

[날씬라인댄스]교육 강의 계획서

교육기간	2024. 08. 06. ~ 2024. 12. 26. 화,목요일/ 19:00~20:00 (시간/ 총1시간)주2회/ 주		강의실	3층 강당
수업방법	강의형태 : 이론중심(), 실습중심(<input checked="" type="checkbox"/>), 이론 / 실습중심()			
교재 / 재료비	○교재비 : ○ 재료비 : ○ 납부방법 : 강사에게 납부			
수강생준비물	간편복장			
강사명	이 선 화			
구분	강의내용	재료비	비고	
1주차	몸풀기 및 건강댄스의 기본과 이해를 돕기 위해 쉬운 작품풀이			
2주차	근력운동 (스쿼트) 및 스트레칭			
3주차	작품풀이 및 스트레칭			
4주차	작품풀이 및 스트레칭			
5주차	작품풀이 및 스트레칭			
6주차	작품풀이 및 스트레칭			
7주차	작품풀이 및 스트레칭			
8주차	작품풀이 및 스트레칭			
9주차	작품풀이 및 스트레칭			
10주차	작품풀이 및 스트레칭			
11주차	작품풀이 및 스트레칭			
12주차	작품풀이 및 스트레칭			
13주차	작품풀이 및 스트레칭			
14주차	작품풀이 및 스트레칭			
15주차	작품풀이 및 스트레칭			
16주차	작품풀이 및 스트레칭			
17주차	작품풀이 및 스트레칭			
18주차	작품풀이 및 스트레칭			
19주차	작품풀이 및 스트레칭			
20주차	작품풀이 및 스트레칭			
21주차	건강댄스 복습			

*상황에 따라 변동될 수 있습니다. (교재비 및 재료비 자세한 사항은 개강날 설명)