

강좌소개서

항 목	내 용	비 고
강 좌 명	벨리댄스 (베이직반)	신규강좌일 경우 꼭 기재해주세요.
강의가능 요일 및 시간	화 、 목(오전 9:30 ~ 10:20)	
강좌대상	청소년 및 성인 여성	
과 정 소 개	나이무관! 관절과 뼈에 무리없이 안전하게 할 수 있는 최고의 운동. 허벅지 건강을 지킬 수 있는 최적의 운동=벨리댄스! 다양한 아랍의 멜로디와 박자에 맞춰 벨리댄스의 기본 동작을 익힌다.	홍보용이므로 자세히 기재바랍니다.
학 습 목 적	척추의 중립과 올바른 자세교정에 큰 도움을 주는 벨리댄스로, 평상시에 잘 쓰지 않는 근육들을 많이 움직여 내 몸의 가동범위를 넓힐 수 있다. 동시에 유산소운동과 근력운동이 함께 이루어져 다이어트 및 장기기능 강화 효과와 몸매교정효과, 유연성증대 및 자신감 강화 를 기대할 수 있다.	
학 습 목 표	새롭고 재미로운 아랍선율에 맞춰 세분화 되고 다양한 벨리동작을 익혀 내 몸의 균형과 유연성, 기초체력을 증진할 수 있다.	
교재/교재비	의상 및 소품은 개인부담	
재 료비	4만 5천원 / 개별구입	
자치센터에서 준비할 사항		

※ 2가지 이상 강좌에 지원하는 강사는 강좌별로 작성하여 주세요.

밸리댄스(베이직반) 강의계획서

(1월 1일부터 ~ 3월 31일까지, 매주 화,목요일 3개월 과정)

강 의 횟 수: 주 2회

강 의 시 간 : 50분

수 강 인 원 : 15명

단위	주 제	주 요 활 동	준 비 물
1 주	밸리댄스의 기본자세	준비 스트레칭/자세교정/밸리댄스 기본자세 배우기	
2 주	베이직 1	스트레칭 / 상체.하체 몸풀기/ step1	
3 주	베이직 2	스트레칭 / 상.하체 몸풀기 / step 2	
4 주	베이직 3	스트레칭 / 상.하체 몸풀기 / step 3	
5 주	베이직 4	스트레칭 / 상.하체 몸풀기 / step 4	
6 주	베이직 5	스트레칭 / 베이직+combi	
7 주	베이직 6	스트레칭 / 베이직+combi	
8 주	베이직 7	스트레칭 / 베이직+combi	
9 주	베이직 8	스트레칭 / 베이직 +combi	
10 주	베이직 9	스트레칭 / 베이직 +combi	
11 주	베이직 10	스트레칭 / 베이직 +combi	
12 주	semi 작품	영상 촬영(회원동의하에 촬영 진행)	