

【붙임2】

강 의 계 획 서

교육과정명		다이어트 벨리댄스	
요일 및 시간		(월요일 15:30 - 17:00)	
지도강사		성명	홍지성
		연락처/E-mail	010-3111-8151 / rzen2@naver.com
강의개요 및 수업목표	벨리댄스 기초동작 및 응용작품을 연습하고 전신 근력+유산소 운동을 합니다.		
교재 및 강의자료	아랍체 포크 음악, 팝음악과 기초리듬 자료.		
교육기자재	스피커 등		
수강생 준비사항	교재비 : - 원 / 교육비 : (3개월) 129,000 원 ※교재는 문화원에서 따로 복사해드리지 않으며 교재를 확실히 작성해주세요. 개인준비사항(신규수강생준비물) : 평안복상, 힘스카프		
주차	세부 강의내용	준비물	강의자료 방법/과제
1주	세스클, 멘토레이션 : 응용작품 (반성)		
2주	에잇씨클, 손동작 : "		
3주	마야안 1입클, 손동작 : "		
4주	헤즈슬라이드, 팝다운 : "		
5주	이집션 트위스트, 1~4주 : 응용작품 (복습)		
6주	세스트 에잇씨클, 1~5주 : "		
7주	릭, 아키씨클, 주구 : 응용작품 (반성)		
8주	세스트 슬라이드 씨클 : "		
9주	힙 리프트 업+다운 : "		
10주	스태이크 앙즈, 핸즈 : "		
11주	바이씨클 정/여방양 : "		
12주	수미 (6가지 부블동작), 7~11주 작품 복습.		
강의 소개 및 강의계획(신규수강생 대상)			
<p>※ 신규 수강생을 위한 강의에 대한 간략한 설명과 중간에 들어오는 수강생을 위한 강의계획을 적어주세요.</p> <p>간단하고 몸매 보정에 도움이 되는 동작으로 이루어진 앙초보 작품을 반박 연습합니다.</p>			

※ 강의내용을 회차별 기준으로 작성 (휴먼명조: 12포인트)