

# 2026년 은평종합스포츠타운 프로그램 강의계획서



은평구시설관리공단  
Eunpyeong Facilities Management Corporation

# 강 의 계 획 서

<b>강 사 명</b>	박 혜 선	<b>프로그램 (모집분야)</b>	에어로빅
<b>강 의 개 요</b>	체력향상과 건전한 여가선용과 명량한 기품을 진작하고자 함		
<b>강 의 목 표</b>	회원님들과 소통하며 즐거운 아침운동으로 스트레스 해소 및 몸의 건강증진 도모. 그룹수업이 만큼 서로 배려하고 존중함으로서 팀워크형성		
<b>수 강 대 상</b>	성인	<b>난 이 도</b>	중상급
<b>강 습 시 간</b>	월~금 <50분> (주5회)	09:00 ~ 09:50 10:00 ~ 10:50	
<b>준 비 물</b>	댄스에 적합한 복장과 실내 운동화, 물, 수건등 개인이 필요한 물건		

## ○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 마음문 열기 - 출석체크 인사나누기(신규확인)</li> <li>* 준비운동 - 워밍업</li> <li>* 몸풀이- 근력과 댄스의 적절한 조합으로 수업의 균형을 잡아 운동</li> <li>* 작품 - 안무설명 및 반복하여 댄스익힘</li> <li>* 마무리운동 - 스트레칭, 쿨다운 음악에맞추어 정리운동으로 마무리</li> </ul>	
2주	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 마음문 열기 - 인사나누기</li> <li>* 준비운동 - 워밍업</li> <li>* 몸풀이- 근력과 댄스의 적절한 조합으로 수업의 균형을 잡아 운동</li> <li>* 작품 - 안무설명 및 반복하여 댄스익힘</li> <li>* 마무리운동 - 스트레칭, 쿨다운 음악에맞추어 정리운동으로 마무리</li> </ul>	
3주	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 마음문 열기 - 인사나누기</li> <li>* 준비운동 - 워밍업</li> <li>* 몸풀이- 근력과 댄스의 적절한 조합으로 수업의 균형을 잡아 운동</li> <li>* 작품 - 안무설명 및 반복하여 댄스익힘</li> <li>* 마무리운동 - 스트레칭, 쿨다운 음악에맞추어 정리운동으로 마무리</li> </ul>	
4주	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 마음문 열기 - 인사나누기</li> <li>* 준비운동 - 워밍업</li> <li>* 몸풀이- 근력과 댄스의 적절한 조합으로 수업의 균형을 잡아 운동</li> <li>* 작품 - 안무설명 및 반복하여 댄스익힘</li> <li>* 마무리운동 - 스트레칭, 쿨다운 음악에맞추어 정리운동으로 마무리</li> </ul>	

※ 위 계획은 시설 사정 및 수강생의 숙련도에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

강 사 명	강 선 조	프로그램 (모집분야)	파워에어로빅
강 의 개 요	몸풀이 댄스와 방송댄스와 간단한 근력운동의 댄스 수업		
강 의 목 표	신나는 댄스로 전신을 골고루 사용하여 몸의 근육을 강화시킴		
수 강 대 상	성인	난 이 도	중급
강 습 시 간	화목토	11:00 ~ 11:50	
준 비 물	간편한 운동복 복장과 실내화		

## ○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	몸풀이 댄스 설명과 익힘과정	
2주	방송댄스를 자세하게 설명하고 익힘과정	
3주	기본적인 수업과 10분정도의 근력운동	
4주	배운 댄스의 활용과 가벼운 근력운동	
5주	신나는 음악에 맞추어 배운 댄스의 활용과 가벼운 근력운동	

※ 위 계획은 시설 사정 및 수강생의 숙련도에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

강 사 명	윤 한 나	프로그램 (모집분야)	핏합(fithop)
강 의 개 요	핏합은 50분동안 쉽없이 몸을 움직이는 피트니스 댄스 프로그램입니다.		
강 의 목 표	pop, 힙합, k-pop 등 귀에 익고 유행하는 음악에 맞춰 몸을 움직여 유산소 와 근력운동을 동시에 할 수 있도록 도와줍니다.		
수 강 대 상	남녀노소 누구나 -바쁜 사회생활 속에서 스트레스 해소와 건강을 챙기고 싶으신 분 - 신나는 음악과 근력과 유산소 운동 원하시는 분 - 다이어트를 하고 몸매를 유지하고 싶으신 분 - 몸치이지만 댄스에 흥미를 갖고 배우고 싶었던 분 - 운동이 귀찮고 지루해 재밌는 운동을 찾는 분	난 이 도	난이도는 각자의 역량에 따라 다르게 느낄 수 있습니다. 일반적으로 핏합은 BPM을 기준으로 하이템포, 미디엄, 로우로 나뉘며 50분동안 여러 템포가 골고루 진행됩니다.
강 습 시 간	월 수 (주2회)	12:00 ~ 12:50	
준 비 물	실내용 운동화(★반드시 준비★), 가벼운 옷차림, 물과 타월(선택) 신나게 즐기기 위한 열린 마음!		

## ○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	1주차에는 신규 회원을 위해 기본적인 동작들로 이루어진 코레오로 수업이 구성됩니다. 처음 해보는 핏합을 알아보는 시간을 갖습니다.	
2주	수업은 제일 먼저 상해 방지를 위해 워업으로 시작합니다. 정적인 스트레칭 대신 음악에 맞춰 팔을 늘려주거나 스텝을 가볍게 움직이며 몸을 풀어줍니다. 다음 유산소와 근력을 사용하는 핏합 스타일의 피트니스 댄스를 즐깁니다!	
3주	매주 수업을 구성하는 곡이 바뀝니다. 1개월 동안 정해진 1곡은 집중연습해 순서를 외워보기도 하며 동작을 디벨롭해봅니다.	
4주	기존 회원들을 위해 그동안 해왔던 코레오를 복습해보는 시간을 갖습니다.	
5주	1개월동안 집중연습한 1곡을 촬영해 영상을 공유합니다. (촬영은 원하지 않으면 안하셔도 됩니다.)	

※ 위 계획은 시설 사정 및 수강생의 숙련도에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

강 사 명	이 윤 희	프로그램 (모집분야)	춤 바
강 의 개 요	신나고 열정적인 라틴댄스와 휘트니스		
강 의 목 표	춤추고 운동도 되며 모두가 열정적으로 즐길수 있는 파티		
수 강 대 상	누구나	난 이 도	중
강 습 시 간	월,화,수(주3회)	13:00~13:50	
준 비 물	편한 복장, 실내운동화, 물, 수건		

## ○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	위밍업과 쿨다운 스트레칭으로 유연성 향상 라틴댄스(메렝게,살사,레게통,꿈비아,벨리,아프로,뎀보,바차타) 음악에 맞춰 수업진행	
2주	위밍업과 쿨다운 스트레칭으로 유연성 향상 라틴댄스(메렝게,살사,레게통,꿈비아,벨리,아프로,뎀보,바차타) 음악에 맞춰 수업진행	
3주	위밍업과 쿨다운 스트레칭으로 유연성 향상 라틴댄스(메렝게,살사,레게통,꿈비아,벨리,아프로,뎀보,바차타) 음악에 맞춰 수업진행	
4주	위밍업과 쿨다운 스트레칭으로 유연성 향상 라틴댄스(메렝게,살사,레게통,꿈비아,벨리,아프로,뎀보,바차타) 음악에 맞춰 수업진행	
5주	위밍업과 쿨다운 스트레칭으로 유연성 향상 라틴댄스(메렝게,살사,레게통,꿈비아,벨리,아프로,뎀보,바차타) 음악에 맞춰 수업진행	

※ 위 계획은 시설 사정 및 수강생의 숙련도에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

강 사 명	황 부 선	프로그램 (모집분야)	춤바
강 의 개 요	누구나가 즐길수있는 댄스		
강 의 목 표	유산소 운동을 통한 건강한 생활		
수 강 대 상	남녀노소	난 이 도	중
강 습 시 간	월수금 50분		
준 비 물	운동복 신발		

## ○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	메렝게 스텝에 대해 배우고 연습한다	
2주	살사 스텝에 대해 배우고 연습한다	
3주	레게톤 스텝에 대해 배우고 연습한다	
4주	꿈비아 스텝에 대해 배우고 연습한다	
5주	소카 스텝에 대해 배우고 연습한다	

※ 위 계획은 시설 사정 및 수강생의 숙련도에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

강 사 명	박 수 희	프로그램 (모집분야)	다이어트댄스
강 의 개 요	다양한 음악에 맞춰 신나게 흔들다보니 살이 저절로 빠지는 다이어트 댄스		
강 의 목 표	음악에 맞춰 전신을 움직이며 유산소와 근력 운동을 동시에 할 수 있는 '리듬 트레이닝'		
수 강 대 상	성인	난 이 도	초·중급
강 습 시 간	월수금	20:00~20:50	
준 비 물	실내화		

## ○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	다양한 장르의 음악으로 구성된 안무 15~17곡 외 신곡 / 주1~2회 신곡 로테이션 구성	
2주	다양한 장르의 음악으로 구성된 안무 15~17곡 외 신곡 / 주1~2회 신곡 로테이션 구성	
3주	다양한 장르의 음악으로 구성된 안무 15~17곡 외 신곡 / 주1~2회 신곡 로테이션 구성	
4주	다양한 장르의 음악으로 구성된 안무 15~17곡 외 신곡 / 주1~2회 신곡 로테이션 구성	
5주	다양한 장르의 음악으로 구성된 안무 15~17곡 외 신곡 / 주1~2회 신곡 로테이션 구성	

※ 위 계획은 시설 사정 및 수강생의 숙련도에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

강 사 명	박 수 희	프로그램 (모집분야)	K-POP댄스
강 의 개 요	최신 아이돌 댄스를 배워보자		
강 의 목 표	kpop댄스를 배우며 댄스의 기초를 익히기		
수 강 대 상	어린이이상	난 이 도	중·상급
강 습 시 간	월수금	19:00~19:50	
준 비 물	실내화		

## ○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	스트레칭 및 워밍업/안무의 기본기를 익힌다.(바운스,스텝 등등)	
2주	아이솔레이션을 통해 몸의 움직임을 익힌다(웨이브,골반무브먼트 등등)	
3주	최신 kpop안무 포인트를 배워 봅니다(전주,후렴,간주)	
4주	그동안 배워왔던 안무를 조합하여 음악에 맞춰봅니다.	
5주	진도에 맞게 배웠던 안무를 마무리하며 촬영합니다(개인소장용)	

※ 위 계획은 시설 사정 및 수강생의 숙련도에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

강 사 명	오 지 영	프로그램 (모집분야)	벨리댄스
강 의 개 요	자세한 동작 설명으로 쉽게 다가 갈 수 있는 매혹적인 아랍무용		
강 의 목 표	골반 내 장기강화와 여성적인 바디라인 교정, 전신 근력 강화, 음악에 맞춰 아름답게 춤을 추며 자신감 상승과 스트레스 완화		
수 강 대 상	청소년~성인	난 이 도	초급~중급
강 습 시 간	화, 목	12:00 ~ 12:50	
준 비 물	신축성이 좋은 편안한 복장		

## ○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	가벼운 몸풀기, 상·하체 분리 베이직 동작, 니슈미와 트레블링스텝 동작 설명, 음악에 맞춰보기, 쿨다운	
2주	바디 분리 베이직 동작으로 몸풀기, 범프와 언줄레이션 동작 설명, 음악에 맞춰보기, 쿨다운	
3주	베이직 동작 몸풀기, 솔더슈미와 스네이크 암즈 상체 콤비네이션 설명, 음악에 맞춰보기, 쿨다운	
4주	베이직 동작 몸풀기, 리프트와 바이썬클 동작설명, 음악에 맞춰보기, 쿨다운	
5주	베이직 동작 몸풀기, 작품완성, 쿨다운	

※ 위 계획은 시설 사정 및 수강생의 숙련도에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

강 사 명	임 지 윤	프로그램 (모집분야)	건강라인댄스
강 의 개 요	라인댄스로 배우는 건강한 움직임 건강라인댄스		
강 의 목 표	라인댄스의 기본동작과 다양한 스텝을 익혀 신체 활동을 증진시키고 움직임을 통해 스트레스 해소. 공간인지능력 훈련을 통해 치매예방효과		
수 강 대 상	성인 남.여	난 이 도	초급.중급
강 습 시 간	화목(주2회) 월수금(주3회) 토(주1회)(왕초보 초급)	12:00~12:50	
	댄스복&댄스화(편안한 복장&운동화)		

## ○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	라인댄스 기본 자세 및 워밍업 스트레칭 기초 스텝 익히기 (Absolute Beginner)	
2주	기본 스텝 복습 방향전환 및 연결 동작 학습 신나는 곡에 맞춰 기본 스텝으로 즐기기	
3주	새로운 스텝 추가 학습 스텝연결 및 리듬감 향상과 공간인지능력 훈련 추가된 스텝으로 초.중급 난이도 작품 익히기	
4주	기존 동작 복습 및 완성도 향상 표현력 및 동작 디테일 지도 한 작품 완성	
5주	배운 작품 반복 연습 및 완성도 강화 마무리 스트레칭 및 피드백	

※ 위 계획은 시설 사정 및 수강생의 숙련도에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

강 사 명	김 숙 희	프로그램 (모집분야)	에너지 UP 라인댄스
강 의 개 요	신나는 음악과 정해진 스텝을 통해 스트레스 해소는 물론 하체 근력과 인지 기능을 동시에 강화하는 전신 활력 운동 프로그램입니다.		
강 의 목 표	신체활동을 높여 에너지와 활력을 증진한다. 리듬과 동작을 통해 전신 근력과 균형 능력을 강화한다.		
수 강 대 상	성인	난 이 도	초급
강 습 시 간	화목	18:00 ~ 18:50	
준 비 물	실내운동화		

## ○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	라인댄스 기본 스텝 및 바른 자세 교정	
2주	초급 루틴 완성 및 리듬 적응	
3주	스텝 연결 및 코어 강화	
4주	음악에 맞춘 전체 루틴 완성	
5주	난이도 조절, 반복연습, 체력 향상 프로그램 운영	

※ 위 계획은 시설 사정 및 수강생의 숙련도에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

강 사 명	남 원 영	프로그램 (모집분야)	라인댄스(초중급)
강 의 개 요	초급과 초중급 난이도의 라인댄스 작품을 배우면서 라인댄스에 자연스럽게 입문하고 즐기려고 함		
강 의 목 표	최신 음악의 라인댄스 작품을 추면서 건강을 유지하고 마음의 힐링을 도모하고자 함		
수 강 대 상	성인	난 이 도	초중급
강 습 시 간	화 목 (주2회)	19:00~19:50	
준 비 물	편안한 복장과 편안한 운동화(라인댄스화)		

## ○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	준비운동, 라인댄스의 기본스텝을 라인댄스 초급작품을 익히며 배워본다. 작품: Dance on Me	
2주	준비운동, 전주 작품 반복 학습, 새로운 초급작품을 배우고 또 다른 라인댄스 기본동작을 익힌다. 작품: Nothing's Gonna Change Us	
3주	준비운동, 1주, 2주 작품 반복 학습, 새로운 초중급작품을 배우고 또 다른 라인댄스 기본동작을 익힌다. 작품: Vegas Vibe	
4주	준비운동, 1주~3주 작품 반복 학습, 새로운 초급작품을 배우고 또 다른 라인댄스 기본동작을 익힌다. 작품: 정말 잘해왔어(You've Done Really Well)	
5주	준비운동, 1주~4주 작품 총복습	

※ 위 계획은 시설 사정 및 수강생의 숙련도에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

강 사 명	남 원 영	프로그램 (모집분야)	라인댄스(중급)
강 의 개 요	중급 난이도의 라인댄스 작품을 배우면서 라인댄스의 장점과 효능을 충분히 느끼게 함		
강 의 목 표	방향감각과 공간지각 능력 향상, 음악을 통한 신체의 리듬감 향상, 유산소 운동을 통한 신체능력 향상으로 삶의 질 향상		
수 강 대 상	성인	난 이 도	중급
강 습 시 간	화 목 (주2회)	20:00~20:50	
준 비 물	편안한 복장과 라인댄스 전문운동화		

## ○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	준비운동, 컨츄리 장르의 라인댄스 초중급작품을 배우면서 라인댄스 작품의 베이직과 스타일링을 익힌다.	
2주	준비운동, 삼바 장르의 라인댄스 초중급작품을 배우면서 삼바 베이직, 손동작, 스타일링을 익힌다.	
3주	준비운동, 스무드 중급작품을 배우면서 스무드 베이직, 손동작, 스타일링을 익힌다.	
4주	준비운동, 차차장르의 라인댄스 중급작품을 배우면서 차차베이직, 손동작, 스타일링을 익힌다.	
5주	준비운동, 1주~4주 작품 총복습 배운 작품중 한 작품을 골라 영상을 찍고 자신의 실력향상에 도움을 주고자 한다.	

※ 위 계획은 시설 사정 및 수강생의 숙련도에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

강 사 명	손 기 응	프로그램 (모집분야)	점핑다이어트
강 의 개 요	무릎에 부담이 가지 않는 즐거운 유산소 점핑 프로그램		
강 의 목 표	음악에 맞춘 움직임을 통한 전신 유산소 및 근력강화 , 스트레스 해소		
수 강 대 상	성인	난 이 도	초·중급
강 습 시 간	월수금	19:00 ~19:50	
준 비 물	운동복 , 실내화		

## ○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	다양한 장르의 음악으로 구성된 안무와 상체근력운동	
2주	다양한 장르의 음악으로 구성된 안무와 하체근력운동	
3주	다양한 장르의 음악으로 구성된 안무와 발란스트레이닝	
4주	다양한 장르의 음악으로 구성된 안무와 코어운동	
5주	다양한 장르의 음악으로 구성된 안무와 소근육운동	

※ 위 계획은 시설 사정 및 수강생의 숙련도에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

강 사 명	박 수 희	프로그램 (모집분야)	점핑다이어트
강 의 개 요	광광 발로 누르면 뛰면 살이 저절로 빠져요		
강 의 목 표	음악에 맞춰 칼로리소모,신진대사 촉진,림프순환을 통해 대사 기능 촉진		
수 강 대 상	성인	난 이 도	오전10시(입문,초중급) 오후9시(초중급)
강 습 시 간	월수금	10:00 ~ 10:50 21:00 ~21:50	
준 비 물	실내화필수, 물, 개인타월		

## ○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	기본박자에 익숙해 질 수 있게 리듬감을 익히도록 한다.	
2주	익숙해진 리듬을 통해 안무를 숙지하며, 나아가 자연스러운 호흡을 유도 한다.	
3주	난이도 있는 동작들을 숙지하여 점핑 위에서 수행 할수 있도록 진행한다.	
4주	서킷트레이닝을 통해 신체 활동을 최대한으로 끌어올릴 수 있도록 한다.	
5주	그동안 배워왔던 동작들과 발란스운동 등을 통해 운동량을 최대한으로 끌어 올린다.	

※ 위 계획은 시설 사정 및 수강생의 숙련도에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

강 사 명	김 시 내	프로그램 (모집분야)	점핑다이어트(초급)
강 의 개 요	트램폴린 위에서 리듬감 있는 동작을 반복적으로 하며 재미와 운동 효과를 동시에 얻는 유산소 중심의 전신운동수업.		
강 의 목 표	체지방 감소 및 심폐지구력 향상과 하체 및 코어 근력 강화에 목적을 둔다.		
수 강 대 상	청소년 이상	난 이 도	초급
강 습 시 간	화목	10:00 ~ 10:50	
준 비 물	실내 운동화		

## ○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	한달에 몇가지 작품을 지정해서 반복적으로 진행. 충분한 원명업과 잠간의 휴식타임을 갖고 적응할수 있도록 유도한다.	
2주	한달에 몇가지 작품을 지정해서 반복적으로 진행. 충분한 원명업과 잠간의 휴식타임을 갖고 적응할수 있도록 유도한다.	
3주	한달에 몇가지 작품을 지정해서 반복적으로 진행. 충분한 원명업과 잠간의 휴식타임을 갖고 적응할수 있도록 유도한다.	
4주	한달에 몇가지 작품을 지정해서 반복적으로 진행. 충분한 원명업과 잠간의 휴식타임을 갖고 적응할수 있도록 유도한다.	
5주	한달에 몇가지 작품을 지정해서 반복적으로 진행. 충분한 원명업과 잠간의 휴식타임을 갖고 적응할수 있도록 유도한다.	

※ 위 계획은 시설 사정 및 수강생의 숙련도에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

강 사 명	김 시 내	프로그램 (모집분야)	점핑다이어트
강 의 개 요	트램폴린 위에서 리듬감 있는 동작을 반복적으로 하며 재미와 운동 효과를 동시에 얻는 유산소 중심의 전신운동수업.		
강 의 목 표	체지방 감소 및 심폐지구력 향상과 하체 및 코어 근육 강화에 목적을 둔다.		
수 강 대 상	청소년 이상	난 이 도	초·중급
강 습 시 간	화목	21:00 ~ 21:50	
준 비 물	실내 운동화		

## ○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	기존 회원이 90프로 이상인점을 감안해서 매주 작품을 바꿔서 진행 하되, 신규가 있다면 기본스텝에 대한 설명을 충분히 전달후 진행한 다.	
2주	기존 회원이 90프로 이상인점을 감안해서 매주 작품을 바꿔서 진행 하되, 신규가 있다면 기본스텝에 대한 설명을 충분히 전달후 진행한 다.	
3주	기존 회원이 90프로 이상인점을 감안해서 매주 작품을 바꿔서 진행 하되, 신규가 있다면 기본스텝에 대한 설명을 충분히 전달후 진행한 다.	
4주	기존 회원이 90프로 이상인점을 감안해서 매주 작품을 바꿔서 진행 하되, 신규가 있다면 기본스텝에 대한 설명을 충분히 전달후 진행한 다.	
5주	기존 회원이 90프로 이상인점을 감안해서 매주 작품을 바꿔서 진행 하되, 신규가 있다면 기본스텝에 대한 설명을 충분히 전달후 진행한 다.	

※ 위 계획은 시설 사정 및 수강생의 숙련도에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

강 사 명	김 시 내	프로그램 (모집분야)	다이어트요가
강 의 개 요	체중감량이 필요한 성인에서부터 운동 초보자, 중급자까지 건강한 몸매 관리와 체력 향상을 원하는 사람을 대상으로 수련.		
강 의 목 표	체지방 감소 및 체형을 개선하고 근력과 유연성을 동시 향상시키며 스트레스 완화 및 생활습관을 개선하는데 목적을 둔다.		
수 강 대 상	청소년 이상	난 이 도	초·중급
강 습 시 간	월수금	09:00 ~ 09:50 / 11:00 ~ 11:50	
	화목	20:00 ~ 20:50	
	금	19:00 ~ 19:50 / 21:00 ~ 21:50	
준 비 물	실내 운동화, 덤벨		

## ○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	월·화: 가벼운 스트레칭/관절 가동성 확보/전신 유산소 흐름요가 수·목: 코어강화 동작/상.하체 근력강화/밸런스/근지구력 강화 금: 미니짐볼을 이용한 매트 운동	
2주	월·화: 가벼운 스트레칭/관절 가동성 확보/전신 유산소 흐름요가 수·목: 코어강화 동작/상.하체 근력강화/밸런스/근지구력 강화 금: 미니짐볼을 이용한 매트 운동	
3주	월·화: 가벼운 스트레칭/관절 가동성 확보/전신 유산소 흐름요가 수·목: 코어강화 동작/상.하체 근력강화/밸런스/근지구력 강화 금: 미니짐볼을 이용한 매트 운동	
4주	월·화: 가벼운 스트레칭/관절 가동성 확보/전신 유산소 흐름요가 수·목: 코어강화 동작/상.하체 근력강화/밸런스/근지구력 강화 금: 미니짐볼을 이용한 매트 운동	
5주	월·화: 가벼운 스트레칭/관절 가동성 확보/전신 유산소 흐름요가 수·목: 코어강화 동작/상.하체 근력강화/밸런스/근지구력 강화 금: 미니짐볼을 이용한 매트 운동	

※ 위 계획은 시설 사정 및 수강생의 숙련도에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

강 사 명	문 선 희	프로그램 (모집분야)	소도구 필라테스 요가/필라테스
강 의 개 요	현대인들의 잘못된 습관으로 인한 전신의 근육의 균형적 발달		
강 의 목 표	코어 근육 강화: 복부·등 중심의 핵심 근육을 단련해 바른자세와 체형 유지에 도움을 줄 수 있습니다.		
수 강 대 상	청소년, 성인	난 이 도	초·중급
강 습 시 간	월·수 (소도구)	13:00 ~ 13:50 / 20:00 ~ 20:00 / 21:00 ~ 21:50	
	월·수 (요가/필라테스)	19:00 ~ 19:50	
준 비 물	밴드(7가지 소도구: 빅 짐볼, 스몰 짐볼, 씨클, 폼롤러 등 제공)		

## ○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	잘못된 습관으로 인한 라운드 숄더 굽은 등 바로 잡기	소도구: 밴드
2주	뭉친 근막을 이완하여 전신의 순환을 원활하게 통증 완화하기	소도구: 씨클
3주	하체의 근력을 강화하는 협응 운동	소도구: 씨클
4주	척추 측만증 교정. 골반의 불균형 교정 운동	소도구: 빅 짐볼
5주	흉추의 움직임 찾기(목·어깨 통증 완화)	소도구: 스몰 짐볼

※ 위 계획은 시설 사정 및 수강생의 숙련도에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

강 사 명	양 승 희	프로그램 (모집분야)	힐링요가
강 의 개 요	스트레스 완화와 신체 균형 회복을 목표로 하는 힐링 중심 요가 프로그램입니다. 개인의 체력과 유연성에 맞춰 강도를 조절하며, 일상 속 건강 습관 형성을 도와드립니다.		
강 의 목 표	1.신체 긴장 완화 및 유연성 향상 / 2.올바른 호흡법 습득을 통한 심신 안정 / 3.근력 및 균형감각 개선 / 4.스트레스 감소 및 정서적 안정 유도 / 5.연령과 체력에 맞는 자기 관리 능력 향상		
수 강 대 상	청소년 이상	난 이 도	입문·중급
강 습 시 간	화·목·토	08:00 ~ 08:50 09:00 ~ 09:50	
준 비 물	움직임에 불편하지 않은 편안한 옷차림 및 개인 요가용품(요가 타올 및 마이링 요가 도구)		

## ○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	기초 적응 및 호흡 훈련/ 요가 기본 자세 소개 및 안전 교육 / 복식 호흡 및 기본 호흡법 연습 / 간단한 스트레칭과 전신 이완 / 개인 체력 수준 파악 / 마이링 도구를 이용한 셀프 마사지 (전면부)	
2주	유연성 향상 중심 / 목, 어깨, 허리 중심 스트레칭 /기초 요가 동작(가벼운 자세 유지) / 호흡과 동작 연결 훈련 / 긴장 완화 집중 마이링 도구를 이용한 셀프 마사지(후면부)	
3주	균형과 근력 강화 / 하체 및 코어 근력 강화 동작 / 균형 잡기 자세 연습 / 자세 유지 시간 점진적 증가 / 집중력 향상 훈련 / 마이링 도구를 이용한 요가 수련 (상체)	
4주	심신 안정 및 이완 심화 / 명상 및 호흡 심화 훈련 / 전신 이완 요가 동작 / 스트레스 해소 중심 프로그램 / 긴장 완화 및 회복 유도 마이링 도구를 이용한 요가 수련 (하체)	
5주	통합 및 생활 적용 / 전체 동작 복습 및 연결 동작 수행 / 개인 맞춤 루틴 안내 / 일상에서 활용 가능한 간단 요가 지도 / 마무리 이완 및 피드백 / 마이링 도구를 이용한 빈야사 요가 (통합적 수련)	

※ 위 계획은 시설 사정 및 수강생의 숙련도에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

강 사 명	신 승 윤	프로그램 (모집분야)	핫요가
강 의 개 요	37~38℃의 고온에서 테마별 동작을 하나의 작품으로 완성하며, 깊은 땀 배출을 통해 신체 독소를 제거하고 심신을 정화하는 프리미엄 힐링 프로그램		
강 의 목 표	고온 환경에서의 작품 수련을 통해 전신 독소를 배출하고, 유연성 향상과 심신 안정을 동시에 달성한다.		
수 강 대 상	청소년 이상	난 이 도	입문
강 습 시 간	월수금 (주3회)	20:00 ~ 20:50 21:00 ~ 21:50	
준 비 물	수련에 필요한 복장, 개인별 요가용품(타월,물)		

## ○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	핫요가 호흡법 익히기 및 고온 환경 적응을 위한 기초 정렬	
2주	척추 마디마디를 깨우는 부드러운 유동성 위주의 동작 연결	
3주	지면을 지지하는 견고한 하체 근력 강화 및 정적인 유지	
4주	고온에서 이완되는 골반 주위 근육 스트레칭 및 독소 배출	
5주	복습 및 고온 수련 후 찾아오는 깊은 이완과 명상	

※ 위 계획은 시설 사정 및 수강생의 숙련도에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

강 사 명	김 미 성	프로그램 (모집분야)	SNPE
강 의 개 요	치아교정의 원리를 척추와 골반교정운동에 적용하여 다리에 착용하는 바른자세벨트,골반에 착용하는 고관절 골반교정벨트 그리고 척추 주변의 굳어진 속근육을 자극하여 셀프교정을 할수있도록 다양한 척추운동 도구들을 활용하여 비틀어진 자세를 교정하고 척추를 바로잡는 셀프운동법		
강 의 목 표	SNPE는 Self Natural Posture Exercise의 약자로 자기 스스로 인간본연의 자세(중립자세)를 회복		
수 강 대 상	청소년이상 누구나	난 이 도	입문
강 습 시 간	화목7시	7시~7시50분	
준 비 물	바른자세벨트,골반벨트,수건		

## ○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	코어세팅호흡과 중립자세,벨트운동 도구운동(웨이브베개,블록,타원도자기)	
2주	코어안정화운동,후면안정화운동,벨트운동 도구운동(웨이브베개,스틱,다나손,타원도자기)	
3주	후면안정화운동,브릿지,벨트운동 도구운동(웨이브베개,투레일,미니웨이브,타원도자기)	
4주	측면안정화,흰다리교정,벨트운동 도구운동(웨이브베개,폼롤러,스트레칭밴드,타원도자기)	
5주	척추불균형,근력운동,벨트운동 도구운동(웨이브베개,에펠,10구롤러,타원도자기)	

※ 위 계획은 시설 사정 및 수강생의 숙련도에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

강 사 명	김 명 희	프로그램(모집분야)	바른자세운동(snpe)
강 의 개 요	바르지 못한 자세로 인해 비뚤어진 척추 때문에 많은 현대인들이 허리디스크, 어깨 결림 등의 근골격계 통증으로 고통 받고 있다. 기존의 자세교정 및 통증 치료 방법이 타인에 의존한 방법이었다면 snpe바른자세운동은 통증을 느끼는 본인 자신의 노력으로 본래의 자세를 회복하여 빼뺀어진 자세를 교정하고 척추를 바로 잡는 셀프 운동법이다.		
강 의 목 표	바른자세 운동 도구를 이용하여 굳어진 근육을 이완하여 통증을 개선하고 바른자세를 회복하기 위하여		
수 강 대 상	남녀노소 누구나	난 이 도	입문자~
강 습 시 간	화목토 (주 3회)	10:00~10:50 11:00~11:50	
준 비 물	바른자세벨트,웨이브베개,타월 (없으신 분은 대여)		

## ○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	웨이브베개로 경추부터 골반까지 체중을 싣어 마사지 후 바른자세 벨트를 이용하여 제세 수정, 체형 교정, 변형된 다리 교정 및 근력 운동  <b>4번동작구르기:</b> 구르기 운동을 반복하여 여러 겹으로 이루어져 있는 등 근육의 겹 근육 뿐만 아니라 속근육과 근막을 부드럽게 만들어 주며 굳어진 근육으로 인한 다양한 질병을 예방하고 완화 <b>3번동작:</b> 허리를 강하하며 허리의 곡선을c자형으로 만들어주고 다리 골반균형을 바로잡아준다 <b>1번동작:</b> 치아가 교정되는 원리와 같이 인체의 골격에 벨트를 활용한 운동을 하면 변형된 골반과 고관절 흰다리를 교정하는 효과 및 하체근력 강화를 기대할수 있다. 매주 토요일수업: 근력운동 및 뜨거운 도자기로 근육이완	
2주	회전근개근 근육 셀프마사지로 어깨통증 완화 허리 다리 하체(좌골신경)이완 <b>1,3,4번 동작</b>	
3주	도깨비손을 이용하여 근막이완(어깨, 허리 ,다리를 체중을 이용한 셀프마사지) <b>1,3,4번 동작</b>	
4주	웨이브 스틱이용하여 근막이완(어깨, 허리 ,다리) 1,3,4번 동작	
5주	다나손이용하여 근막이완(어깨, 허리 ,다리 체중을 이용한 셀프마사지) <b>1,3,4번 동작</b>	

※ 위 계획은 시설 사정 및 수강생의 숙련도에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

강 사 명	임 지 윤	프로그램 (모집분야)	세라밴드근력운동
강 의 개 요	소도구(세라밴드, 미니볼, 목봉을 활용한 건강운동)		
강 의 목 표	세라밴드, 미니볼, 목봉을 활용한 운동을 통해 전신 스트레칭 및 유연성 향상과 바른 자세를 형성하고 근력강화, 신체 기능 향상을 도모한다.		
수 강 대 상	성인 남.여	난 이 도	초보자 가능
강 습 시 간	화.목(주2회) 토(주1회)	13:00~13:50	
준 비 물	편안한 운동 복장(소도구는 강의시 제공, 밴드 개인지참)		

## ○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	운동시(밴드, 봉, 미니볼) 주의 사항 안내 전신 스트레칭 및 워밍업 목봉을 활용한 자세교정 및 유연성, 근력운동	
2주	세라밴드를 활용한 상체 근력 운동 어깨, 팔, 등 근육 강화 중심 프로그램 호흡의 중요성과 호흡법, 올바른 자세 지도	
3주	세라밴드를 활용한 하체 근력 운동 하체 안정성 및 균형감각 향상, 관절 가동 범위 증가 반복 훈련을 통한 근지구력 강화	
4주	미니볼을 활용한 코어 균형 운동, 대퇴 근력강화 복부, 허리,안정화 운동 협응력 및 균형 능력 향상 운동	
5주	매 수업 마다 루틴 구성 (세라밴드, 미니볼, 목봉) 전신 통합 스트레칭 & 근력강화 운동 마무리 스트레칭 및 개인별 체형 개선 피드백 제공	

※ 위 계획은 시설 사정 및 수강생의 숙련도에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

강 사 명	김 성 희	프로그램 (모집분야)	SNPE
강 의 개 요	SNPE 벨트와 전용 도구를 활용하여 비뚤어진 척추와 골반을 스스로 바로잡고 통증을 완화하는 신개념 셀프 테라피 운동입니다.		
강 의 목 표	올바른 척추 구조를 이해하고 SNPE 기본 동작과 도구 운동을 익혀 일상 속 근골격계 질환 예방 및 체형 교정 능력을 기릅니다.		
수 강 대 상	어린이이상 (초등 고학년 권장)	난 이 도	입문
강 습 시 간	수금	17:00 ~ 18:10	
준 비 물	SNPE 바른자세 벨트등		

## ○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	SNPE의 정의와 원리를 배우고, 1·4번 동작과 도구를 이용해 목·허리·골반의 기본 구조를 회복합니다.	
2주	목·등의 구조와 요통의 원인을 이해하고, 상부 흉추 이완 및 허리 통증점 근막 이완 운동을 진행합니다.	
3주	라운드 숄더와 거북목 완화를 위해 어깨·흉쇄유돌근을 이완하며 척추 기립근 강화 운동에 집중합니다.	
4주	골반 변위와 통증 완화를 위한 수정 동작을 배우고, 족궁 보조구와 스틱을 활용해 발바닥부터 종아리까지 케어합니다.	
5주	휨 다리(O, X) 교정과 전신 코어 강화를 실시하며, 생리통 및 변비 완화에 좋은 장요근 신전 운동으로 마무리합니다.	

※ 위 계획은 시설 사정 및 수강생의 숙련도에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

강 사 명	이 보 화	프로그램 (모집분야)	웰빙댄스+댄스스 포츠(지루박, 블루스, 트로트)
강 의 개 요	트로트의 기초 스텝부터 회전 기술까지 단계별로 습득하는 강습		
강 의 목 표	정확한 사세와 회전동작을 숙달하여 자연스럽게 춤을 연결할 수 있는 능력을 키움		
수 강 대 상	성 인	난 이 도	중급
강 습 시 간	화·목	21:00 ~ 21:50	
준 비 물	댄스화(운동화, 샌들 종류불가. 강사에게 문의)		

## ○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	- 트로트기본스텝 전진. 코너체인지. 사세 동작익히기 - 트로트 여성 왼쪽으로 자리 이동하고 오른쪽으로 이동 시연과 연습	
2주	- 트로트 남성 핸드 체인지 2번 동작 시연과 연습 - 트로트 여성 안고 360도 회전 스텝 시연과 연습	
3주	- 트로트 여성앞으로지나 안고 돌기 시연과 연습 - 트로트 남성이 여성안쪽으로회전 반대에서 한번회전 시연과 연습	
4주	- 트로트 여성회전시켜 머리위로회전 시연과 연습 - 트로트 여성안쪽으로돌려 뒤로.전진. 손풀어다시 회전 시연과 연습 - 트로트 사방돌기 사세동작 시연과 연습	
5주	- 트로트 오픈사세 스로우킥 시연과 연습 - 트로트 여성한바퀴돌려 양손잡고 반대로회전 시연과 연습 - 트로트 남성,여성 앞 사선 넘어 남성허리로 한바퀴돌기 시연과 연습	

※ 위 계획은 시설 사정 및 수강생의 숙련도에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

강 사 명	박 윤 수	프로그램 (모집분야)	다이어트서킷트레이닝
강 의 개 요	적은 시간에 운동량을 끌어올려 효과적인 체력 증진 및 다이어트 효과		
강 의 목 표	스트레칭, 유산소, 밴드, 짐볼, 줄넘기, 훌라후프 등 다양한 신체활동을 통해 체력을 증진 시키고 건강한 생활을 할 수 있게 합니다.		
수 강 대 상	남녀노소 누구나 가능	난 이 도	회원 개개인에 맞춰진 난이도
강 습 시 간	월~금	08:00~08:50	
준 비 물	가벼운 운동복, 실내 운동화		

## ○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	가벼운 스트레칭 및 기본동작을 통해 근육을 이완 시켜 운동할 준비를 합니다.	
2주	유산소 운동을 통해 심폐활동을 강화시켜줍니다.	
3주	변형된 동작을 통해 신체 밸런스를 잡아 줍니다.	
4주	보조 기구를 통해 평상시 사용하지 않는 근육을 자극시켜줍니다.	
5주	인터벌(서킷)트레이닝을 통해 체력을 최대치로 끌어 올려 줍니다.	

※ 위 계획은 시설 사정 및 수강생의 숙련도에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

강 사 명	김 경 미	프로그램 (모집분야)	음악줄넘기
강 의 개 요	학생들의 실력과 능력에 맞춰 체계적인 줄넘기 교육을 통해 건강과 즐거움을 향상 시킨다		
강 의 목 표	음악줄넘기를 통해 운동의 즐거움과 자신감을 키워준다		
수 강 대 상	7세~ 중학생	난 이 도	초급 · 중급 · 상급
강 습 시 간	월 · 토	15:00~15:50/16:00~16:50/17:00~17:50	
준 비 물	개인 줄넘기 (김수열 PVC줄넘기 권장 , 구슬 줄넘기 사용 불가) 실내용 운동화 또는 실내화, 물(음료수 X)		

## ○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	준비운동, 줄넘기 사용 방법, 기본 뛰기-모아 뛰기, 2인 줄넘기 (능력별 지도)	
2주	준비운동, 기본 뛰기-1도약, 2도약, 2인 줄넘기, 긴 줄넘기 (능력별 지도)	
3주	준비운동, 기본 뛰기-1도약, 2도약, 좌우앞뒤 이동 뛰기, 2인 줄넘기, 긴 줄넘기 (능력별 지도)	
4주	준비운동, 기본 뛰기-1도약, 2도약, 번갈아 뛰기, 2인 줄넘기, 긴 줄넘기 (능력별 지도)	
5주	준비운동, 기본 뛰기- 엇걸어 풀어 뛰기, 2인 줄넘기, 긴 줄넘기 (능력별 지도)	

※ 위 계획은 시설 사정 및 수강생의 숙련도에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

프로그램 (모집분야)	피아노		
강 의 개 요	즐겁게 피아노를 배우며, 스스로 연주하고, 즐겁게 음악을 표현~		
강 의 목 표	유아/어린이/청소년/성인 각각의 수준에 맞춘 교육		
수 강 대 상	7세~성인 (6세 선생님 테스트 후 가능)	난 이 도	바이엘, 체르니100, 체르니30, 기초~숙련자
강 습 시 간	월수금/화목/토 (주3회, 2회, 1회)	09:00~21:50(매 시간 50분)	
준 비 물	연필, 지우개, 색연필(빨강, 파랑), 피아노 교재 등		

## ○ 강의계획(바이엘/입문)

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 피아노와 친해지기</li> <li>○ 건반위에 손가락 올리고 눌러보기</li> <li>○ 이론시간 음표 그리기</li> </ul>	
2주	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1주차 복습하기</li> <li>○ 오른손 도레미파솔라시도 쳐보기</li> <li>○ 이론시간 음표와 음자리표 그려보기</li> </ul>	
3주	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 2주차 복습하기</li> <li>○ 악보보기</li> <li>○ 이론시간 바이엘 기초 수업</li> </ul>	
4주	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 3주차 복습하기</li> <li>○ 도, 레, 미 정도는 혼자 볼 수 있도록 독보력 향상</li> <li>○ 흐트러지지 않게 손 모양 잡아주기</li> </ul>	
5주	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 4주차 복습하기</li> <li>○ 바이엘 순서대로 독보하며 연주하기</li> <li>○ 이론시간 음자리표와 음표 맞추기</li> </ul>	

※ 위 계획은 시설 사정 및 수강생의 숙련도에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

## ○ 강의계획(체르니100)

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 하농 1번 레가토, 스타카토 익히기</li> <li>○ 온음표의 왼손 반주와 스타카토의 오른손 멜로디 연주하기</li> <li>○ 음계 익히기</li> </ul>	
2주	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 하농 1번 부점 리듬, 두부점 리듬 익히기</li> <li>○ 4분음표의 왼손반주와 레가토 오른손 멜로디 연주하기</li> <li>○ C, F, G 코드 익히기</li> </ul>	
3주	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 하농 2번 레가토, 스타카토 익히기</li> <li>○ 3박자 계열의 곡 연주하기</li> <li>○ C, F, G 코드 익히기(II)</li> </ul>	
4주	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 하농 2번 부점 리듬, 뒷부점 리듬 익히기</li> <li>○ 8분음표로 구성 된 곡 연주하기</li> <li>○ C, F, G 코드 자리바꿈 익히기</li> </ul>	
5주	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 하농 3번 레카토, 스타카토 익히기</li> <li>○ 8분음표로 구성 된 곡 연주하기(II)</li> <li>○ C, F, G 코드 자리바꿈 익히기(II)</li> </ul>	

## ○ 강의계획(체르니30)

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ C장조 스케일 익히기</li> <li>○ 16분 음표 반주로 구성 된 곡 익히기</li> <li>○ D, E, A 코드 익히기</li> </ul>	
2주	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ C장조 아르페지오 익히기</li> <li>○ 16분 음표 반주로 구성 된 곡 익히기(II)</li> <li>○ D, E, A 코드 익히기</li> </ul>	
3주	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ F장조 스케일 익히기</li> <li>○ 셋잇단음표로 구성 된 곡 익히기</li> <li>○ Am 코드 익히기</li> </ul>	
4주	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ F장조 아르페지오 익히기</li> <li>○ 레가토로 된 멜로디 양손 나눠 연주하기</li> <li>○ G7 고트 익히기</li> </ul>	
5주	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ B flat장조 스케일 익히기</li> <li>○ 짧은 꾸밈음 익히기</li> <li>○ G7 코드 익히기(II)</li> </ul>	

※ 위 계획은 시설 사정 및 수강생의 숙련도에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

강 사 명	허 인 숙	프로그램 (모집분야)	바이올린
강 의 개 요	미국·이탈리아 전문 교육 및 30년 경력의 노하우를 바탕으로, 성인의 신체 구조와 이해도에 맞춘 1:1 밀착형 개별 레슨을 통해 쉽고 즐거운 바이올린 입문을 지원합니다.		
강 의 목 표	악보를 몰라도 기초부터 탄탄히 익혀 4줄의 선율로 성취감을 맛보고, 100세 시대 삶의 질을 높이는 '1인 1악기' 평생 친구를 만드는 것을 목표로 합니다.		
수 강 대 상	어린이이상	난 이 도	
강 습 시 간	목	15:00 ~ 15:50/ 16:00 ~ 16:50/ 17:00 ~ 17:50	
준 비 물	교재(교재비 별도), 개인 악기 준비		

## ○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)		비 고
	신규	기존	
1주	매월 첫주는 신입생 등록으로 개인별 학습 체크 및 오디션 악기 올바른 홀딩자세와 활 사용법, 악기 명칭과 관리법 학습	5분간 그룹으로 각현 (G,D,A,E)에서 스케일 연습및 활쓰기	시작 전 5분간 악기조율
2주	스즈키 바이올린 교본 1권 즐기기연습,리듬익히기	5분간 :음악 이론 개인별 진도 레슨	시작 전 5분간 악기조율
3주	스즈키 바이올린 교본 1권 작은별 변주곡 A 곡 익히기 중간 활 사용	5분간 그룹으로 각현 (G,D,A,E)에서 스케일 연습및 활쓰기 개인별 진도 레슨	시작 전 5분간 악기조율
4주	바이올린 교본 1권 작은별 변주곡 A +B곡 익히기 중간 활 사용	5분간 :음악 이론 개인별 진도 레슨	시작 전 5분간 악기조율
5주	바이올린 교본 1권스즈키 작은별 변주곡A+B+C곡 익히기	5분간 그룹으로 각현 (G,D,A,E)에서 스케일 연습및 활쓰기 개인별 진도 레슨	시작 전 5분간 악기조율

※ 위 계획은 시설 사정 및 수강생의 숙련도에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

강 사 명	오 현 세	프로그램 (모집분야)	기타(Guitar)
강 의 개 요	정식 음악교육을 받지 못한 회원들이 기타를 통해 음악을 이해하고 즐김으로서 삶의 질을 향상시키고자 함		
강 의 목 표	기타의 이해. 원하는 곡 반주하며 노래하기. 독주곡 연주		
수 강 대 상	전 연령층	난 이 도	상.중,하
강 습 시 간	화.목 각 1시간	6시반, 7시반 중 택일	
준 비 물	개인 기타 필수. 악보파일(다이소에서 5천원에 판매).		

## ○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
첫달	기본코드:으뜸과 딸림 두 코드로 이루어진 노래로 연습	모든 교재는 강사 배부
둘째달	기본코드:으뜸과 딸림, 버금딸림 세 코드로 이루어진 노래로 연습 간단한 리듬 습득	어느정도 간단한 가요 반주 가능
세째달	기본 주법으로 다양한 가요를 여러 리듬으로 연습	원하는 곡 연습
넷째달	아르페지오 주법 습득.	클래식기타 원하면 따로 교재 배부
다섯째달	다양한 주법. 스케일연습, 간단한 멜로디 연습	악기는 꾸준한 연습만이 답.

※ 위 계획은 시설 사정 및 수강생의 숙련도에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

강 사 명	김 미 진	프로그램 (모집분야)	뱃살빼는 노래교실
강 의 개 요	단순히 노래를 배우는 것을 넘어, 올바른 발성법과 복식호흡을 통해 복부 근육을 자극하고 기초 대사량을 높이는 건강 중심의 노래 교실입니다.		
강 의 목 표	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 복식호흡 습득: 노래의 기본인 복식호흡을 마스터하여 복부 심부근을 강화합니다.</li> <li>- 체지방 연소: 고출력 발성과 율동을 결합해 유산소 운동 효과를 냅니다.</li> <li>- 스트레스 해소: 큰 소리로 노래하며 코르티솔(스트레스 호르몬) 수치를 낮춰 폭식을 예방합니다.</li> </ul>		
수 강 대 상	성 인	난 이 도	초·중급
강 습 시 간	금	14:10 ~ 15:40	
준 비 물	교재(교재비 별도)		

## ○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	뽕지빠지게(국도영) 등 빠른템포의 곡을 배워 부르며 칼로리를 소모합니다.	
2주	몰라도 너무 몰랐네 (강혜연) 등 간드러지는 트로트 기교를 배우며 칼로리를 태웁니다.	
3주	이별의 끝도 모르고 (박우철) 등 정통 트로트의 긴 호흡 법을 배우며 지방을 연소합니다.	
4주	나랑가요 (박서진) 등 경쾌한 리듬의 노래를 배우며 스트레스를 해소합니다.	
5주	새로운 노래를 배우며 칼로리를 태우고 스트레스를 해소합니다.	

※ 위 계획은 시설 사정 및 수강생의 숙련도에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

강 사 명	경 영 아	프로그램 (모집분야)	성인농구
강 의 개 요	농구의 기본기 및 체력증진 향상&경기력향상		
강 의 목 표	농구경기를 통해 스포츠맨십을 배우고 체력증진 및 경기력 향상에 도움을 준다		
수 강 대 상	성인남성. 경기진행으로 여성은 참가하기 어려움	난 이 도	농구 중급. 및 숙련자.여성은 안됨
강 습 시 간	화목	20:00~21:50	
준 비 물	운동복. 농구화. 샤워도구		

## ○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	농구기본기.(드리블.패스. 레업) 기초체력. 경기	
2주	농구기술(슛. 드라이빙. 삼각패스.수비 등). 경기	
3주	농구기본기. 기술. 5대5 농구경기	
4주	5대5 농구경기	
5주	5대5 농구경기	

※ 위 계획은 시설 사정 및 수강생의 숙련도에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

강 사 명	고 명 화	프로그램 (모집분야)	어린이농구
강 의 개 요	팀워크로 사회성 발달 팀스포츠 경험		
강 의 목 표	점프가 많은운동. 키크기 신체균형 순발력향상 팀워크 사회성 발달		
수 강 대 상	어린이	난 이 도	입문·중급
강 습 시 간	월수금 / 화목	15:00 ~ 15:50(초등저학년 특화) / 16:00 ~ 16:50	
준 비 물	운동화 편한옷차림		

## ○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	드리블 패스 슛폼 기초	
2주	레이업슛 드리블응용	
3주	2인. 3인 런닝패스	
4주	1대1 공수 2대1 공수 5대5 경기	
5주	기본기연습 5대5. 경기	

※ 위 계획은 시설 사정 및 수강생의 숙련도에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

강 사 명	고 명 화	프로그램 (모집분야)	어린이&청소년농 구
강 의 개 요	팀워크로 사회성발달 팀스포츠 경험		
강 의 목 표	점프가 많은운동. 키크기 신체균형 순발력향상 팀워크 사회성 발달		
수 강 대 상	초등 4학년 ~ 중등 3학년	난 이 도	입문·중급
강 습 시 간	월수금 / 화목	17:00 ~ 17:50	
준 비 물	운동화 편한옷차림		

## ○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	드리블 패스 슛폼 기초	
2주	레이업슛 드리블응용	
3주	2인. 3인 런닝패스	
4주	1대1 공수 2대1 공수 5대5 경기	
5주	기본기연습 5대5. 경기	

※ 위 계획은 시설 사정 및 수강생의 숙련도에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

강 사 명	박 소 영	프로그램 (모집분야)	어린이 농구
강 의 개 요	농구의 기본기 패스, 드리블, 슛 자세 교정 및 숙지		
강 의 목 표	개인의 체력, 신체 발육을 목적으로 실시함에 있다. 개인종목과 달리 단체 의식이 강하므로 목적하는 팀을위한 수업을 실시함에있다		
수 강 대 상	어린이	난 이 도	초~중급
강 습 시 간	토	15:00 ~16:30	
준 비 물	편한 복장, 운동화		

## ○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	기초체력, 볼 컨트롤 연습. 기본 제자리 드리블	
2주	기초체력, 움직이며 높은,낮은,빠른 드리블 2인1조 기본패스(체스트,바운드등)	
3주	기초체력, 움직이며 2인1조 패스 원핸드 슛/ 투핸드스� 레이업스� 런닝스텝 연습 드리블 레이업스�	
4주	기초체력, 드리블, 패스 반복 연습 간단하게 룰 적용하여 농구게임지그재그 드리블, 체인지 드리블 레이업스� 농구게임	
5주	기초체력, 지금까지 배운 기술 반복 연습 농구게임놀이로 드리블 뺏기 게임 농구게임	

※ 위 계획은 시설 사정 및 수강생의 숙련도에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

강 사 명	박 소 영	프로그램 (모집분야)	청소년 농구
강 의 개 요	농구의 기본기 패스, 드리블, 슛 자세 교정 및 숙지		
강 의 목 표	개인의 체력, 신체 발육을 목적으로 실시함에 있다. 개인종목과 달리 단체 의식이 강하므로 목적하는 팀을위한 수업을 실시함에있다		
수 강 대 상	청소년	난 이 도	초~중급
강 습 시 간	토	16:30 ~ 18:00	
준 비 물	편한 복장, 운동화		

## ○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	기초체력, 볼 컨트롤 연습. 기본 제자리 드리블	
2주	기초체력, 움직이며 높은,낮은,빠른 드리블 2인1조 기본패스(체스트,바운드등)	
3주	기초체력, 움직이며 2인1조 패스 원핸드 슛/ 투핸드스� 레이업슛 런닝스텝 연습 드리블 레이업슛	
4주	기초체력, 드리블, 패스 반복 연습 간단하게 룰 적용하여 농구게임지그재그 드리블, 체인지 드리블 레이업슛 농구게임	
5주	기초체력, 지금까지 배운 기술 반복 연습 농구게임놀이로 드리블 뺏기 게임 농구게임	

※ 위 계획은 시설 사정 및 수강생의 숙련도에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

강 사 명	서 원 우	프로그램 (모집분야)	어린이 배드민턴
강 의 개 요	배드민턴의 기본기 및 기술 활용을 통한 실전 게임!		
강 의 목 표	배드민턴을 통한 기초체력 향상 및 신체활동		
수 강 대 상	어린이	난 이 도	입문 ~ 숙련자
강 습 시 간	월수금	18:00 ~ 18:50	
준 비 물	운동복, 개인라켓, 운동화(배드민턴화), 셔틀콕(게임용)		

## ○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	그립법 및 기본자세, 게임 룰에 대한 설명	
2주	포핸드, 백핸드 그립법을 이용한 타구 방법	
3주	스텝을 활용한 위치에 따른 스트로크 방법	
4주	공격과 수비에 따른 로테이션 및 위치 선정 방법	
5주	레슨을 토대로 실전게임에 상황 적용	

※ 위 계획은 시설 사정 및 수강생의 숙련도에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

강 사 명	서 원 우	프로그램 (모집분야)	배드민턴
강 의 개 요	배드민턴의 기본기 및 기술 활용을 통한 실전 게임!		
강 의 목 표	배드민턴을 통한 기초체력 향상 및 신체활동		
수 강 대 상	성인	난 이 도	입문 ~ 숙련자
강 습 시 간	월수금	19:00 - 20:20/20:30 - 21:50	
준 비 물	운동복, 개인라켓, 운동화(배드민턴화), 셔틀콕(게임용)		

## ○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	그립법 및 기본자세, 게임 룰에 대한 설명	
2주	포핸드, 백핸드 그립법을 이용한 타구 방법	
3주	스텝을 활용한 위치에 따른 스트로크 방법	
4주	공격과 수비에 따른 로테이션 및 위치 선정 방법	
5주	레슨을 토대로 실전게임에 상황 적용	

※ 위 계획은 시설 사정 및 수강생의 숙련도에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

강 사 명	박 현 성	프로그램 (모집분야)	골프
강 의 개 요	골프의 기본 에티켓과 안전 수칙을 바탕으로 단계별 스윙 메커니즘을 익혀 올바른 폴스윙을 완성하는 입문 과정.		
강 의 목 표	그립과 어드레스부터 체중 이동이 포함된 폴스윙까지 체계적으로 습득하여 부상 없이 일관성 있는 스윙을 구사할 수 있다.		
수 강 대 상	청소년이상 9~13세(14시만 가능)	난 이 도	초급~중급
강 습 시 간	월수금 화목	06:00 ~ 06:50 / 07:00 ~ 07:50 / 09:00 ~ 09:50 / 10:00 ~ 10:50 / 11:00 ~ 11:50 / 14:00 ~ 14:50	
준 비 물	골프 장갑, 골프화 등		

## ○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	안전 교육, 그립, 어드레스, 골프의 에티켓 알기	
2주	하프스윙(L to L) 익히기	
3주	백스윙 탑 만들기, 다운스윙 익히기	
4주	폴스윙 익히기	
5주	반복 연습하기, 다운스윙 시 체중 이동 익히기	

※ 위 계획은 시설 사정 및 수강생의 숙련도에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

강 사 명	유 상 원	프로그램 (모집분야)	테 니 스
강 의 개 요	눈높이 맞춤형 힐링 행복테니스		
강 의 목 표	올바른 테니스 자세를 통해 건강향상과 삶의 활력 증진		
수 강 대 상	성인	난 이 도	초중급
강 습 시 간	월수금 (주3회)	07:00 ~ 12:00	
준 비 물	테니스라켓 , 테니스화 , 운동복		

## ○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	오리엔테이션 테니스 예절, 라켓 잡는 법(그립), 기본 준비 자세	
2주	포핸드 스트로크 (1) 이스턴 or 웨스턴그립 , 테이크백부터 임팩트까지의 기본 스윙	
3주	포핸드 스트로크 (2) 팔로우스루 마무리 및 방향 조절 연습	
4주	백핸드 스트로크 (1) 양손 백핸드 그립 및 기본 스윙 궤도 익히기	
5주	백핸드 스트로크 (2) 몸의 회전(코어)을 이용한 백핸드 파워 조절	

※ 위 계획은 시설 사정 및 수강생의 숙련도에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

강 사 명	안 성 순	프로그램 (모집분야)	테 니 스
강 의 개 요	평생 운동 테니스		
강 의 목 표	테니스를 통한 기대수명 향상과 건강향상		
수 강 대 상	성인	난 이 도	상급
강 습 시 간	화목 (주2회)	15 : 0 0 ~ 21 : 0 0	
준 비 물	테니스라켓 , 테니스화 , 운동복		

## ○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	기본 스텝 & 타점 풋워크(잔발), 공 보는 법, 타점 맞추기 연습	
2주	기초 랠리 연습 코치/파트너와 함께 공을 넘기는 연결 동작 훈련	
3주	발리 (Volley) 네트 플레이의 기초, 컨티넨탈 그립 및 짧은 스윙	
4주	서브 (Serve) 토스 방법과 기본 서브 메커니즘 학습	
5주	스매시 & 리턴 높은 공 처리법(스매시) 및 상대 서브 받아치기	

※ 위 계획은 시설 사정 및 수강생의 숙련도에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

강 사 명	장 용 운	프로그램 (모집분야)	탁구
강 의 개 요	기본자세부터 제대로 익히는 기초 탄탄 탁구 초급 클래스		
강 의 목 표	기초부터 제대로 배운 기본자세에서 부상도 방지되고 실력도 쑥쑥 올라갑니다~		
수 강 대 상	청소년+성인	난 이 도	입문~초중급
강 습 시 간	화목	18:00 ~ 19:50	
준 비 물	실내운동에 필요한 복장, 탁구라켓, 탁구화		

## ○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	탁구라켓의 그립잡기와 포핸드 스윙자세 익히기	
2주	포핸드 스윙자세를 유지하고 릴리해보기	
3주	포핸드 스텝 연습과 백핸드 스윙자세 익히기	
4주	백핸드 스윙자세를 잡고 릴리해보기	
5주	포핸드와 백핸드 스윙자세 유지하고 스텝 익히기	

※ 위 계획은 시설 사정 및 수강생의 숙련도에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

강 사 명	장 용 운	프로그램 (모집분야)	탁구
강 의 개 요	게임초보 벗어나서 랠리맞고 제대로 개인전 즐기기		
강 의 목 표	초보를 벗어나 게임 기술 익히고 개인전 시작하기		
수 강 대 상	청소년+성인	난 이 도	초급~중급
강 습 시 간	화목	20:00 ~ 20:50	
준 비 물	실내운동에 필요한 복장, 탁구라켓, 탁구화		

## ○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	포핸드와 백핸드 스윙자세 잡고 스텝 가다듬기	
2주	커트 스피의 원리와 스윙 자세 익히기	
3주	게임 서비스의 기본을 배우고 리시브 연습하기	
4주	서비스에 따른 리시브의 방법과 차이점 익히기	
5주	게임 레슨을 통해서 기본동작과 원리 익히기	

※ 위 계획은 시설 사정 및 수강생의 숙련도에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

강 사 명	김 성 자	프로그램 (모집분야)	탁 구
강 의 개 요	탁구 기본기 습득과 체력 증진, 친목 도모 및 즐거운 운동 경험 제공		
강 의 목 표	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 기본기 습득과 기술 향상을 통해 경기력을 높인다.</li> <li>2. 체력과 반응력을 강화하여 건강한 운동 습관을 만든다.</li> <li>3. 다양한 연령과 수준의 참가자 간 친목과 교류를 촉진한다.</li> </ol>		
수 강 대 상	누구나	난 이 도	기초부터 수준에 맞춤
강 습 시 간	화.목 : 08:00 ~ 09:50 10:00 ~ 11:50		
준 비 물	탁구 라켓, 운동화, 운동복		

## ○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 탁구 기본 규칙 및 용어 소개, 라켓 잡는 법, 올바른 자세 익히기</li> <li>● 기본 스트로크(포핸드, 백핸드) 연습, 공튀기기 및 컨트롤 연습</li> </ul>	
2주	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 서비스 기본기 연습(짧은 서비스, 긴 서비스), 리시브 기본 동작 익히기</li> <li>● 발 빠른 움직임과 위치 선정 연습, 스트로크 정확도 향상 훈련</li> </ul>	
3주	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 드라이브 기본 기술 소개 및 연습, 볼의 스피드와 회전 이해</li> <li>● 스매시 기본기 및 타이밍 연습, 간단한 랠리 게임 실시</li> </ul>	
4주	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 회원 수준에 맞춘 경기 규칙과 전략 지도, 상대방 분석법</li> <li>● 실전 경기 진행 및 피드백, 개인별 약점 보완 및 맞춤형 훈련 방향 제시</li> </ul>	

※ 위 계획은 시설 사정 및 수강생의 숙련도에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

강 사 명	길소영	프로그램 (모집분야)	탁구
강 의 개 요	탁구의 기초, 실전연습		
강 의 목 표	올바른 자세로 탁구의 기본적인 룰을 이해하고, 기본 기술을 익혀 기초적인 랠리를 수행할 수 있도록 한다.		
수 강 대 상	성인	난 이 도	기초과정
강 습 시 간	주 3회, 월수금	시간 : 08:00~09:50 / 10:00~11:50	
준 비 물	개인라켓, 볼, 탁구화		

## ○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	포핸드 배우기 감각연습(스윙과 자세 배우기) 포핸드 서브 연습하기	
2주	백핸드 연습(정확한 자세와 스윙 연습하기)	
3주	풋워크 연습(발스텝 동작 익히기)	
4주	포핸드, 백핸드 좌우 교차 연습(정확한 스윙과 발스텝으로 스트로크)	
5주	스매싱연습(높은 타점을 이용하여 볼을 강하게 치는 연습)	

※ 위 계획은 시설 사정 및 수강생의 숙련도에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

강 사 명	김 정 은	프로그램 (모집분야)	탁구
강 의 개 요	초보자도 쉽게 배우는 탁구의 기본 자세와 핵심기술 강의		
강 의 목 표	탁구의 실력수준에 맞게 기본기와 경기기술을 지도하여 탁구 실력을 향상시키는 것을 목표로 한다		
수 강 대 상	어린이이상 (소수정예)	난 이 도	입문 ~ 상급
강 습 시 간	월수금	18:00 ~ 19:50 20:00 ~ 21:50	
준 비 물	개인용 탁구라켓(중급자용) 실내 운동화 트레이닝복		

## ○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	초급:포핸드 백핸드 스윙과 정확한 자세	
2주	포핸드와 백핸드 스텝과 전환연습	
3주	포핸드 백핸드 불규칙 공을 자연스럽게 전환연결연습	
4주	전체적인 기술로 접어들어 서브및 커트의 공을 이해하여 연결	
5주	게임을 할수있는 서브 횡회전 서브 백회전 서브의 이해와 서브를 넣고 다음공 처리 연습	

※ 위 계획은 시설 사정 및 수강생의 숙련도에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

강 사 명	이 덕 원	프로그램 (모집분야)	배드민턴
강 의 개 요	유소년부터 장년까지 초보자부터 상급자까지 수강자의 수준에 맞춰 지도하는 배드민턴 강의		
강 의 목 표	개인의 기술습득및 건강향상및 경기진행을 통한 즐거움		
수 강 대 상	어린이이상	난 이 도	입문~숙련자
강 습 시 간	월수금	18:00~19:50/ 20:00~21:50	
준 비 물	운동복, 배드민턴화, 라켓, 셔틀콕		

## ○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	오리엔테이션(신규자분들의 구력, 실력등을 파악)및 기본자세및 그립법	
2주	후위)포핸드/백핸드 드라이브	
3주	후위)포핸드/백핸드 드라이브 사이드스텝의 시작	
4주	후위)포핸드/백핸드 드라이브 사이드스텝 연결동작	
5주	전위/후위) 포핸드/백핸드 드라이브 사이드스텝 연결동작	

※ 위 계획은 시설 사정 및 수강생의 숙련도에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

강 사 명	박 사 민	프로그램 (모집분야)	배드민턴
강 의 개 요	수준별 눈높이 강습		
강 의 목 표	기본 스트로크 및 로테이션		
수 강 대 상	어린이이상	난 이 도	초·중급
강 습 시 간	월수금	10:00~11:50	
	화목	18:00~19:50/20:00~21:50	
준 비 물	라켓, 셔틀콕, 운동복, 배드민턴 전용화		

## ○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	오버헤드 스윙, 점프스텝, 이동스텝	
2주	언더스윙, 드라이브스윙	
3주	헤어핀, 푸시	
4주	스매시, 드라이브, 삼각스트로크	
5주	경기방법, 실전경기	

※ 위 계획은 시설 사정 및 수강생의 숙련도에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

강 사 명	신 재 현	프로그램 (모집분야)	배드민턴
강 의 개 요	배드민턴의 핵심인 하이클리어와 언더클리어의 올바른 스윙 궤적을 익히고, 제자리 동작부터 점프 및 이동 스텝까지 단계별로 체계화한 실전 중심 강좌		
강 의 목 표	정확한 스냅과 스텝을 결합하여 코트 전·후방 어디서든 안정적으로 셔틀콕을 멀리 보낼 수 있는 스트로크 기술을 완벽히 습득하는 것입니다.		
수 강 대 상	어린이이상	난 이 도	중급
강 습 시 간	화북	09:00 ~ 11:50	
준 비 물	라켓,셔틀콕,운동복,배드민턴 전용화		

## ○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	준비운동, 정리운동, High-clear스윙, snap연습	
2주	High-clear스윙, High-clear step, stroke, High-clear jump step, stroke(제자리)	
3주	좌우 이동하면서 High-clear jump, Under-clear 스윙(제자리), Under-clear 스윙(투스텝)	
4주	Back Under-clear swing, Back Under-clear (원스텝)	
5주	Back Under-clear (투스텝), Under-clear 와 jump clear step을 연결시켜 연습	

※ 위 계획은 시설 사정 및 수강생의 숙련도에 따라 일부 변경될 수 있습니다.