강 의 계 획 서

강 사 명	정 보 석		프로그램 (모집분야)	요가
강의개요	회원님들의 눈높이에 맞춘 힐링 빈야사 & 힐링 요가			
강의목표	올바른 아사나를 통해 심신 수련 및 활력 증진			
강 습 일	월수금 (주3회)	화 목 (주2회)	강습시간	06:00~06:50 07:00~07:50
준 비 물	수련에 필요한 복장, 개인별 요가용품 (타월,물)			

○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	힐링 빈야사 : 가벼운 스트레칭 위주와 수리야나마스카라 a,b 역전사로 올바른 정렬 만들기 힐링 요가 : 몸의 긴장을 풀어줄 수 있는 아사나	월, 수 ,금 힐링빈야사 화, 목 힐링요가
2주	힐링 빈야사: 상체 위주의 스트레칭 후 빈야사 플로우 힐링 요가 : 유연성 회복과 강화 할 수 있는 아사나	월, 수 ,금 힐링빈야사 화, 목 힐링요가
3주	힐링 빈야사: 하체 위주의 스트레칭과 빈야사 플로우 힐링 요가 : 상반신과 하반신의 밸런스를 위한 아사나	월, 수 ,금 힐링빈야사 화, 목 힐링요가
4주	힐링 빈야사: 전신 스트레칭 후 빈야사 플로 및 전사 시리즈 아사나 힐링 요가 : 코어 훈련을 위한 아사나	월, 수 ,금 힐링빈야사 화, 목 힐링요가
5주	빈 야 사: 프리야 빈야사 5개 시리즈 및 피크동작 힐링요가: 힐링 플로우 위주의 아사나 연결	월, 수 ,금 빈야사요가 화, 목 힐링요가

강 의 계 획 서

강 사 명	조 옥 희		프로그램 (모집분야)	요가 & 소도구필라테스
강의개요	라운드숄더와 거북목개선			
강의목표	체형교정과 관절가동성 향상			
강 습 일	월수금 (주3회)	화 목 (주2회)	강습시간	13:00~13:50 14:00~14:50
준 비 물	요가 매트			

○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	- 호흡과 기본동작	매트
2주	- 근막이완 관절 가동성향상	
3주	- 발란스로 균형감각과 하체 근력강화	
4주	- 세라밴드와 써클링 사용한 하체근력강화	
5주	- 힐링요가로 몸 스트레칭	

강 의 계 획 서

강 사 명	조 옥 희	프로그램 (모집분야)	타바다 & 바레운동
강의개요	타바타 인터벌 트레이닝과 바레 동작을 결합한 근력·유산소 복합 운동으로, 짧은 시간 고효율 칼로리 소모 및 체형 개선		
강의목표	· 전신근력 강화 및 체지방 감소 · 코어 안정성 향상과 바른 자세 형성 · 심폐지구력 증진 및 탄력 있는 바디라인 완성		
강 습 일	화 목 (주2회)	강습시간	11:00~11:50 12:00~12:50
준 비 물	요가 매트, 실내용 운동화, 개인물병		

○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	- 타바타 기본 인터벌 이해, 바레 기초자세 코어 활성화	
2주	- 하체 중심 바레 동작 및 저강도 타바타로 근지구력 향상	
3주	- 상·하체 복합 타바타 + 밸런스 바레로 전신협응력 향상	
4주	- 점프 없는 타바타와 바레 시퀀스로 체지방 연소 집중	
5주	- 전신 서킷 + 스트레칭 바레로 근피로 회복 및 정렬	

강 의 계 획 서

강 사 명	김소영		프로그램 (모집분야)	요가
강의개요	몸과 마음의 평화			
강의목표	건강한 마음과 건강한 몸			
강 습 일	월수금 (주3회)	화 목 (주2회)	강습시간	19:00-19:50 20:00-20:50
준 비 물	편한복장, 요가매트			

○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	뭉친 어깨와 목을 풀어 주는 요가 동작	
2주	우리 몸에 해가 되는 독소 배출 비틀기 요가 동작	
3주	척추를 바르게 펴주는 요가 동작	
4주	골반의 유연성 및 근력 강화 요가 동작	
5주	전신근력 강화 요가 동작	

강 의 계 획 서

강 사 명	권향미		프로그램 (모집분야)	다이어트댄스
강의개요	성인 다이어트 댄스			
강의목표	즐거운 음악과 함께 댄스로 유산소,.근력운동			
강 습 일	월수금 (주3회)	화 목 (주2회)	강습시간	09:00~09:50 10:00~10:50
준 비 물	운동화.물			

○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	- 신곡 방송댄스	
2주	- 신곡 방송댄스	
3주	- 7080댄스	
4주	- 힙합	
5주	- 근력댄스	

작품명은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

강 사 명	권향미	프로그램 (모집분야)	어린이댄스
강의개요	어린이 방송댄스		
강의목표	방송댄스를 즐겁게 배우자		
강 습 일	월수금 (주3회)	강습시간	16:00-16:50
	화 목 (주2회)	강습시간	17:00-17:50
준 비 물	운동화.물		

○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	- 아이브	
2주	- 아이브	
3주	- 아이브	
4주	- 아이브	
5주	- 아이브 촬영	

작품명은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

강 사 명	권향미	프로그램 (모집분야)	방송댄스
강의개요	방송댄스		
강의목표	방송댄스를 즐겁게 배우자		
강 습 일	월수금 (주3회)	강습시간	17:00-17:50
	화 목 (주2회)	강습시간	16:00-16:50
준 비 물	운동화.물		

○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	- 에스파 위플래쉬	
2주	- 에스파 위플래쉬	
3주	- 에스파 위플래쉬	
4주	- 에스파 위플래쉬	
5주	- 에스파 위플래쉬	

작품명은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

<table>
<tr><td>강 사 명</td><td colspan="2">김초아</td><td>프로그램
(모집분야)</td><td colspan="2">라인댄스</td></tr>
<tr><td>강의개요</td><td colspan="5">라인댄스의 이해</td></tr>
<tr><td>강의목표</td><td colspan="5">라틴장르의 초급 작품으로 스텝과 암액션을 완성해 본다</td></tr>
<tr><td rowspan="9">강 습 일</td><td rowspan="9">월수금
(주3회)</td><td rowspan="9">화 목
(주2회)</td><td rowspan="9">강습시간</td><td rowspan="4">월수금</td><td>11:00~11:50(중급)</td></tr>
<tr><td>12:00~12:50(초중급)</td></tr>
<tr><td>16:00~16:50(초급)</td></tr>
<tr><td>17:00~17:50(동영상)</td></tr>
<tr><td rowspan="5">화목</td><td>11:00~11:50(초중급)</td></tr>
<tr><td>12:00~12:50(초급)</td></tr>
<tr><td>16:00~16:50(중급)</td></tr>
<tr><td>17:00~17:50(초급)</td></tr>
<tr><td>준 비 물</td><td colspan="5">의상: 댄스복이나 편한 운동복
신발: 댄스화나 가벼운 실내운동화</td></tr>
</table>

○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	- 곡의 속도를 높여 순발력 향상(초급작품)	초급 동영상
2주	- 암액션을 통해 뇌와 신체의 발란스의 균형유지	초중급 동영상
3주	- 암액션을 통해 곡의 표현력 향상	초중급 동영상
4주	- 안무 중간 삽입되는 스텝용어 설명과 작품에 적용	중급 동영상
5주	- 배웠던 작품 다시한번 스텝과 개념정리	초중급 동영상

강 의 계 획 서

강 사 명	김소영		프로그램 (모집분야)	다이어트요가
강의개요	몸과 마음의 평화			
강의목표	건강한 마음과 건강한 몸			
강 습 일	월수금 (주3회)	화 목 (주2회)	강습시간	06:00-06:50 07:00-07:50
준 비 물	편한복장, 요가매트			

○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	뭉친 어깨와 목을 풀어 주는 요가동작과 전신강화	
2주	우리 몸에 해가 되는 독소 배출 비틀기 요가동작과 하체강화	
3주	척추를 바르게 펴주는 요가동작과 복근강화	
4주	골반의 유연성을 향상 시키는 요가동작과 골반강화	
5주	전신근력 강화 요가동작	

강 의 계 획 서

강 사 명	반재주		프로그램 (모집분야)	스포츠댄스
강의개요	음악성과 연기력 창의력 등 많은 부분을 필요로 하는 종합예술로서 음악을 기줄적으로 이해하다록 하며, 방향감각과 동작을 연출하는 과정에서 율동성과 표현성, 창조성을 기른다.			
강의목표	댄스스포츠의 바른 자세와 정확한 동작, 다양한 신체활동으로 신체적, 정신적, 사회적으로 건강형성 및 일상생활의 스트레스 해소			
강 습 일	월수금 (주3회)	화 목 (주2회)	강습시간	09:00-09:50 10:00-10:50
준 비 물	편한복장, 댄스화 또는 째즈화			

○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	룸바(싱글댄스) 안무를 배워보자 Basic(Time Signature, Accent, Balance, Position)	
2주	룸바(싱글댄스) 안무를 배워보자 (Music에 Balance, Arm Position 적용)	
3주	룸바(싱글댄스) 안무를 배워보자 (Music에 Balance, Position, Hand Position 적용)	
4주	룸바(싱글댄스) 안무를 배워보자 (Music에 Hip Movement, Hip Action 적용)	
5주	룸바(싱글댄스) 안무를 배워보자 (Music에 배웠던 내용 개념 총 정리)	

강 의 계 획 서

강 사 명	김영우		프로그램 (모집분야)	건강체조
강의개요	신체 전반적인 밸런스 향상 및 유산소능력 향상			
강의목표	전신 근육의 전체적인 근력 향상			
강 습 일	월수금 (주3회)	화 목 (주2회)	강습시간	19:00~19:50 20:00~20:50
준 비 물	세라밴드 , 케틀벨 , 요가매트 , 저중량 아령			

○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	맨몸 운동으로 유산소 및 코어 집중 운동 및 스트레칭	
2주	도구 없이 하는 전신 운동 및 스트레칭	
3주	세라밴드를 이용한 전신 운동 및 스트레칭	
4주	케틀벨을 이용한 운동 및 스트레칭	
5주	맨몸운동과 도구를 병합한 운동 및 스트레칭	