【 강 의 계 획 서 】

2013. 06. 24 ~ 8. 16 (8주)

과 정 명	건강	과 목 명	다이어트킥복싱	강 사 명	이완호 이보람
강의요일	월,수	강의시간	10:00 ~ 11:30	강 의 실	건강교실
강 의 소 개					
강의목표	킥복싱다이어트를 통해 건강한 신체와 다이어트 효과				
수강요건	無				
수강후진로.전망					
강사이력					
교 재 명	無	개강준비물	글러브/맨발		
실습재료비	☐ 재료비 총액(8주) : 3만원 ☐ 납부방법 : 현금 ☐ 재료비내역 : 글러브구입				

강 의 내 용

주차	날짜		비고
1	6/24 6/26	기초체력,포션트레이닝,파트너트레이닝,바디피트	
2	7/1 7/3	기초체력,포션트레이닝,파트너트레이닝,바디피트	
3	7/8 7/10	기초체력,포션트레이닝,파트너트레이닝,바디피트	
4	7/15 7/17	기초체력,포션트레이닝,파트너트레이닝,바디피트	
5	7/22 7/24	기초체력,포션트레이닝,파트너트레이닝,바디피트	
6	7/29 7/31	기초체력,포션트레이닝,파트너트레이닝,바디피트	
7	8/5 8/7	기초체력,포션트레이닝,파트너트레이닝,바디피트	
8	8/12 8/14	기초체력,포션트레이닝,파트너트레이닝,바디피트	

【 과목소개서 】

과 목 명	킥복싱다이어트
과 목 소 개	음악을 이용한 뉴비트스포츠
교 육 내 용	기초체력 포션트레이닝 파트너트레이닝 바디피트
교육 재료비	3만원(글러브구입비)