

의 계 획 서

		다이어트 댄스		
담당 강사	성명	최 은자		
	연락처	010-5549-7397		
	e-mail	ceja38a@naver.com		
강의개요 및 수업 목표		일상생활에서의 댄스와 운동의 조화로 생활의 활력소가 되며 신체적.정신적 건강한 심신을 만들수있다		
강의교재 및 교육기자재				
수강생재료비 (분기당 소요액)				
주차	세부강의내용		준비물	강의방법 등
1	워밍업후 기본적인 스텝 및 기초동작익히기		편한복장, 실내용운동화	
2	워밍업후 기초반복 및 기본작품익히기			
3	워밍업,기본작품반복 및 스트레칭을통한몸풀기			
4	워밍업,기본작품반복 및 스트레칭및근력강화			
5	워밍업,기본작품반복 및 난이도있는작품익히기			
6	기본작품반복 및 본작품익히기,스트레칭			
7	기본작품반복 및 본작품익히기,근력강화			
8	기본작품,본작품반복 및 응용동작익히기,스트레칭			
9	기본작품,본작품반복 및 응용동작익히기,근력강화			
10	작품익히기 및 유행하는댄스따라하기,스트레칭			
11	작품익히기 및 유행하는댄스따라하기,근력강화			
12	작품익히기 및 실생활에응용하기를통한 근력강화			
13	워밍업후 기본적인 스텝 및 기초동작익히기			
14	워밍업후 기초반복 및 기본작품익히기			
15	워밍업,기본작품반복 및 스트레칭을통한몸풀기			
16	워밍업,기본작품반복 및 스트레칭및근력강화			
기타 사항	* 수강생 관리방법 등			

강의내용을 주별 기준으로 작성

2022 6 월 일

위지원자: 최 은 자 (자필 또는 인)

