

ALL바른

PILATES · 충남대점

BUSINESS PROPOSAL · 2026

B2B 프로그램 제안서

기업·단체를 위한 맞춤형 웰니스 솔루션

대전광역시 유성구 대학로 84, 4층 · 010-4406-2729

<https://allbarun.co.kr>

C O N T E N T S

목차

01	ABOUT	ALL바른 필라테스 소개	P. 03 – 05
02	SOLUTION	운영 형태 4종	P. 06
03	PACKAGE	추천 패키지 4종	P. 07 – 10
04	REFERENCE	도입 사례 · 진행 프로세스	P. 11 – 14
05	CONTACT	견적 안내 · FAQ · 문의처	P. 15 – 17

ALL BARUN PILATES

충남대 앞 200평 프리미엄 스튜디오

ALL바른 필라테스 충남대점은 대전 유성구에 위치한
200평 규모의 프리미엄 필라테스 스튜디오입니다.
검증된 강사진과 다양한 수업 종목을 기반으로
개인의 체형·목표에 맞춘 운동 솔루션을 제공해 왔습니다.



200평

프리미엄 스튜디오



8명

전문 강사진



16종

수업 프로그램



WHY NOW

직장인의 몸이 보내는 신호

01 장시간 좌식 근무

하루 8시간 이상 앉아 일하는 환경에서 거북목·라운드 숄더·허리 통증이 누적됩니다.



02 누적되는 직무 스트레스

긴장·불안·번아웃이 신체 통증으로 이어지고 전반적인 컨디션을 떨어뜨립니다.



03 직원 복지의 핵심 키워드

건강·웰니스는 채용·이직·만족도에 영향을 주는 핵심 복지 항목으로 자리 잡고 있습니다.



04 비대면 이후 운동량 감소

재택·하이브리드 근무 확산 이후, 일상 활동량이 눈에 띄게 줄어든 직원이 많습니다.



OUR DIFFERENCE

저희가 다른 이유

01

검증된 출강 운영 노하우



KAIST 대학원 총학생회와 1DAY 필라테스 세미나를 진행하며 출강형 운영의 전 과정을 검증했습니다.

사전 답사부터 사후 피드백까지 체계적인 프로세스로 안정적인 운영이 가능합니다.

02

8명의 전문 강사진



체형교정·기구 필라테스·재활·산전산후·요가·바레까지 분야별 전문 자격을 갖춘 강사진이 상주합니다.

단체의 니즈에 맞는 적합한 강사를 매칭해드립니다.

03

직무·업종별 맞춤 설계



사무직·연구직·생산직 등 직무 환경에 따라 다른 통증 패턴과 니즈에 맞춰 프로그램을 커스터마이징합니다.

고정 패키지가 아닌, 살아있는 맞춤 설계를 지향합니다.

OPERATION TYPES

원하는 방식대로 진행하실 수 있습니다

기업의 규모와 목적, 환경에 맞춰 유연하게 선택하세요.
ALL바른이 최적의 웰니스 솔루션을 제안합니다.



TYPE A

정기 출장형

강사가 고객사로 정기 방문하여 진행

👥 주 1회 등 정기 / 10-30명



TYPE B

정기 출입형

고객사 직원이 스튜디오로
방문하여 단체 수업

📍 스튜디오 룸 정원 기준



TYPE C

1DAY 세미나

1회 약 3시간 / 3세션 구성,
KAIST 검증 포맷

🕒 워크샵·연수 일정 결합



TYPE D

커스텀 웰니스 데이

인원·주제·시간을 자유롭게
설계하는 맞춤형

★ 대규모 행사·비전데이 등

PACKAGE A

사무직 1DAY 웰니스 세미나



DURATION

약 3시간



FORMAT

3세션 구성



PARTICIPANTS

15-30명



REFERENCE

KAIST 검증

SIGNATURE

장시간 앉아 일하는 직장인을 위한 가장 효과적인 1회성 프로그램



Session 1

뭉친 목·어깨 풀기

—
장시간 모니터 작업으로 굳어진 상부 체형을 부드럽게 풀어내는 이완·교정 운동



Session 2

골반 순환 & 부종 케어

—
골반·하체 순환을 개선해 붓기와 피로를 완화하고 중심을 바로잡는 밸런스 운동



Session 3

발이 편해지는 풋케어

—
발바닥 근육과 아치를 살려 보행을 편안하게 만들고 균형 감각을 회복하는 풋케어

Package B

PACKAGE B

거북목·어깨 통증 케어 정기 클래스



DURATION

주 1회 × 50분



PERIOD

8주 또는 12주



PARTICIPANTS

10 - 30명



FOCUS

상부 체형 교정

매일 모니터를 보는 직원의 거북목·라운드 숄더에 집중한 정기 운동 프로그램

기대 효과

- ✓ 거북목·일자목으로 인한 만성 통증 완화
- ✓ 라운드 숄더 교정 및 가슴 호흡 개선
- ✓ 장시간 작업 시 피로도 감소
- ✓ 어깨·등 근육의 균형 회복

진행 흐름 (50분 기준)

- 10분 체형 점검 & 워밍업
- 25분 통증 부위 이완 + 코어·등 강화
- 10분 교정 자세 학습
- 5분 마무리 호흡 & 셀프 케어 안내

PACKAGE C

12주 자세교정 변화 트래킹 프로그램



DURATION

주 1회 × 50분



PERIOD

12주 (3개월)



PARTICIPANTS

10-30명



FOCUS

체형 분석 + 교정

측정 → 운동 → 재측정. 12주에 걸쳐 직원의 체형 변화를 데이터로 확인합니다.

01



체형 분석

골반·척추·어깨 정렬을
사진·체크리스트로 측정

02



맞춤 운동 처방

분석 결과 기반의
12주 운동 프로그램 진행

03



재분석 & 리포트

비포·애프터 비교 리포트로
변화 시각화

PACKAGE D

스트레스 완화 명상 · 호흡 클래스



DURATION

40분 또는 1DAY



FORMAT

명상 + 호흡 + 이완



PARTICIPANTS

10-30명



FOCUS

마인드풀니스

운동 강도 부담 없이, 임직원의 정신 건강과 회복력을 위한 차분한 프로그램

01

호흡 정돈

긴장한 몸을 알아차리고
호흡으로 진정시키는 시간



02

신체 이완

가벼운 스트레칭으로
쌓인 긴장과 피로를 풀기



03

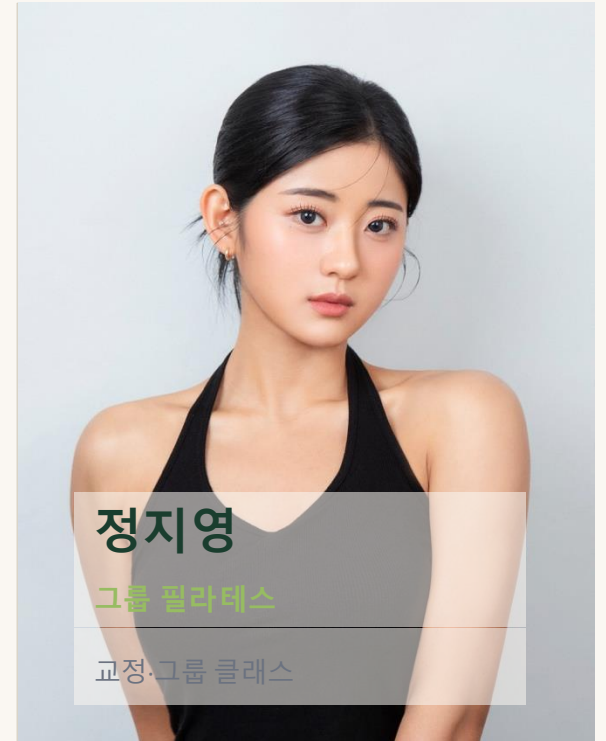
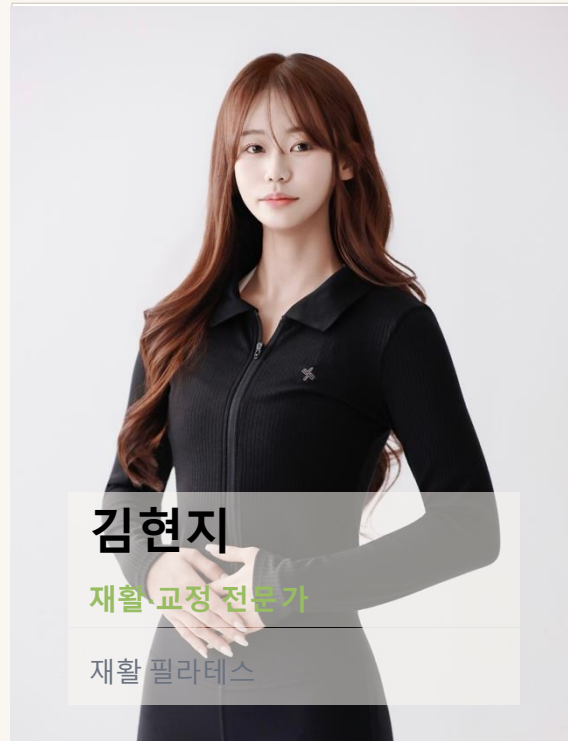
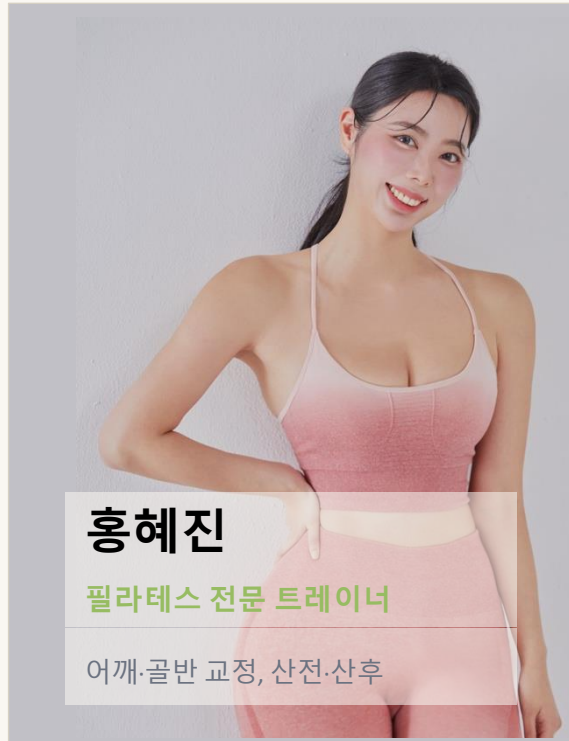
가이드 명상

마인드풀니스 가이드를
따라 마음을 가라앉히기



INSTRUCTORS

검증된 분야별 전문 강사진



그 외 강혜영, 김부미, 성미란, 송은비, 이해민 강사 등 총 9명의 전문 강사진이 함께합니다.

010-4406-2729 · dreambodysol_cn@naver.com

CASE STUDY ①

KAIST 대학원 총학생회 1DAY 필라테스 세미나

PROJECT

KAIST 대학원 총학생회 × ALL바른

DATE

2026년 4월 3일 (금)

PLACE

KAIST 스포츠컴플렉스 무예실

TARGET

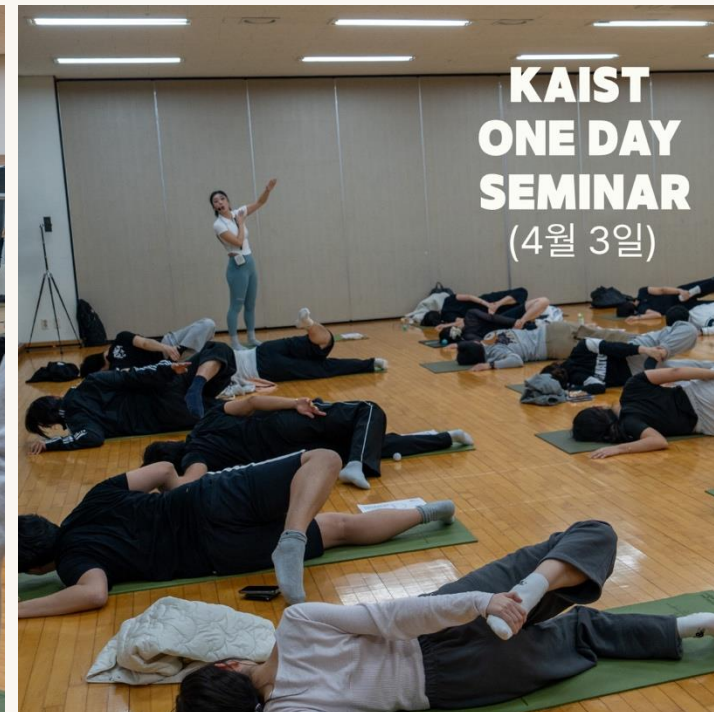
KAIST 대학원생

TIME

19:00 – 21:50 (약 3시간)

FORMAT

3세션 구성 (목·어깨 / 골반 / 풋케어)



"오랜 시간 연구실에 앉아 있는 대학원생을 위한 맞춤형 3세션 구성으로, 한 세션만 듣다 세 세션 모두 참여한 분이 여럿 계셨습니다."

CASE STUDY ②

참여자가 직접 말한 변화



“목이 이렇게 가벼워질 수 있다니 놀랍다.”

— Session 1 참여자

“평소 골반 통증이 있었는데 순환 운동 후 한결 편해졌다.”

— Session 2 참여자

“발바닥 운동은 처음인데 걷는 느낌이 완전히 달라졌다.”

— Session 3 참여자

PROCESS

문의부터 운영까지, 6단계로 진행됩니다.



문의 후 영업일 기준 1-2일 내 회신드립니다.

QUOTATION

맞춤 견적은 문의 시 안내드립니다

정해진 가격표 대신, 단체의 인원·기간·장소에 맞춰 합리적인 견적을 제시합니다.

01

인원 규모

참여 인원 에 따라
강사 수와 분반 여부가
결정됩니다.



02

운영 기간

1회성 / 8주 / 12주 등
기간에 따라
총 비용이 달라집니다.



03

진행 장소

출장 거리 및 장소 여건이
견적에 반영됩니다.
(매트 지원 가능)



문의 폼 또는 010-4406-2729로 연락주시면 영업일 기준 1~2일 내 견적서를 발송해드립니다.

자주 묻는 질문

FAQ

자주 묻는 질문

행사 운영 전 가장 많이 문의하시는 내용을 정리했습니다.

Q. 최소·최대 인원은?



강사 1인당 10-30명 진행. 30명 초과 시 분반 또는 강사 추가 운영이 가능합니다.

Q. 장소가 따로 없는데?



회의실 등 평평한 공간(1인당 약 2㎡)이 확보되면 가능합니다. 매트 지원도 가능합니다.

Q. 어떤 종목으로 진행되나요?



필라테스·요가·바레 기반의 직장인 특화 주제 (거북목·자세교정·명상 등).

Q. 출장 가능 지역은?



대전·세종·충청권을 기본으로 하며, 그 외 지역은 별도 협의로 진행 가능합니다.

Q. 1회만 진행해 보고 싶은데?



1DAY 세미나 또는 단발 워크샵 형태로 진행 가능합니다. KAIST 사례가 대표적입니다.

Q. 일정 변경·취소는?



계약서에 명시된 규정에 따르며, 일반적으로 진행 7일 전까지 조정 가능합니다.



LET'S START

기업의 건강한 변화, ALL바른과 함께 시작하세요.

TEL 010-4406-2729

EMAIL dreambodynsol_cn@naver.com

ADDRESS 대전 유성구 대학로 84, 4층

WEBSITE <https://allbarun.co.kr>

운영 시간

평일

07:00 – 23:00

주말·휴일

08:00 – 14:00

ALL바른

PILATES

건강한 몸과 마음의 균형, ALL바른과 함께

ALL바른 필라테스 충남대점

대전광역시 유성구 대학로 84, 4층 · 010-4406-2729 · dreambodynsol_cn@naver.com

<https://allbarun.co.kr>