

2013. 03. 01 ~ 6. 21(16주)

과 정 명	건강	과 목 명	다이어트댄스 1, 2	강 사 명	김시온
강의요일	월, 수	강의시간	09:40 ~ 10:40 11:00 ~ 12:00	강 의 실	건강교실
강 의 소 개					
강의목표	음악과 함께 전신을 운동함으로써 몸과 마음의 건강을 지킨다				
수강요건	성인남녀				
수강후진로·전망					
강사이력	여주리댄스 에어로빅 2008-2011년 메인강사로 활동함, 다이어트반 강사활동				
교 재 명			개강준비물		
실습재료비	☐ 재료비 총액(16주) : ☐ 납부방법 : ☐ 재료비내역 :				
강 의 내 용					
주차	내 용 요 약				비 고
1	워밍업10분 - 유산소체조운동40분 - 스트레칭10분 다양한 프로그램으로 작품 익히기				
2	워밍업10분 - 유산소체조운동40분 - 스트레칭10분 다양한 프로그램으로 작품 익히기				
3	워밍업10분 - 유산소체조운동40분 - 스트레칭10분 다양한 프로그램으로 작품 익히기				
4	워밍업10분 - 유산소체조운동40분 - 스트레칭10분 다양한 프로그램으로 작품 익히기				
5	워밍업10분 - 유산소체조운동40분 - 스트레칭10분 다양한 프로그램으로 작품 익히기				
6	워밍업10분 - 유산소체조운동40분 - 스트레칭10분 다양한 프로그램으로 작품 익히기				
7	워밍업10분 - 유산소체조운동40분 - 스트레칭10분 다양한 프로그램으로 작품 익히기				
8	워밍업10분 - 유산소체조운동40분 - 스트레칭10분 다양한 프로그램으로 작품 익히기				
9	워밍업10분 - 유산소체조운동40분 - 스트레칭10분 다양한 프로그램으로 작품 익히기				
10	워밍업10분 - 유산소체조운동40분 - 스트레칭10분 다양한 프로그램으로 작품 익히기				
11	워밍업10분 - 유산소체조운동40분 - 스트레칭10분 다양한 프로그램으로 작품 익히기				
12	워밍업10분 - 유산소체조운동40분 - 스트레칭10분 다양한 프로그램으로 작품 익히기				
13	워밍업10분 - 유산소체조운동40분 - 스트레칭10분 다양한 프로그램으로 작품 익히기				
14	워밍업10분 - 유산소체조운동40분 - 스트레칭10분 다양한 프로그램으로 작품 익히기				
15	워밍업10분 - 유산소체조운동40분 - 스트레칭10분 다양한 프로그램으로 작품 익히기				
16	워밍업10분- 유산소체조운동40분 - 스트레칭10분 다양한 프로그램으로 작품 익히기				