

【강좌소개 및 강의개요】

강좌명	다이어트댄스				
강의기간	8주	강의요일	토	강의시간	09:00~09:50
강사명	어정선	강사프로필 (3줄 내외)	- 동백 아파트 GX 강사 - 광고 아파트 GX 강사 - 용인생활체조 경연대회 대상		
과목소개					
강좌소개 및 강의목표	기본 스텝과 다이어트댄스 안무를 배움으로써 신체의 유연성을 높일 수 있으며 다양한 동작으로 리듬감을 표현 할 수 있다. 또한 근력운동을 통하여 기초 체력과 지구력을 향상시킬 수 있다.				
강의 차별 성 및 우수성	다이어트댄스 지도자 자격증, 방송댄스 자격증을 보유하고 있으며 에어로빅과 이 지한 방송댄스 등 다양한 작품들을 할 수 있습니다.				
수강요건 및 주의사항	즐거운 마음으로 춤을 배울 수 있는 자세만 있으면 충분합니다.				
준비물 및 재료비	실내운동화, 마실 물				

【강 의 계 획 서】

※ 지원강좌에 맞추어 해당 회차(8주)까지 작성			
주차	강의 내용		준비물
1주		워밍업과 간단한 몸풀이 배우기	
2주		간단하게 따라 할 수 있는 다이어트 댄스 배우기	
3주		다이어트댄스 작품과 기본스텝 배우기	
4주		이 지한 K-POP 작품과 고강도 근력운동 배우기	
5주		스트레칭과 간단한 몸풀이 배우기	
6주		다이어트댄스 작품과 힙합 기본베이스 배우기	
7주		다이어트댄스 작품과 암 웨이브 종류에 대해 배우기	
8주		다이어트댄스 작품과 바디 웨이브 종류에 대해 배우기	