【 강 의 계 획 서 】

과 정 명	챠밍건강체조	과 목 명	챠밍건강체조	강 사 명	이옥자
강의요일	월..수	강의시간	1시간	강 의 실	여성회관

강 의 소 개			
강의목표	스트레스을 챠밍거강체조로 재미있게		
수강요건	연령에 구애없이 누구나 참여할수있음		
수강후진로·전망	지도자로활동하고싶은 회원은 자격증을 취득할수있음		
강사이력	생활체조32년 현제여주시생활체조연합회장 (lee댄스아카데미교육관장)		
교 재 명	챠밍건강체조	개강준비물	에어로빅 운동화
실습재료비	☐ 재료비 총액(16주) : ☐ 납부방법 : ☐ 재료비내역 : 교재		

강 의 내 용		
주차	내 용 요 약	비 고
1	챠밍워밍업 본운동드러가기전 6대관절과 208개관을프러주는준비체조	
2	워밍업 챠밍기본스텝 스트레칭	
3	워밍업 기본운동 챠밍댄스 미용체조	
4	워밍업 챠밍기본스텝작품설명 스트레칭 요가	
5	워밍업 챠밍에어로빅 요가 스트레칭	
6	워밍업 챠밍댄스 기본운동 요가 미용체조	
7	워미업 챠밍라인댄스 라인댄스작품설명 미요체조	
8	워밍업 챠밍에어로빅 기본운동 스트레칭	
9	워밍업 챠밍에어로빅 요가 미용체조 스트레칭	
10	워미업 챠밍댄스 라인댄스 스트레칭	
11	워미업 챠밍에어로빅 라인댄스 요가 스트레칭	
12	워밍업 챠밍기본운동작품설명 스트레칭 요가	
13	워밍업 챠밍에어로빅 스텝설명 미용체조	
14	워밍업 챠밍에어로빅 챠밍라인댄스 미용체조	
15	워밍업 챠밍라인댄ㅅ 에어로빅 요가 미용체조	
16	워밍엄 챠밍모든작품 마무리	