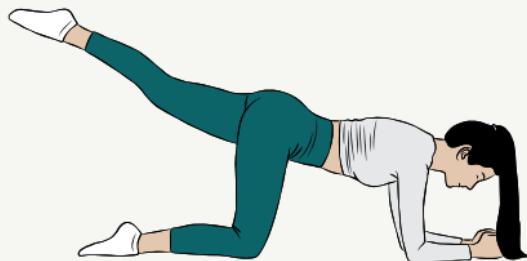
추천 대상: 재활·특수 목적(산전·산후, 스포츠 퍼포먼스), 단기간 체형 변화 목표, 프리미엄 맞춤 서비스를 원하는 분.

준비 사항: 목표 체중·사이즈·통증 지수 등 수치화 가능한 목표를 미리 설정하면 효과가 극대화됩니다.

첫 만남을 위한 체크리스트

바디앤솔에서의 첫 경험이 최고가 될 수 있도록 몇 가지 준비사항을 안내해 드려요. 아래 리스트를 확인하고 가벼운 마음으로 방문해주세요!

- [✓] 편안한 운동복 / 몸에 붙는 상의와 레깅스 추천
남자의 경우 운동하기 편한 긴바지 혹은 반바지
- [✓] 토삭스 (필라테스 양말) / 미끄럼 방지 및 위생을 위해 필수!
없으시면 센터에서 구매 가능합니다.
- [✓] 물통 / 운동 중 충분한 수분 섭취는 중요해요.
- [✓] 긍정적인 마음 / 내 몸의 변화를 기대하는 설레는 마음만 가져오세요!

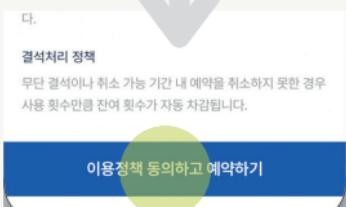
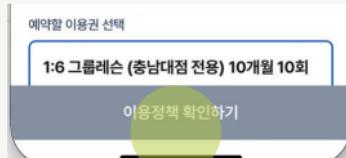


수업 예약 및 취소

바디코디 어플

다음 주 수업예약 오픈은 이번 주 **금요일 오후 6시 부터**

예약 탭을 선택



원하는 날짜에 수업을 선택하고 예약하기

수업 예약 및 취소

바디코디 어플



[예약하기]

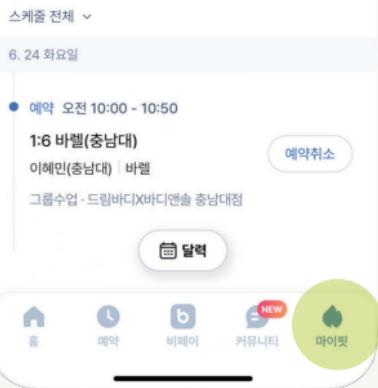
수업 정원에 아직 미달이어서 수업에 참여할 수 있음.

[대기하기]

수업 정원에 맞은 신청 인원이 있지만, 취소인원이 있는 경우, 신청 가능한 알림을 받을 수 있음.

- 1:6 수업은 기본적으로 이용권 1회 차감
- 그 외에 수업명에 이용권 차감횟수가 표시되어 있음.
- 수업 시작 시간 3시간 전까지 예약인원이 1명 미만 일 경우 담당 강사와 협의 후 수업 진행을 하게 되며, 진행된 수업에 한해 이용권 2회가 차감됩니다

예약취소하기 - 마이핏 탭에서 예약내역 확인 및 취소 가능



수업 시작 전 6시간 전까지 취소가능 - 수업 취소는 취소권이 사용됩니다.

(30회 기준 15회, 50회 기준 25회,
100회 기준 50회 취소권 이용가능)

이후 취소 불가



개인 레슨 취소는 수업 일로부터 하루 전까지만 가능합니다.

(취소하지 않은 수업은 강습이 진행된 것으로 간주하여 세션 차감 됩니다.)

이용권 정지

3개월 등록시 정지 2주 가능 (2회 나눠사용 가능)

6개월 등록시 정지 4주 가능 (3회 나눠사용 가능)

10개월 등록시 정지 10주 가능 (5회 나눠사용 가능)

대학생의 경우 방학때 정지 가능

특별한 경우, 이용권 정기 가능(진단서, 출장증명서 등 특별한 경우를 증명할 수 있는 자료 제출 시)

이용권 연장

세션 이용기간 연장은 1개월 단위로 가능합니다.(월 55,000원)

이용권 양도

회원권은 타인에게 대여가 불가하고, 양도는 회원권당 1회만 가능합니다.

양도비 55,000원, 본 센터에서는 양도를 일선하지 않습니다.

단, 회원권 양도시 양도받은 회원권은 기간 중지 및 종목 변경이 불가하며, 가입시 받은 기간 및 기타 서비스에 대한 혜택은 제외됩니다.

한번 양도 받은 회원권은 재양도가 불가합니다

이용권 환불

1) 행사 상품은 환불되지 않습니다.

2) 환불 요청시 정책에 따라 방문하여 환불 신청서를 작성 해주셔야 하며 신청서가 접수가 된 주 금요일날 일괄 처리됩니다.

3) 중도 계약해지시, 공정거래위원회의 표준약관에 따라 총 계약금액의 10%에 해당하는 위약금과 어플 이용비 55,000원, 진행한 세션 횟수의 정상가로 공제한 후 환급됩니다.

4) 이용권은 시작일로 부터 해지 요청한 날까지 주 × 2회 기준으로 차감 정산됩니다.
 (이용횟수가 위 기준을 초과할 시, 사용횟수로 정산)

5) 개인사정(임의사정)에 의해 연기 신청된 기간을 이용기간에 포함되어 공제됩니다.

6) 가입시 서비스로 제공된 기간, 시설, 레슨, 사은품등은 환불요청시 상품가치에 해당되는 금액이 공제됩니다.

* 회원권 정상가격 : 그룹레슨 1회 30,000원 / 개인레슨 1회 100,000원

* 사은품 정상 가격 : 상의(40,000원) / 레깅스(50,000원) / 토퍽스(15,000원) / 니삭스(20,000원)

필라테스의 기본 원리

성공적인 필라테스를 위한 6가지 약속

필라테스의 창시자 조셉 필라테스는 건강한 움직임을 위해 아래 6가지 원리를 강조했습니다. 이 원리들을 이해하면 운동 효과를 극대화할 수 있습니다.

- 중심화 (Centering): 모든 에너지를 몸의 중심부, '파워하우스'에서 시작하여 팔다리로 뻗어나갑니다.
- 조절 (Control): 모든 움직임을 근육의 힘으로 완벽하게 제어합니다. 반동이나 관성을 이용하지 않습니다.
- 흐름 (Flow): 동작과 동작 사이가 끊어지지 않고 부드럽고 우아하게 연결되도록 움직입니다.
- 호흡 (Breath): 정확한 흉곽 호흡으로 근육에 산소를 공급하고, 움직임의 리듬을 만듭니다.
- 정확성 (Precision): 모든 동작의 목적을 이해하고, 정해진 방법대로 정확하게 수행합니다.
- 집중 (Concentration): 마음을 지금 하고 있는 움직임에 온전히 집중하여 몸과 마음의 연결을 강화합니다.



생명을 불어 넣는 호흡

필라테스 흉곽 호흡법 (Lateral Breathing)

필라테스에서는 복부를 계속 긴장시킨 상태에서 갈비뼈(흉곽)를 양옆과 뒤로 넓히며 숨을 마시는 독특한 호흡법을 사용합니다. 코어의 안정성을 유지하면서 폐활량을 최대로 활용하기 위함입니다. 처음에는 어색하지만, 가장 먼저 익숙해져야 할 중요한 기술입니다.

따라 해보세요!

- 편안히 앉거나 누워 양손을 갈비뼈 위에 가볍게 올립니다.
- 코로 숨을 깊게 들이마시며, 손으로 감싼 갈비뼈가 양옆으로 넓어지는 것을 느껴보세요. 이때 복부는 계속 납작하게 유지합니다.
- 입으로 '후-' 소리를 내며 숨을 끝까지 내뱉습니다. 갈비뼈가 안으로 조여지며 원래 자리로 돌아오는 것을 느껴보세요.
- 이 과정을 천천히 반복하며 몸의 움직임에 집중합니다.



내 몸을 깨우는 작은거인, 소도구

움직임에 즐거움과 깊이를 더하다

바디 앤 솔에서는 기구 필라테스뿐만 아니라 다양한 소도구를 활용하여 운동 효과를 극대화합니다.

수업에서 만나는 친구들

수업 시간에 자주 사용되는 대표적인 소도구들입니다. 각각의 매력을 느끼며 운동의 재미를 더해보세요.

- **폼롤러 (Foam Roller)** 뭉친 근육을 풀어주는 최고의 파트너입니다. 운동 전후 근막 이완에 효과적이며, 폼롤러 위에서 균형을 잡으면 코어 운동을 하면 난이도를 높일 수 있습니다. 특히 땅콩 폼롤러(Peanut Foam Roller)는 척추 기립근처럼 달기 힘든 부위를 섬세하게 마사지하는 데 탁월합니다.
- **필라테스 링 (Pilates Ring / Circle)** '매직 서클'이라고도 불립니다. 링을 조이거나 버티는 힘을 통해 허벅지 안쪽, 팔 안쪽, 가슴 근육 등 평소 잘 쓰지 않는 근육을 강화하는 데 매우 효과적입니다. 탄력 있는 저항을 느끼며 근력을 키워보세요.
- **미니볼 (Mini Ball)** 부드럽고 탄성 있는 작은 공입니다. 동작의 안정성을 돋거나, 반대로 불안정성을 더해 코어를 자극하는 등 다양하게 활용됩니다. 척추 뒤에 받쳐 분절을 돋거나, 무릎 사이에 끼워 내전근을 활성화하는 데 자주 사용됩니다.
- **밴드 (Band)** 탄성이 있는 고무 밴드로, 휴대가 간편하여 홈트에도 유용합니다. 팔다리에 걸어 저항을 주며 근력 운동을 하거나, 스트레칭 시 가동 범위를 늘리는 데 도움을 줍니다. 강도별로 색상이 달라 수준에 맞게 선택할 수 있습니다.
- **소아스 (SOAS)** 물리치료사가 개발한 장요근(Psoas) 전문 마사지 도구입니다. 허리 통증의 주된 원인인 장요근을 집에서도 손쉽게 이완할 수 있도록 설계되었습니다. 엎드린 자세에서 체중을 이용해 복부 깊숙한 곳을 지그시 눌러주면, 만성적인 허리 불편함 해소에 큰 도움을 받을 수 있습니다.

언제든 문을 두드려주세요

당신의 일상이 건강함으로 채워지는 공간, 바디앤솔 필라테스 충남대점에서 기다리겠습니다.

⌚ 운영시간 AM 09:00 ~ PM 11:00

📱 카카오톡 상담 : [bodysol_cn](#)

📞 010-4406-2729

💻 홈페이지 : <https://www.bodysol.co.kr>

뽐 네이버 방문예약 : <https://naver.me/59vQuTMf>

📸 인스타그램 DM: [@bodysol_cn](#)

🏢 대전광역시 유성구 대학로 84 4층 (할리스 커피숍 건물, 충대 정문에서 150m)

🅿 주차 : 카카오 T 대전 궁동 주차장

📝 블로그 : https://blog.naver.com/dreambodysol_cn



바디앤솔 충남대점