

기초 필라테스-폼 롤러 스트레칭-

초보자도 가능한 초급 폼 롤러 스트레칭



강사: 이윤희 학우
봉사자: 김지혜
장소: 302호



누구나 할 수 있는 폼 롤러 스트레칭 배우기

거북목과 굽은 등 풀어주기!


예쁜 체형 만드는 방법을 공유합니다!

부스 : 302호

기초 필라테스 부스

강사 이윤희

오후 1:30 ~ 2:00	오후 2:00 ~ 2:30	오후 2:30 ~ 3:00	오후 3:00 ~ 3:30



영상1,2시청 & 영화시청



간식
팝콘+음료



영상 1: 졸업생들이 후배들에게 (9분 3초)

영상 2: 즐거운 학교 생활 (2분 34초)



이집트 왕자2: 요셉 이야기(2000) 약 75분
부담없이 모든 학우들이 즐길 수 있는 영화



03 진행사항 2. 간식 및 식사



5층 간식배부
과일, 떡, 물, 간식봉지

목신학우분들의 섬김



3부 영화 시청 팝콘+음료



따끈따끈 맛있는 팝콘



든든한 저녁식사

한솔도시락
나시고랭
소불고기 감초 고추장 비빔밥
시골제육 두부 강된장 비빔밥

경품 추첨

푸짐한
선물들!

총 33명

-미션지 도장 6개 완료자 3명: 상품권 1만원권

-번호표 추첨 경품 28명: 본래 26명 이었으나,
실수로 매점이용권도 추첨을 진행하게 되어

2명에게 더 선물을 증정하게 됨-텀블러 220ml*2

*경품 내역: 텀블러 10명(글라스락 슬림 150*4, 220ml*6),

신세계 상품권 1만원권 3명, 봉지 라면 4명, 스피커 2명,

가습기 2명, 방석 2명, 극세사 담요 1명, 머핀 그릇 SET 1명,

은쟁반과 보석함 SET 1명, 유리 머그잔 2개 SET 1명, 디퓨저 1명

은쟁반&보석함: 목신 손미림 부회장 후원, 디퓨저: 목신 이연정 회장 후원,

텀블러 10개, 머그잔2개 SET: M.div 김정은 부회장 후원

-22년 2학기 매점 매출 1,2위 학우: 매점 이용권 1만원권 1명,

매점 이용권 오천원권 1명



행복한 당첨! 모두 축하합니다!