

2024년 제2기 강의계획서

과 정 명	벨리댄스			
담당강사	허은희			
강좌개요	경쾌하고 리듬감있는 음악에 맞춰 춤추는 전신근육운동			
강의목표	준비운동, basic동작 익힌후 combination, 안무를 익히며 전신근육을 키운다			
운영시간	교육기간		요일	시간
	4. 1.(월)~6. 15.(토) / 11주 (법정공휴일은 보강 없습니다.)		수, 금 주2회	10:00 ~12:00
교육대상	만 18세 이상 인천거주시민	인원	24명	수강료 45,000원
준비물	힙스카프, 편안복장(작품에따라 도구별도구입)			
재료비 (교재비)	없음			
주별	세부내용			비고
1주	베이직1. 기본자세,홉백,원푸쉬,더블푸쉬,힙써클,딥써클			
2주	베이직2. 드롭,리프트,가슴업다운,가슴써클(초급작품나가기)			4/10 국회의 원선거 휴강
3주	베이직3. 휘가렛,에잇써클,사이드휘가렛(초급작품나가기)			
4주	베이직4.바이써클,역바이써클,(초,중급작품나가기)			
5주	베이직5. 카멜,리버스카멜,힙턱롤,밸리롤			
6주	베이직6. 정크,스텝정크,마야,역마야(중급작품나가기)			
7주	베이직7. 스네이암즈,헤드슬라이드,턴(도구이용배우기)			5/15 부처님 오신날 휴강
8주	베이직8. 슈미동작(힙슈미,숄더슈미,트위스트슈미,쭈쭈슈미)			
9주	베이직9. 슈미동작(이집션슈미,4/3슈미,하갈라)고급작품나가기			
10주	그동안배운작품복습 및 다양한도구연습작품(베일,펜베일,부채)			
11주	초급,중급,고급작품복습 및 동영상촬영			

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