

[유산소 스텝박스 댄스]교육 강의 계획서

교육기간	2024. 08. 06. ~ 2024. 12. 26. 금요일/ 20:00~21:00 (시간/ 총1시간)주2회/ 주	강의실	3층 강당
수업방법	강의형태 : 이론중심(), 실습중심(✓), 이론 / 실습중심()		
교재 / 재료비	○교재비 : ○ 재료비 : ○ 납부방법 : 강사에게 납부		
수강생준비물	스텝박스 3단 , 매트(스텝박스 밑에 까는 용도)		
강사명	이 선 화		
구분	강의내용	재료비	비고
1주차	몸풀기 및 스텝박스의 기본과 이해를 돕기 위해 쉬운 작품풀이		
2주차	몸풀기 및 스텝박스 기본기 복습		
3주차	스텝박스를 활용한 근력운동 및 스트레칭		
4주차	스텝박스를 활용한 근력운동 및 스트레칭		
5주차	스텝박스 기초스텝 작품풀이 및 스트레칭		
6주차	스텝박스 기초스텝 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	스텝박스 복습		

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