【 강 의 계 획 서 】

2013. 03. 01 ~ 6. 21(16주)

과 정 명	건강	과 목 명	다이어트댄스1,2	강 사 명	김시온
강의요일	월, 수	강의시간	18:40 ~19:40 20:00 ~21:00	강 의 실	건강교실

강 의 소 개			
강의목표	음악과함께전신을 운동함으로써 몸과 마음의 건강을 지킨다		
수강요건	성인남녀		
수강후진로・전망			
강사이력	여주리댄스 에어로빅 2008-2011년메인강사로 활동함,다이어트반 강사활동		
교 재 명		개강준비물	
실습재료비	☐ 재료비 총액(16주) : ☐ 재료비내역 :	☐ 납부방법 :	

강 의 내 용		
주차	내 용 요 약	비 고
1	워밍업10분- 유산소체조운동40분- 스트레칭10분 다양한프로그램으로 작품익히기	
2	워밍업10분- 유산소체조운동40분- 스트레칭10분 다양한프로그램으로 작품익히기	
3	워밍업10분- 유산소체조운동40분- 스트레칭10분 다양한프로그램으로 작품익히기	
4	워밍업10분- 유산소체조운동40분- 스트레칭10분 다양한프로그램으로 작품익히기	
5	워밍업10분- 유산소체조운동40분- 스트레칭10분 다양한프로그램으로 작품익히기	
6	워밍업10분- 유산소체조운동40분- 스트레칭10분 다양한프로그램으로 작품익히기	
7	워밍업10분- 유산소체조운동40분- 스트레칭10분 다양한프로그램으로 작품익히기	
8	워밍업10분- 유산소체조운동40분- 스트레칭10분 다양한프로그램으로 작품익히기	
9	워밍업10분- 유산소체조운동40분- 스트레칭10분 다양한프로그램으로 작품익히기	
10	워밍업10분- 유산소체조운동40분- 스트레칭10분 다양한프로그램으로 작품익히기	
11	워밍업10분- 유산소체조운동40분- 스트레칭10분 다양한프로그램으로 작품익히기	
12	워밍업10분- 유산소체조운동40분- 스트레칭10분 다양한프로그램으로 작품익히기	
13	워밍업10분- 유산소체조운동40분- 스트레칭10분 다양한프로그램으로 작품익히기	
14	워밍업10분- 유산소체조운동40분- 스트레칭10분 다양한프로그램으로 작품익히기	
15	워밍업10분- 유산소체조운동40분- 스트레칭10분 다양한프로그램으로 작품익히기	
16	워밍업10분- 유산소체조운동40분- 스트레칭10분 다양한프로그램으로 작품익히기	