

2024년 제2기 강의계획서

과 정 명	방송&다이어트댄스				
담 당 강 사	이명희				
강 좌 개 요	방송에서 유행하는 k-pop댄스와 챌린지댄스등 다양한장르의 댄스와 다이어트프로그램으로 건강하고 균형있는아름다운 몸매를 만드는매력적인 댄스				
강 의 목 표	무분별한 댄스를 배제한 안무로 의학과 체육학적으로 유익한 프로그램으로 누구나 쉽게 따라할수있고 효과에 만족할 수 있는 체계화된 교육실시				
운 영 시 간	교육기간		요일		시간
	4. 1.(월)~6. 15.(토) / 11주 (법정공휴일은 보강 없습니다.)		화, 목 주2회		14:00 ~16:00
교 육 대 상	만 18세 이상 인천거주시민	인원	24명	수 강 료	45,000원
준 비 물	간편한 복장과 운동화, 덤벨(1set 1kg이하)				
재 료 비 (교 재 비)	없음				
주 별	세 부 내 용				비고
1주	방송댄스와 다이어트 댄스의 개념과이해, 맛보기수업				
2주	리듬타기(바운스,업앤다운) 기본스텝과 몸풀이안무				
3주	초급방송댄스(웨이브&베이직댄스) 이지방송댄스				
4주	챌린지댄스(시즌 유행안무)				
5주	다이어트댄스(허리복부등 지방연소효과)				
6주	k-pop댄스(최신유행안무),포인트안무배우기				
7주	k-pop댄스 (풀버전 커버댄스)				
8주	다이어트댄스 (중,상급 안무)				
9주	파워다이어트댄스(줌바&피트니스댄스)				
10주	방송&다이어트댄스 배운안무복습 (6/4 화율수업)				6/6 현충일 휴강
11주	교육내용 팀별 시연과 토론, 향후 지속적방법에대하여~				

※ 강사, 일정, 내용은 사정에 따라 변경될 수 있으며 법정공휴일은 수업일수에서 제외됩니다.(보강 없음)