과정 소개 및 안내

퍼스널 트레이닝

ISO 국제과정

본 교육은 ISO에서 인증한 전문교육기관
IHC 국제 교육원에서 진행됩니다.

IHC 국제 교육원
International Health Care Education Center

TEL: 010-3448-2326 | WEP: www.ihcec.com

퍼스널 트레이닝 자격과정 안내 및 소개

01

ISO 국제과정

본 과정은 ISO 국제표준화기구에서 발행되며,
전세계 167개국에서 활동이 가능한 국제자격인증 과정입니다.

교육정보

접수대상

01. 피트니스 및 퍼스널 트레이닝 분야에 관심있는 자
02. 보건(의료분야, 피부관리등) 분야 학생
03. 체육(체육 및 무용 전공) 분야 학생
04. 피트니스 및 퍼스널 트레이닝 분야 직종의 종사자

교육구성

01. 온라인 강의
02. 특강(선택)
: 2차 검정시험(실기) 대비 자료제공

교육비

* 온라인 강의 660,000원

TEL: 010-3448-2326 | WEP: www.ihcec.com

퍼스널 트레이닝 자격과정 안내 및 소개

ISO 국제과정

교육내용: 온라인 강의

NO	목차	강사
1장	전문 운동사(PT) 분야 소개	지무엽
2장	퍼스널 트레이닝의 과학	지무엽 이윤희
3장	행동수정	우소연
4장	초기고객검사	우서연
5장	운동 프로그램 개발	김알찬

퍼스널 트레이닝 자격과정 안내 및 소개

02

CEST 과정

본 과정은 IHC 국제 교육원에서 진행하는 교육으로,
ISO 국제과정 신청시 진행됩니다.

교육정보

접수대상

01. ISO 과정 신청자(필수)
02. ISO 과정 취득자

교육구성

01. 실기교육
  1) 교육기관
    ① 지정교육기관
    ② 관련대학학과 교육장
    ③ 평생교육원

교육비

* ~~730,000원~~ > 550,000원
  (교재비 포함)

TEL: 010-3448-2326 | WEP: www.ihcec.com

퍼스널 트레이닝 자격과정 안내 및 소개

CEST 과정

교육내용

NO	대분류	강의시간	소분류	강사	기 간
1	배 경 (BACK GROUND)	1시간	1) CEST(체형교정훈련)의 배경 2) Somato Type의 정의와 역사	김재철	1 주차
2	고객 상담/ 분석 /평가 MEASUREMENT	2시간	1) 상담 (Counselling) – 상담, 체성분(비만) 분석		
		5 시간	2) 분석(Analysis) – 자세/족부/신체 근 관절 움직임평가 3) 평가(Evaluation) – 평가지 작성법		
3	1M MODULATION	3시간	1) 유연성 회복 훈련 (Flexibility Recovery Training) 2) 코어근육(심부근육)의 활성화 (Spinal Deep stabilizer muscle Activation)	김재철	2 주차
		5시간	3) 소도구를 이용한 통합 인지 훈련(ICT) Integrated Cognitive Training		

퍼스널 트레이닝 자격과정 안내 및 소개

CEST 과정

교육내용

NO	대분류	강의시간	소분류	강사	기 간
4	2M MANIPULATION	8시간	▶ 근육학과 치료의 통합 1) 7가지 위상근의 변화로 인한 근막 통증의 진단과 치료 - 근막 통증 관리(myofascial pain syndrome control) - PNF - muscle stretching Technique	김재철	3주차
5	3M MOVEMENT	5시간	▶ 자세교정학의 통합 1) 7가지 위상근의 변 화로 인한 근골격계 부위별 증상과 치료 - 필라테스 기구를 이용한 자세 불균형 교정운동 (Postural Mal alignment Corrective Exercise)	김재철	4주차
	4M MAINTENANCE	3시간	▶ 비만/영양관리/행동수정 ※ CEST 수료증 전달식 – 사진촬영	김재철	

퍼스널 트레이닝 자격과정 안내 및 소개

ISO&CEST 과정 수료 및 취득시

교육혜택

취득증서 01

ISO/IEC 17024

헬스케어 지도사 : 퍼스널 트레이닝
국제자격인증서

취득증서 02

CEST

:CORRECTIVE EXERCISE SOMATIC
-TYPE 체형교정운동 수료증

TEL: 010-3448-2326 | WEP: www.ihcec.com

퍼스널 트레이닝 자격과정 강사진 소개



김재철

강사 | INSTRUCTOR

PROFILE

○ 물리치료학/운동처방학 전공 (PHYSICAL THERAPIST)
○ 한/양방 병원 척추 관절 센터장 역임
○ 2010년 광저우 아시안게임 마라톤 국가대표 PHYSICAL TRAINING 담당
○ 코오롱 스포츠단 수석 트레이너 역임
○ 신라호텔 토탈 바디워크 강사 역임
○ SK HEALTH PLUS (워커 힐 VISTA) 교육 팀장 역임
○ 중국 칭다오 / 쿤밍 스포츠 재활병원 교육 원장 역임
○ 현) IHC 국제 교육원 체형교정운동 (CEST) 담당
○ 현) 한국중고육상 연맹 의료 분과 담당
○ 현) 한국평생스포츠코칭협회 교육이사
○ 현) IHC 국제교육원 대표 원장

퍼스널 트레이닝 자격과정 강사진 소개



이윤희

강사 | INSTRUCTOR

PROFILE

○ 운동생리학 박사(한국체육대학교)

○ 한국 열린사이버대학교 특임교수, 과학기술인 등록번호 11187438

○ 파워스포츠과학연구소 대표

○ 대한운동영양학회 부회장

○ 대한육상연맹 의무분과위원(운동생리,영양,도핑 부문)

○ 2020도쿄올림픽 특별지원팀(영양분과)

○ 서울시 철인3종 협회 스포츠공정위원회 부위원장

○ 전) 대한보디빌딩협회 도핑방지위원

○ 전) 대한롤러스포츠연맹 경기력향상위원

○ 아웃소싱타임스 칼럼리스트, 전 스포츠토토, 코오롱스포츠 자문위원

퍼스널 트레이닝 자격과정 강사진 소개



김알찬

강사 | INSTRUCTOR

PROFILE

○ 백석대학교 스포츠과학부 스포츠건강관리 전공 부교수
○ 연세대학교 원주의과대학 - 라이프 스타일 연구소 연구원
○ 한국체육대학교 스포츠의학 박사
○ 대한스포츠의학회 정회원
○ 서울시 장애인휠체어럭비협회 이사
○ 한국운동재활학회 이사
○ 한국스포츠학회 이사
○ 사) 대한건강운동관리사협회 자문위원
○ 운동생리학(대경북스) 저자
○ ACSM'S 운동검사 - 운동처방 지침 REVIEWER

퍼스널 트레이닝 자격과정 강사진 소개



우소연

강사 | INSTRUCTOR

PROFILE

○ 현)카트로폴리스 스포츠 대표

○ 현)인하대학교 사범대학 교수(육상,피트니스트레이닝, 수영)

○ 현)인하대학교 체육학 박사(스포츠교육학 전공)

○ 현)경인여자대학교 평생교육원 강사

○ 전)한국교육과정평가원 교육과정·교과서본부 전문연구원

○ 전)KB카드본사 퍼스널트레이너

○ 전)MK GYM 퍼스널트레이너

○ 전)나은병원 운동재활치료사

○ 전)고대구로병원 척추측만 운동사

○ 전)한국체대입시 강사