# 강 의 계 획 서

<table>
<tr><td>프로그램명</td><td colspan="2">줌바</td><td>강사명</td><td colspan="2">김 정 애</td></tr>
<tr><td>교 육 목 표</td><td colspan="5">운동으로 스트레스 해소, 건전한 사고력, 활기차고 건강한 삶을 유지한다.</td></tr>
<tr><td>교 육 시 간</td><td colspan="5">월, 수, 금 10:40 ~ 11:30</td></tr>
<tr><td>교 육 대 상</td><td colspan="5">누구나</td></tr>
<tr><td>교 육 장 소</td><td colspan="5">강동동 행정복지센터 3층 대회의실</td></tr>
<tr><td rowspan="8">교 육 내 용</td><td>차시</td><td colspan="2">교육내용</td><td>차시</td><td>교육내용</td></tr>
<tr><td>1주</td><td colspan="2">줌바의 이해와 종류 설명기초</td><td>7주</td><td>살사 2스텝, 바차타 배우기</td></tr>
<tr><td>2주</td><td colspan="2">큐잉의 종류와 중요성</td><td>8주</td><td>바차타 기본과 음악 구분하기</td></tr>
<tr><td>3주</td><td colspan="2">메렝게 기본<br>-6카운트, 메렝게 마취</td><td>9주</td><td>줌바의 변형 동작의 이해와 연습</td></tr>
<tr><td>4주</td><td colspan="2">살사의 기본<br>-살사베이직, 사이드 스텝</td><td>10주</td><td>플라맹고 기본스탭 및 응용안무</td></tr>
<tr><td>5주</td><td colspan="2">꿈비아의 기본<br>-레그슬립, 마체테 배우기</td><td>11주</td><td>쏘카기본스텝 및 응용안무</td></tr>
<tr><td>6주</td><td colspan="2">살사, 메렝게, 꿈비아<br>레게톤의 구분</td><td>12주</td><td>삼바 기본스텝 및 응용안무</td></tr>
<tr><td colspan="6"></td></tr>
<tr><td>준 비 물</td><td colspan="5">운동화, 수건, 물</td></tr>
<tr><td>유의사항</td><td colspan="5">-</td></tr>
</table>

*** 상기 일정은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.**

# 강 의 계 획 서

<table>
<tr><td>프로그램명</td><td colspan="2">에어로빅</td><td>강사명</td><td colspan="2">이 순 천</td></tr>
<tr><td>교 육 목 표</td><td colspan="5">몸의 유연성을 키워주며 다이어트에 도움이 되며 생활의 즐거움을 준다.</td></tr>
<tr><td>교 육 시 간</td><td colspan="5">월, 수, 금 09:30 ~ 10:30</td></tr>
<tr><td>교 육 대 상</td><td colspan="5">에어로빅 수강생</td></tr>
<tr><td>교 육 장 소</td><td colspan="5">강동동 행정복지센터 3층 대회의실</td></tr>
<tr><td rowspan="7">교 육 내 용</td><td>차시</td><td colspan="2">교육내용</td><td>차시</td><td>교육내용</td></tr>
<tr><td>1주</td><td colspan="2">워밍업</td><td>7주</td><td>U-JAM 댄스</td></tr>
<tr><td>2주</td><td colspan="2">로우 댄스</td><td>8주</td><td>베이직 힙합</td></tr>
<tr><td>3주</td><td colspan="2">가슴 골반 웨이브</td><td>9주</td><td>웨스트 운동</td></tr>
<tr><td>4주</td><td colspan="2">방송댄스</td><td>10주</td><td>상하체근력</td></tr>
<tr><td>5주</td><td colspan="2">태보</td><td>11주</td><td>아령 운동</td></tr>
<tr><td>6주</td><td colspan="2">트롯댄스</td><td>12주</td><td>복근 코어 운동</td></tr>
<tr><td>준 비 물</td><td colspan="5">운동화, 편안한 복장</td></tr>
<tr><td>유의사항</td><td colspan="5">-</td></tr>
</table>

*** 상기 일정은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.**

# 강 의 계 획 서

<table>
<tr><td>프로그램명</td><td colspan="2">요가</td><td>강사명</td><td>손 민 진</td></tr>
<tr><td>교 육 목 표</td><td colspan="4">굳어지고 한쪽으로 기울어지는 우리의 몸을 바르게 정돈하는 시간을 가진다.</td></tr>
<tr><td>교 육 시 간</td><td colspan="4">화, 목 14:00~15:00</td></tr>
<tr><td>교 육 대 상</td><td colspan="4">누구나</td></tr>
<tr><td>교 육 장 소</td><td colspan="4">강동동 행정복지센터 3층 대회의실</td></tr>
<tr><td rowspan="8">교 육 내 용</td><td>차시</td><td>교육내용</td><td>차시</td><td>교육내용</td></tr>
<tr><td>1주</td><td>요가의 의미와 호흡 배우기</td><td>7주</td><td>역동적인 자세로 심폐를 튼튼하게 만드는 동작 배우기</td></tr>
<tr><td>2주</td><td>척추를 바르게 세우고<br>자신감을 찾아가는 동작 배우기</td><td>8주</td><td>코어의 중요성을 알고 복부 강화 동작으로 비만 타파하기</td></tr>
<tr><td>3주</td><td>다리의 혈액순환을 돕는 자세로<br>근력을 키우며 기운 차리기</td><td>9주</td><td>안전한 후굴 동작으로<br>탄탄한 뒷라인 만들기</td></tr>
<tr><td>4주</td><td>굳은 어깨와 등 주변을 부드럽게 펴서 바른 자세 만들기</td><td>10주</td><td>역자세를 통해 붓기 및 소화불량 해결하는 동작 배우기</td></tr>
<tr><td>5주</td><td>굳어진 골반을 풀어 유연하고<br>탄력있는 하체 만들기</td><td>11주</td><td>뭉쳐있던 근육을 풀어주어<br>혈액순환 돕는 동작 배우기</td></tr>
<tr><td>6주</td><td>손목·발목을 튼튼하게 만들어<br>일상의 불편함 해소</td><td>12주</td><td>일상생활에서 필요한 동작 반복</td></tr>
<tr><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td>준 비 물</td><td colspan="4">개인수건</td></tr>
<tr><td>유의사항</td><td colspan="4">동작에 욕심을 버리시기 바랍니다.</td></tr>
</table>

*** 상기 일정은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.**

# 강 의 계 획 서

| 프로그램명 | 풍물교실 | | 강사명 | 강 성 일 |
|---|---|---|---|---|
| 교육목표 | 영남 사물놀이, 웃다리 사물놀이 연주 및 발표를 할 수 있다. | | | |
| 교육시간 | 목 19:00 ~ 20:50 | | | |
| 교육대상 | 지역 주민 | | | |
| 교육장소 | 강동동 행정복지센터 지하 풍물교실 | | | |
| 교육내용 | 차시 | 교육내용 | 차시 | 교육내용 |
| | 1주 | 구조 알아보기<br>바른자세법 익히기<br>기본 타법 익히기 | 7주 | 영산 다드래기<br>다드래기 타법 |
| | 2주 | 구성<br>길군악 기본장단<br>길군악 변형장단1 | 8주 | 별달거리 장단 |
| | 3주 | 구성<br>길군악 기본장단<br>길군악 변형장단 2 | 9주 | 별달거리 장단<br>별달거리 구호 |
| | 4주 | 길군악 변형장단 3,4<br>길군악 변형장단 5,6 | 10주 | 쌍진풀이 기본장단<br>쌍진풀이 변형장단 |
| | 5주 | 길군악 변형장단<br>반길군악 기본장단 | 11주 | 쌍진풀이 맺이장단 |
| | 6주 | 반길군악 변형장단<br>반길군악 맺이장단 | 12주 | 자진모리 기본장단<br>자진모리 변형장단 |
| 준 비 물 | 사물악기 | | | |
| 유의사항 | - | | | |

*** 상기 일정은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.**

# 강 의 계 획 서

| 프로그램명 | 난타 | 강사명 | 이 은 희 |
|---|---|---|---|
| 교 육 목 표 | 타악에 대한 기초교육을 바탕으로 악기연주에 퍼포먼스를 더하여 음악과 함께 신나게 두드림으로써 정신과 신체를 건강하게 회복시키고 문화 활동에 참여한다. | | |
| 교 육 시 간 | 수 17:30 ~ 19:20 | | |
| 교 육 대 상 | 난타 수강생 | | |
| 교 육 장 소 | 강동동 행정복지센터 3층 대회의실 | | |

| 교 육 내 용 | 차시 | 교육내용 | 차시 | 교육내용 |
|---|---|---|---|---|
| | 1주 | 기차장단 1에 맞추어 4분음표, 8분음표 익히기 | 7주 | 별달거리 장단 1, 2번에 맞추어 16분음표 익히기 |
| | 2주 | 기차장단 1에 맞추어 4분음표, 8분음표 익히기 | 8주 | 별달거리 장단 1, 2번에 맞추어 16분음표 익히기 |
| | 3주 | 기차장단 2에 맞추어 4분음표, 8분음표 익히기 | 9주 | 별달거리 장단 1, 2번에 맞추어 16분음표 익히기 |
| | 4주 | 기차장단 2에 맞추어 4분음표, 8분음표 익히기 | 10주 | 별달거리 장단 1, 2번에 맞추어 16분음표 익히기 |
| | 5주 | 기차장단 2에 맞추어 4분음표, 8분음표 익히기 | 11주 | 4분음표, 8분음표, 16분음표 익히기 |
| | 6주 | 기차장단 2에 맞추어 4분음표, 8분음표 익히기 | 12주 | 4분음표, 8분음표, 16분음표 익히기 |

| 준 비 물 | - |
|---|---|
| 유의사항 | - |

*** 상기 일정은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.**

# 강 의 계 획 서

<table>
<tr><td>프로그램명</td><td colspan="2">요가(저녁반)</td><td>강사명</td><td colspan="2">박 명 선</td></tr>
<tr><td>교 육 목 표</td><td colspan="5">일상생활에 지친 몸과 마음을 편안하게 하고 스트레스 완화에 도움을 준다.<br>몸의 바른 움직임을 익힘으로써 신체의 정렬을 바르게 하고 자세교정에 도움을 준다.</td></tr>
<tr><td>교 육 시 간</td><td colspan="5">월, 수, 금 19:40 ~ 20:30</td></tr>
<tr><td>교 육 대 상</td><td colspan="5">요가프로그램 수강생</td></tr>
<tr><td>교 육 장 소</td><td colspan="5">강동동 행정복지센터 3층 대회의실</td></tr>
<tr><td rowspan="7">교 육 내 용</td><td>차시</td><td colspan="2">교육내용</td><td>차시</td><td>교육내용</td></tr>
<tr><td>1주</td><td colspan="2">요가란 무엇인가?<br>관절 마디 풀기(빠완묵다프로그램)</td><td>7주</td><td>짧아진 햄스트링 확장<br>다리근육 강화</td></tr>
<tr><td>2주</td><td colspan="2">다양한 수리야남아스까라 익히기</td><td>8주</td><td>선 자세를 이용한 하체근력 강화<br>상체의 편안함 느끼기</td></tr>
<tr><td>3주</td><td colspan="2">집중력향상 및 하체근력 강화<br>니드라를 통한 깊은 이완</td><td>9주</td><td>가슴을 열어주는 시퀀스를 통한<br>견갑대 이완 및 강화</td></tr>
<tr><td>4주</td><td colspan="2">요가벨트를 이용한 어깨 풀기</td><td>10주</td><td>척추의 가동범위 확장 및 강화</td></tr>
<tr><td>5주</td><td colspan="2">골반대 이완과 강화 1<br>기울기 동작을 통한 장요근 확장</td><td>11주</td><td>빈야사를 통한 생각정리</td></tr>
<tr><td>6주</td><td colspan="2">골반대 이완과 강화 2<br>선 자세를 이용한 하체근력 강화</td><td>12주</td><td>코어근육 강화(몸의 바른 정렬)</td></tr>
<tr><td></td></tr>
<tr><td>준 비 물</td><td colspan="5">개인 매트 및 수건</td></tr>
<tr><td>유의사항</td><td colspan="5">-</td></tr>
</table>

*** 상기 일정은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.**

# 강 의 계 획 서

| 프로그램명 | 기초일본어 | | 강사명 | 사토 시노부 |
|---|---|---|---|---|
| 교육목표 | 일본어의 기초를 배우고 읽고 쓰고 말할 수 있다. | | | |
| 교육시간 | 화, 목 10:00 ~ 10:50 | | | |
| 교육대상 | 강동동 주민 등 | | | |
| 교육장소 | 강동문화센터 2층 1강의실 | | | |
| 교육내용 | 차시 | 교육내용 | 차시 | 교육내용 |
| | 1주 | 일본어 문자와 발음 학습하기<br>-오십음도, 청음, 탁음, 반탁음,<br>요음, 촉음, 발음, 장음 | 7주 | 숫자 읽기③<br>때를 나타내는 말<br>숫자 100~9000까지 |
| | 2주 | 자기소개하기<br>명사+조사 종류①<br>인사말 익히기 | 8주 | 동사①<br>동사 기본형<br>명사+조사 종류② |
| | 3주 | 숫자 읽기①<br>숫자 1~100까지<br>시간 읽기, 요일 읽기 | 9주 | 동사②, ③<br>존재동사, 위치 묻기<br>과거형, 의문사, 조수사<br>명사종류③ |
| | 4주 | 숫자 읽기②<br>명사 나열 표현 | 10주 | 기간·희망 표현, 한정, 나열, 종조사<br>동사④<br>동사 て형의 종류 알아보기 |
| | 5주 | 형용사①<br>형용사 종류 배우기<br>긍정, 부정, 연결, 명사 수식 | 11주 | 가족명칭, 나이묻기<br>착용을 나타내는 말 알아보기 |
| | 6주 | 형용사②<br>과거형 배우기<br>명사+좋다, 싫다, 잘한다, 못한다 | 12주 | 동사⑤<br>과거형, 부정형, 나열표현<br>동시동작 표현 알아보기 |
| 준 비 물 | 교재 | | | |
| 유의사항 | 교재비 별도 | | | |

*** 상기 일정은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.**

# 강 의 계 획 서

| 프로그램명 | 영어회화 | 강사명 | 정 찬 화 |
|---|---|---|---|
| 교 육 목 표 | 영어 구조에 대한 이해와 패턴학습을 통한 영어회화의 흥미와 자신감을 획득한다. | | |
| 교 육 시 간 | 화, 목 11:10 ~ 12:00 | | |
| 교 육 대 상 | 성인 | | |
| 교 육 장 소 | 강동문화센터 2층 1강의실 | | |

| 교 육 내 용 | 차시 | 교육내용 | 차시 | 교육내용 |
|---|---|---|---|---|
| | 1주 | INTRODUCTION | 7주 | What makes you think...? |
| | 2주 | 문장의 성분과 품사(문장 구조) | 8주 | I've been thinking that... |
| | 3주 | 기본동사&조동사 패턴 | 9주 | I thought you would... |
| | 4주 | I think... | 10주 | Do you know...? |
| | 5주 | I don't think... | 11주 | Do you know if...? |
| | 6주 | Don't you think...? | 12주 | I didn't know that... |

| 준 비 물 | 필기구, 교재 |
|---|---|
| 유의사항 | - |

* 상기 일정은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

<table>
<tr><td>프로그램명</td><td colspan="2">타로카드</td><td>강사명</td><td>허 혜 정</td></tr>
<tr><td>교 육 목 표</td><td colspan="4">타로카드의 이론 학습과 실습을 통해 심리적 안정과 긍정적 에너지를 나눈다.</td></tr>
<tr><td>교 육 시 간</td><td colspan="4">수 13:00 ~ 14:50</td></tr>
<tr><td>교 육 대 상</td><td colspan="4">타로로 마음의 교감을 함께하고 싶은 분</td></tr>
<tr><td>교 육 장 소</td><td colspan="4">강동문화센터 2층 1강의실</td></tr>
<tr><td rowspan="7">교 육 내 용</td><td>차시</td><td>교육내용</td><td>차시</td><td>교육내용</td></tr>
<tr><td>1주</td><td>오리엔테이션 및 타로 개요 소개<br>타로카드 숫자 의미 이해</td><td>7주</td><td>마이너 카드 중 Pentacles 카드,<br>Swords 카드 이해 및 실습</td></tr>
<tr><td>2주</td><td>메이저 카드 0~7번 이해 및 실습</td><td>8주</td><td>마이너 카드 중 Court 카드<br>이해 및 실습</td></tr>
<tr><td>3주</td><td>메이저 카드 8~14번 이해 및 실습</td><td>9주</td><td>마이너 카드 중 Ace 카드<br>이해 및 실습</td></tr>
<tr><td>4주</td><td>메이저 카드 15~21번 이해 및 실습</td><td>10주</td><td>타로 카드 배열법 1~3장 배우기</td></tr>
<tr><td>5주</td><td>메이저 타로 카드만으로 실습하기<br>나의 운명 카드는?</td><td>11주</td><td>타로 카드 배열법 1~3장 복습<br>및 배열법 4~10장 배우기</td></tr>
<tr><td>6주</td><td>마이너 카드 중 Wands 카드,<br>Cup 카드 이해 및 실습</td><td>12주</td><td>캘틱크로스 배열법 배우기</td></tr>
<tr><td>준 비 물</td><td colspan="4">유니버셜 웨이트 타로 카드, 타로 천</td></tr>
<tr><td>유의사항</td><td colspan="4">-</td></tr>
</table>

*** 상기 일정은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.**

# 강 의 계 획 서

| 프로그램명 | 기타교실 A반 | | 강사명 | 정 호 준 |
|---|---|---|---|---|
| 교육목표 | 코드와 주법을 익혀서 기타 연주하며 노래 부르기 | | | |
| 교육시간 | 월 10:30 ~ 12:20 | | | |
| 교육대상 | 학생 및 일반인(모든 회원) | | | |
| 교육장소 | 강동문화센터 2층 1강의실 | | | |
| 교육내용 | 차시 | 교육내용 | 차시 | 교육내용 |
| | 1주 | 기타의 기초 및 자세<br>조율법 및 음계포지션 | 7주 | 6/8박자 왈츠 주법 익히기<br>기본 코드(B7, E7) 익히기<br>예제곡: 과수원길, 등대지기 |
| | 2주 | 음계 연습<br>-기본 음계자리 ,높은음 음계자리<br>예제곡: 작은별, 나비야 | 8주 | 4비트 익히기<br>기본 코드(Am7, E7) 익히기<br>예제곡: Love me tender |
| | 3주 | 왈츠 주법 및 왼손 포지션 연습<br>기본 코드(C, G7) 익히기<br>예제곡: 동무들아 | 9주 | 8비트 주법 익히기<br>기본 코드(F) 익히기<br>예제곡: 봄바람, 퐁당퐁당 |
| | 4주 | 기본 코드(Am, Em, Dm) 익히기<br>예제곡: 엄마야 누나야 | 10주 | 8비트, gogo주법 익히기<br>예제곡: 개구쟁이 |
| | 5주 | 기본 코드(G, D7) 익히기<br>예제곡: 생일 축하 노래 | 11주 | gogo주법, 커팅주법 익히기<br>예제곡: 밤이면 밤마다 |
| | 6주 | 기본 코드(D, A7, E7) 익히기<br>예제곡: 에델바이스 | 12주 | gogo 싱코페이션 주법 익히기<br>예제곡: 푸른 시절 |
| 준 비 물 | 기타, 피크, 프린트물 | | | |
| 유의사항 | - | | | |

*** 상기 일정은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.**

# 강 의 계 획 서

| 프로그램명 | 기타교실 B반 | | 강사명 | 정 호 준 |
|---|---|---|---|---|
| 교육목표 | 다양한 주법을 익혀서 기타 연주하며 노래 부르기 | | | |
| 교육시간 | 월 16:10 ~ 18:00 | | | |
| 교육대상 | 학생 및 일반인(모든 회원) | | | |
| 교육장소 | 강동문화센터 2층 1강의실 | | | |
| 교육내용 | 차시 | 교육내용 | 차시 | 교육내용 |
| | 1주 | 칼립소 주법<br>예제곡: 조개껍질 묶어 | 7주 | 컨트리 주법<br>예제곡: 귀거래사, 터 |
| | 2주 | 칼립소 변형 주법<br>예제곡: 제주도 푸른밤, 가을이 오면 | 8주 | 컨트리 주법2<br>예제곡: 꿈의 대화, 나 같은건 없는 건가요 |
| | 3주 | 슬로우 락 주법<br>예제곡: 이루어질 수 없는 사랑, 만남 | 9주 | 16비트①<br>예제곡: 내 마음 당신 곁으로,<br>내게도 사랑이 |
| | 4주 | 조바꿈 및 카포 사용법<br>예제곡: 광화문 연가 | 10주 | 16비트②<br>예제곡: 너에게 난 나에게 넌<br>먼지가 되어 |
| | 5주 | 셔플 주법, 베이스 런<br>예제곡: 연가, 개똥벌레 | 11주 | 탱고 주법<br>예제곡: 낭만에 대하여 |
| | 6주 | 룸바 주법, 하이 코드<br>예제곡: 진주 조개잡이, 베사메무초 | 12주 | 슬로우 고고<br>예제곡: 아침이슬, 잊혀진 계절 |
| 준 비 물 | 기타, 피크, 프린트물 | | | |
| 유의사항 | - | | | |

*** 상기 일정은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.**

# 강 의 계 획 서

| 프로그램명 | 캘리그라피 | | 강사명 | 윤 필 란 |
|---|---|---|---|---|
| 교육목표 | 서예 기초이론과 자유롭고 유연한 선, 여백의 미, 먹의 번짐 등을 효과적으로 습득하여 문자를 활용한 감각적인 손 글씨로 감성적인 능력을 기른다. | | | |
| 교육시간 | 목 10:00 ~ 11:50 | | | |
| 교육대상 | 성인 | | | |
| 교육장소 | 강동문화센터 2층 2강의실 | | | |
| 교육내용 | 차시 | 교육내용 | 차시 | 교육내용 |
| | 1주 | 캘리그라피의 이해<br>(정의, 유래, 캘리그라피 시연) | 7주 | 자음, 모음 쓰기 |
| | 2주 | 다양한 도구활용<br>(집필법, 문방사우 설명) | 8주 | 한 글자 다양하게 쓰기 |
| | 3주 | 기초 선 긋기 (운필법) | 9주 | 단어 쓰기 (가로, 세로) |
| | 4주 | 글씨의 변화 1<br>(크기, 길이, 위치, 굵기의 변화) | 10주 | 문장 쓰기 (짧은 문장) |
| | 5주 | 글씨의 변화 2<br>(속도, 필압, 전절) | 11주 | 문장 쓰기 (긴 문장) |
| | 6주 | 글씨의 변화 3<br>(각도, 번짐, 갈필) | 12주 | 강약 조절과 감정이입 연구 |
| 준 비 물 | 화선지, 붓, 먹 | | | |
| 유의사항 | - | | | |

*** 상기 일정은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.**

# 강 의 계 획 서

| 프로그램명 | 수묵채색화 | 강사명 | 최 정 숙 |
|---|---|---|---|
| 교 육 목 표 | 지적 문화 취미 활동으로 정서적 안정과 성취감을 고취한다. | | |
| 교 육 시 간 | 금 10:00 ~ 11:50 | | |
| 교 육 대 상 | 강동동 주민을 포함한 북구 주민 | | |
| 교 육 장 소 | 강동문화센터 2층 2강의실 | | |

| 교 육 내 용 | 차시 | 교육내용 | 차시 | 교육내용 |
|---|---|---|---|---|
| | 1주 | 수묵채색화(문인화) 개념과<br>묵과 채색 체험 | 7주 | 난초 1포기·2포기와 바위 연습 |
| | 2주 | 점, 선, 면 연습하면서 난초 실기 | 8주 | 난초 소작품 완성해보기 |
| | 3주 | 난초 한 포기 그리기 | 9주 | 국화 꽃 작법 |
| | 4주 | 난초엽 2개 꺾인 모습 연습하며<br>강약과 농담 조절 | 10주 | 꽃, 소국, 대국, 꽃잎 작법 |
| | 5주 | 난초 엽의 강약 조절 및<br>좌우 방향 바꾸기 | 11주 | 국화 잎사귀, 줄기(화경) 작법 |
| | 6주 | 난화 작법과 춘란·혜란 구분 연습 | 12주 | 국화 1송이 이상 겹쳐 그리기 |

| 준 비 물 | 붓, 화선지 |
|---|---|
| 유의사항 | - |

*** 상기 일정은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.**

# 강 의 계 획 서

| 프로그램명 | 천아트 | | 강사명 | 최 정 숙 |
|---|---|---|---|---|
| 교 육 목 표 | 실용적인 생활 인테리어와 취미 활동을 통해 경제적인 생산 활동을 가능케 한다. | | | |
| 교 육 시 간 | 금 13:00 ~ 14:50 | | | |
| 교 육 대 상 | 강동동 주민 등 북구 주민 | | | |
| 교 육 장 소 | 강동문화센터 2층 2강의실 | | | |
| 교 육 내 용 | 차시 | 교육내용 | 차시 | 교육내용 |
| | 1주 | 천아트 개념과 아크릴 물감 사용 채색 체험 | 7주 | 야생화 여뀌 1포기, 2포기에 풀잎 연습하기 |
| | 2주 | 꽃잎의 스트록 연습과 실기 조형 | 8주 | 엉겅퀴 소작품 작법지도 |
| | 3주 | 구절초 꽃과 기본 잎사귀 그리기 | 9주 | 맥문동 꽃 잎사귀 작법 |
| | 4주 | 구절초엽 2개 꺾인 모습을 연습하며 강약조절과 채색해보기 | 10주 | 5포기 이상 모여있는 맥문동 지도 |
| | 5주 | 여뀌 1포기 꽃과 엽의 강약조절 및 채색 지도 | 11주 | 수국 꽃 잎사귀, 줄기 어울림 작법 |
| | 6주 | 꽃봉오리작법과 다양한 엽의 채식 구분하여 연습 | 12주 | 수국 2송이 이상 겹쳐그리기 |
| 준 비 물 | 붓, 천 | | | |
| 유의사항 | 아크릴 물감은 공동 사용 | | | |

*** 상기 일정은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.**

# 강 의 계 획 서

| 프로그램명 | 컴퓨터교실(일반) | 강사명 | 김 현 숙 |
|---|---|---|---|
| 교육목표 | 윈도우10의 기능을 익혀 컴퓨터를 활용하고 인터넷을 이용하며 컴퓨터와 핸드폰의 자료를 주고 받으며 공유할 수 있다. | | |
| 교육시간 | 화 10:00 ~ 11:50 | | |
| 교육대상 | 지역 주민 | | |
| 교육장소 | 강동문화센터 2층 컴퓨터실 | | |

| 교육내용 | 차시 | 교육내용 | 차시 | 교육내용 |
|---|---|---|---|---|
| | 1주 | 윈도우10에 대해 알아보기<br>키보드 기능 익히기 | 7주 | 파일 이동, 복사, 잘라내기<br>압축 및 압축 풀기 |
| | 2주 | 바로가기 아이콘 만들기<br>시작 메뉴 구성<br>메모장에 입력 후 저장 | 8주 | PC와 핸드폰 연결, 자료 이동, 복사<br>인터넷 시작페이지 설정 |
| | 3주 | 워드패드에 문서 작성 후 그림 삽입<br>캡처도구 활용하기 | 9주 | 즐겨찾기 추가 및 관리<br>인터넷 계정 만들기 |
| | 4주 | 그림판으로 그림 그리기<br>그림카드 만들기 | 10주 | 웹 클라우드 활용하기 1<br>웹 클라우드 활용하기 2 |
| | 5주 | 그림판으로 사진 사이즈 편집 후 저장<br>3D 그림판 활용 1 | 11주 | 기차표 예매하기<br>핸드폰 연락처 주소록에 업로드하기 |
| | 6주 | 3D 그림판 활용 2<br>파일과 폴더 관리하기 | 12주 | 캘린더 관리하기<br>네이버 지도 이용하기 |

| 준 비 물 | 필기구 |
|---|---|
| 유의사항 | 필요시 교재비가 발생할 수 있습니다. |

*** 상기 일정은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.**

# 강 의 계 획 서

<table>
<tr><td>프로그램명</td><td colspan="2">컴퓨터교실(자격증)</td><td>강사명</td><td colspan="2">김 현 숙</td></tr>
<tr><td>교 육 목 표</td><td colspan="5">ITQ 엑셀 자격증 취득을 위한 기본 시험 유형을 익히도록 한다.</td></tr>
<tr><td>교 육 시 간</td><td colspan="5">금 10:00 ~ 11:50</td></tr>
<tr><td>교 육 대 상</td><td colspan="5">지역 주민</td></tr>
<tr><td>교 육 장 소</td><td colspan="5">강동문화센터 2층 컴퓨터실</td></tr>
<tr><td rowspan="7">교 육 내 용</td><td>차시</td><td colspan="2">교육내용</td><td>차시</td><td>교육내용</td></tr>
<tr><td>1주</td><td colspan="2">기본 서식 설정<br>시트그룹과 기본조건 설정</td><td>7주</td><td>피벗테이블<br>정렬과 부분합</td></tr>
<tr><td>2주</td><td colspan="2">데이터 입력하기</td><td>8주</td><td>정렬과 부분합<br>연습문제 풀기</td></tr>
<tr><td>3주</td><td colspan="2">결재란 작성과 도형 삽입<br>유효성 검사와 사용자 정의 서식<br>이름 정의</td><td>9주</td><td>표 범위 설정과 차트삽입<br>차트구성요소 설정</td></tr>
<tr><td>4주</td><td colspan="2">조건부 서식 설정<br>연습문제 풀기</td><td>10주</td><td>차트구성요소 설정<br>연습문제 풀기</td></tr>
<tr><td>5주</td><td colspan="2">목표값 찾기와 고급필터</td><td>11주</td><td>함수 알아보기 1, 2</td></tr>
<tr><td>6주</td><td colspan="2">고급필터와 표 서식<br>피벗테이블</td><td>12주</td><td>함수 알아보기 3, 4</td></tr>
<tr><td>준 비 물</td><td colspan="5">필기구, 교재</td></tr>
<tr><td>유의사항</td><td colspan="5">필요시 교재비가 발생할 수 있습니다.</td></tr>
</table>

*** 상기 일정은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.**

# 강 의 계 획 서

<table>
<tr><td>프로그램명</td><td colspan="2">줌바 A, B반</td><td>강사명</td><td>위 언 서</td></tr>
<tr><td>교 육 목 표</td><td colspan="4">줌바 피트니스 프로그램으로 건강한 라이프스타일을 생활의 일부로 자연스럽게 형성한다.</td></tr>
<tr><td>교 육 시 간</td><td colspan="4">A반: 월, 수, 금 09:30 ~ 10:20<br>B반: 월, 수, 금 10:30 ~ 11:20</td></tr>
<tr><td>교 육 대 상</td><td colspan="4">남녀노소 누구나</td></tr>
<tr><td>교 육 장 소</td><td colspan="4">강동문화센터 3층 다목적홀</td></tr>
<tr><td rowspan="7">교 육 내 용</td><td>차시</td><td>교육내용</td><td>차시</td><td>교육내용</td></tr>
<tr><td>1주</td><td>50분동안 non-stop으로 진행되는 zumba fitness-party<br>(웜업-줌바댄스-근력-쿨다운)</td><td>7주</td><td>50분동안 non-stop으로 진행되는 zumba fitness-party<br>(웜업-줌바댄스-근력-쿨다운)</td></tr>
<tr><td>2주</td><td>50분동안 non-stop으로 진행되는 zumba fitness-party<br>(웜업-줌바댄스-근력-쿨다운)</td><td>8주</td><td>50분동안 non-stop으로 진행되는 zumba fitness-party<br>(웜업-줌바댄스-근력-쿨다운)</td></tr>
<tr><td>3주</td><td>50분동안 non-stop으로 진행되는 zumba fitness-party<br>(웜업-줌바댄스-근력-쿨다운)</td><td>9주</td><td>50분동안 non-stop으로 진행되는 zumba fitness-party<br>(웜업-줌바댄스-근력-쿨다운)</td></tr>
<tr><td>4주</td><td>50분동안 non-stop으로 진행되는 zumba fitness-party<br>(웜업-줌바댄스-근력-쿨다운)</td><td>10주</td><td>50분동안 non-stop으로 진행되는 zumba fitness-party<br>(웜업-줌바댄스-근력-쿨다운)</td></tr>
<tr><td>5주</td><td>50분동안 non-stop으로 진행되는 zumba fitness-party<br>(웜업-줌바댄스-근력-쿨다운)</td><td>11주</td><td>50분동안 non-stop으로 진행되는 zumba fitness-party<br>(웜업-줌바댄스-근력-쿨다운)</td></tr>
<tr><td>6주</td><td>50분동안 non-stop으로 진행되는 zumba fitness-party<br>(웜업-줌바댄스-근력-쿨다운)</td><td>12주</td><td>50분동안 non-stop으로 진행되는 zumba fitness-party<br>(웜업-줌바댄스-근력-쿨다운)</td></tr>
<tr><td>준 비 물</td><td colspan="4">실내운동화, 물통, 수건</td></tr>
<tr><td>유의사항</td><td colspan="4">-</td></tr>
</table>

*** 상기 일정은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.**

# 강 의 계 획 서

<table>
<tr><td>프로그램명</td><td colspan="2">오감톡톡 아이놀이터<br>(영아반, 유아반)</td><td>강사명</td><td>강 민 양</td></tr>
<tr><td>교 육 목 표</td><td colspan="4">인지발달을 돕는 스토리 놀이와 교구의 협응으로 전인적 발달을 돕는다.<br>부모와 아이의 상호작용으로 유대감을 강화하고 사회성 발달을 이룬다.</td></tr>
<tr><td>교 육 시 간</td><td colspan="4">영아반(11개월 미만) : 월 13:20 ~ 14:10<br>유아반(30개월 미만) : 월 14:20 ~ 15:10</td></tr>
<tr><td>교 육 대 상</td><td colspan="4">해당 개월에 해당하는 자</td></tr>
<tr><td>교 육 장 소</td><td colspan="4">강동문화센터 3층 다목적홀</td></tr>
<tr><td rowspan="7">교 육 내 용</td><td>차시</td><td>교육내용</td><td>차시</td><td>교육내용</td></tr>
<tr><td>1주</td><td><우리 둘이><br>친구와 커플 썰매타기<br>친구들과 눈싸움하기</td><td>7주</td><td><장갑><br>따뜻한 장갑<br>목도리 장갑 알아보기</td></tr>
<tr><td>2주</td><td><가족><br>가족 구성원 인지하기<br>가사일 경험하기</td><td>8주</td><td><촉감놀이터><br>5가지 공을 활용한 촉감놀이<br>푹신한 색깔공 찾기 활동</td></tr>
<tr><td>3주</td><td><겨울바람><br>바람소리 들어보기<br>부채&레인컬러놀이</td><td>9주</td><td><아기동물><br>의성어·의태어 배우기<br>동물 카드 인지 활동</td></tr>
<tr><td>4주</td><td><따뜻해요><br>이야기책 도입<br>애착형성 담요놀이</td><td>10주</td><td><치즈와 생선><br>치즈볼을 이용한 공놀이<br>생선마라카스로 연주하기</td></tr>
<tr><td>5주</td><td><겨울나무><br>4계절 나무카드 보기<br>모형눈 나무에 붙이기</td><td>11주</td><td><네모 동그라미 세모><br>동글공, 네모블럭, 세모난 악기연주</td></tr>
<tr><td>6주</td><td><직업놀이><br>소방차와 소방관 이야기 책<br>장애물 넘고 불끄기 활동</td><td>12주</td><td><오볼과 스카프><br>소근육 발달<br>오볼과 스카프 협응 및 활용놀이</td></tr>
<tr><td>준 비 물</td><td colspan="4">-</td></tr>
<tr><td>유 의 사 항</td><td colspan="4">-</td></tr>
</table>

*** 상기 일정은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.**

# 강 의 계 획 서

| 프로그램명 | 요가앤필라테스(A, B반) | 강사명 | 김 혜 옥 |
|---|---|---|---|
| 교 육 목 표 | 자세 교정, 통증 완화, 체력 증진, 근력 강화 | | |
| 교 육 시 간 | A반: 화, 목 09:00 ~ 09:50<br>B반: 화, 목 10:00 ~ 10:50 | | |
| 교 육 대 상 | 남녀노소 | | |
| 교 육 장 소 | 강동문화센터 3층 다목적홀 | | |

| 교 육 내 용 | 차시 | 교육내용 | 차시 | 교육내용 |
|---|---|---|---|---|
| | 1주 | 이완과 자세 교정<br>몸풀기 호흡인지<br>정렬과 유연성 확보 | 7주 | 자세 교정, 균형과 힘<br>자세 교정과 전신 통합 운동 |
| | 2주 | 자세 교정과 통증 완화<br>견갑대 척추정렬 | 8주 | 발란스, 근지구력<br>전신 균형 및 유지하는 운동 |
| | 3주 | 이완과 자세 교정<br>허리, 골반 고관절 위주 운동 | 9주 | 자세교정, 균형과 힘<br>척추만곡과 골반 운동 |
| | 4주 | 자세 교정, 균형<br>자세 교정과 중심잡기 운동 | 10주 | 전신근력 체력향상<br>근력운동과 유산소 운동 |
| | 5주 | 이완과 교정<br>상지정렬과 근력 | 11주 | 유연성, 자세교정<br>체지방 제거 운동 |
| | 6주 | 자세 교정, 균형<br>하지정렬과 코어운동 | 12주 | 코어강화<br>어깨 회전근개운동 |

| 준 비 물 | 요가매트, 편안한 복장 |
|---|---|
| 유의사항 | - |

* 상기 일정은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

| 프로그램명 | 사교댄스 | 강사명 | 이 은 예 |
|---|---|---|---|
| 교 육 목 표 | 힘찬 움직임과 집중력을 통한 강한 운동에 의하여 건강을 증진시킨다. | | |
| 교 육 시 간 | 수, 금 14:00 ~ 14:50 | | |
| 교 육 대 상 | 주민 | | |
| 교 육 장 소 | 강동문화센터 3층 다목적홀 | | |

| 교 육 내 용 | 차시 | 교육내용 | 차시 | 교육내용 |
|---|---|---|---|---|
| | 1주 | 제자리 베이직<br>90도 건너기 베이직 | 7주 | 내추럴 프롬나드 턴 |
| | 2주 | 180도 건너기 베이직<br>어깨걸이 1, 2 | 8주 | 90도 방향전환<br>백 차차 |
| | 3주 | 막기 1, 2<br>허리안기 1, 2 | 9주 | 왼쪽 2회전 턴<br>오른쪽 2회전 턴 |
| | 4주 | 목 감기 | 10주 | 트윙클 |
| | 5주 | 로터리 지그재그<br>아웃사이드 스위블 | 11주 | 작은 다이아몬드 |
| | 6주 | 퀵 오픈 리버스 턴 | 12주 | 응용 동작 활용하기 |

| 준 비 물 | 편한 옷차림, 운동화 |
|---|---|
| 유의사항 | - |

*** 상기 일정은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.**

# 강 의 계 획 서

| 프로그램명 | 한국무용 | | 강사명 | 오 명 래 |
|---|---|---|---|---|
| 교 육 목 표 | 무용을 통한 친선도모 및 몸의 균형과 유연성 강화로 건강을 유지한다.<br>소중한 전통의 아름다운 춤의 맥을 이어간다. | | | |
| 교 육 시 간 | 수 15:00 ~ 16:50 | | | |
| 교 육 대 상 | 주민 누구나 | | | |
| 교 육 장 소 | 강동문화센터 3층 다목적홀 | | | |
| 교 육 내 용 | 차시 | 교육내용 | 차시 | 교육내용 |
| | 1주 | 무용에 대한 이해 | 7주 | 짧은 민요가락의 가사 알아보기 |
| | 2주 | 올바른 자세<br>도입부의 정확한 동작 설명<br>장단 알아보기 | 8주 | 팔동작<br>펴고 접고 몸감기 |
| | 3주 | 걸음걸이<br>발의 움직임 반복(걸어가기&쉬기) | 9주 | 중사위무<br>꽃봉우리 만들어보기 |
| | 4주 | 팔 펴기<br>중사위·하사위 동작해보기 | 10주 | 디딤새와 움직이는 팔동작 배우기 |
| | 5주 | 춤사위 기본무 | 11주 | 호흡법<br>부드러운 손, 발 호흡 |
| | 6주 | 장단의 강약 느낌 알기(대삼, 소삼) | 12주 | 동작익히기<br>손동작 좌우새 |
| 준 비 물 | 연습복치마, 슈즈(버선) | | | |
| 유의사항 | - | | | |

*** 상기 일정은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.**

# 강 의 계 획 서

| 프로그램명 | 민요교실 | | 강사명 | 김 혜 향 |
|---|---|---|---|---|
| 교육목표 | 우리의 전통소리를 보급하여 삶의 질을 풍성하게 한다. | | | |
| 교육시간 | 목 14:00 ~ 15:50 | | | |
| 교육대상 | 우리의 소리에 관심 있는 모든 분 | | | |
| 교육장소 | 강동문화센터 3층 다목적홀 | | | |
| 교육내용 | 차시 | 교육내용 | 차시 | 교육내용 |
| | 1주 | 장단기초<br>창부타령, 노랫가락 | 7주 | 굿거리장단<br>풍년가 |
| | 2주 | 세마치장단<br>태평가, 청춘가 | 8주 | 굿거리장단 1, 2, 3<br>울산아가씨 |
| | 3주 | 세마치장단 1, 2<br>노랫가락, 창부타령 | 9주 | 굿거리장단 1, 2, 3, 4, 5<br>야월선유가 |
| | 4주 | 단모리장단<br>배 띄워라 가시버시사랑 | 10주 | 자진모리장단<br>장기타령 |
| | 5주 | 단모리장단 1, 2<br>양산도 | 11주 | 한국의 장단<br>뱃노래, 자진뱃노래 |
| | 6주 | 세마치장단 1, 2, 3, 4<br>밀양아리랑 | 12주 | 중모리장단, 자진모리장단<br>긴아리랑, 이별가 |
| 준 비 물 | - | | | |
| 유의사항 | - | | | |

* 상기 일정은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

| 프로그램명 | 키즈발레(43개월~6세) | 강사명 | 정 다 윤 |
|---|---|---|---|
| 교 육 목 표 | 스트레칭을 통하여 유연성을 키우고 클래식 음악과 함께 정서적인 감수성을 키운다.<br>스토리발레로 표현해보고 다양한 소품 사용으로 상상력과 창의적인 표현을 유도한다. | | |
| 교 육 시 간 | 금 16:20 ~ 17:10 | | |
| 교 육 대 상 | 43개월~6세 | | |
| 교 육 장 소 | 강동문화센터 3층 다목적홀 | | |

| 교 육 내 용 | 차시 | 교육내용 | 차시 | 교육내용 |
|---|---|---|---|---|
| | 1주 | 스키다마린카 딩가딩 사랑해요를 부르며 Flex, Point 배우기(발목 강화) | 7주 | 짝과 마주보고 스트레칭<br>(사회성 및 유연성 기르기) |
| | 2주 | 버스의 바퀴처럼 굴러가며 Rolling<br>(척추 성장판 자극) | 8주 | BARRE를 잡고 Plie & Releve<br>(발목과 무릎 강화) |
| | 3주 | 두 팔과 다리 벌려 스트레칭<br>(다리 안쪽 및 뒤쪽 근육 강화) | 9주 | 물고기 놀이를 통한<br>Tiptoe & Skipping 배우기<br>(고관절 및 다리 근육 강화) |
| | 4주 | 두팔을 펴 Chest up하기<br>(척추 양쪽 균형 잡고 상체 근육 이완) | 10주 | 개구리처럼 Jumping & Hopping<br>(대근육 강화) |
| | 5주 | Arabesque로 중심 잡기<br>(균형감각 기르기) | 11주 | Arms Posion(1~8번) 배우기<br>(상체의 아름다운 선 만들기) |
| | 6주 | 제자리에서 Jump & Spin<br>(다리근육 강화 및 균형감각 기르기) | 12주 | 주인공이 되어 스토리 표현<br>(표현력 기르기 및 감성 자극) |

| 준 비 물 | 매트 |
|---|---|
| 유의사항 | 수업 시 발레복, 타이즈, 슈즈 착용 |

*** 상기 일정은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.**

# 강 의 계 획 서

| 프로그램명 | 키즈발레(7세~10세) | 강사명 | 정 다 윤 |
|---|---|---|---|
| 교 육 목 표 | 스트레칭을 통하여 유연성을 키우고 클래식 음악과 함께 정서적인 감수성을 키운다.<br>스토리발레로 표현해보고 다양한 소품 사용으로 상상력과 창의적인 표현을 유도한다. | | |
| 교 육 시 간 | 금 17:20 ~ 18:10 | | |
| 교 육 대 상 | 7세 ~ 10세 | | |
| 교 육 장 소 | 강동문화센터 3층 다목적홀 | | |

| 교 육 내 용 | 차시 | 교육내용 | 차시 | 교육내용 |
|---|---|---|---|---|
| | 1주 | 예쁜 발레인사 배우기 | 7주 | Oh, Mister Sun 음악에 맞춰 발목 움직이기 |
| | 2주 | 점프하며 컬러매트 건너기 | 8주 | 리본으로 자유롭게 표현하기 |
| | 3주 | 컬러매트를 이용한 Ring Toss | 9주 | Bubblegum 음악에 맞춰 짝과 함께 스트레칭하기 |
| | 4주 | Bean bag를 머리, 어깨, 발에 올려 중심잡기 | 10주 | Eensy, Weensy, Spider처럼 한 발로 서기 |
| | 5주 | 나비처럼 날아보아요(나비 날개) | 11주 | 바람개비가 바람에 돌아요 (균형감 익히기) |
| | 6주 | 나비가 아름다운 꽃들에게 인사해요 | 12주 | 풍선은 아기새라 조심히 하늘로 날려야 해요 |

| 준 비 물 | 매트 |
|---|---|
| 유의사항 | 수업 시 발레복, 타이즈, 슈즈 착용 |

*** 상기 일정은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.**

# 강 의 계 획 서

| 프로그램명 | 노래교실 | 강사명 | 권 민 희 |
|---|---|---|---|
| 교육목표 | 한층 더 발전한 수업 내용으로 여가 시간을 활용한다. | | |
| 교육시간 | 수 10:00 ~ 11:50 | | |
| 교육대상 | 강동동 주민 등 | | |
| 교육장소 | 강동문화센터 4층 시청각실 | | |

| 교육내용 | 차시 | 교육내용 | 차시 | 교육내용 |
|---|---|---|---|---|
| | 1주 | 오리엔테이션, 음악기초 이론 개강 | 7주 | 마이크 사용법, 무대매너 |
| | 2주 | 트록창법, 박수 스팟 | 8주 | 전체 복습 |
| | 3주 | 신곡 티칭, 옛날 노래 복습 | 9주 | 세미트롯, 신곡전체 복습 |
| | 4주 | 복식호흡 | 10주 | 가락 창법 |
| | 5주 | 기본신곡 복습, 음치·박치 탈출 | 11주 | 자신감 극복, 열창 |
| | 6주 | 발성의 중요성 | 12주 | 테스트, 총복습 |

| 준비물 | 노래 책 |
|---|---|
| 유의사항 | - |

* 상기 일정은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

<table>
<tr><td>프로그램명</td><td colspan="2">줌바(저녁반)</td><td>강사명</td><td colspan="2">장 민 정</td></tr>
<tr><td>교 육 목 표</td><td colspan="5">신나는 라틴음악과 K-pop을 들으며 신체를 움직임으로써 칼로리를 소모하여 건강하게 체중감량에 도움을 줄 수 있고 스트레스 완화에도 큰 도움을 줄 수 있다.</td></tr>
<tr><td>교 육 시 간</td><td colspan="5">화, 목 19:00 ~ 19:50</td></tr>
<tr><td>교 육 대 상</td><td colspan="5">남녀노소 누구나</td></tr>
<tr><td>교 육 장 소</td><td colspan="5">강동문화센터 3층 다목적홀</td></tr>
<tr><td rowspan="7">교 육 내 용</td><td>차시</td><td colspan="2">교육내용</td><td>차시</td><td>교육내용</td></tr>
<tr><td>1주</td><td colspan="2">줌바 기본 스탭과 스트레칭<br>쿨다운</td><td>7주</td><td>열정의 ‘차차차’ 스탭<br>스트레칭 및 쿨다운</td></tr>
<tr><td>2주</td><td colspan="2">도미니카공화국에서 발생한<br>라틴 ‘메렝게’ 리듬<br>스트레칭 및 쿨다운</td><td>8주</td><td>힙한 ‘레게톤’ 스탭<br>스트레칭 및 쿨다운</td></tr>
<tr><td>3주</td><td colspan="2">쿠바의 신나는 리듬 ‘살사’ 스탭<br>스트레칭 및 쿨다운</td><td>9주</td><td>브라질의 ‘삼바’ 스탭<br>스트레칭 및 쿨다운</td></tr>
<tr><td>4주</td><td colspan="2">콜롬비아에서 유래된 ‘쿰비아’ 스탭<br>스트레칭 및 쿨다운</td><td>10주</td><td>라플라타강을 따라 기원한<br>파트너댄스인 ‘탱고’ 스탭<br>스트레칭 및 쿨다운</td></tr>
<tr><td>5주</td><td colspan="2">발랄한 ‘맘보’ 스탭<br>스트레칭 및 쿨다운</td><td>11주</td><td>진정한 유산소 ‘소카’ 스탭<br>스트레칭 및 쿨다운</td></tr>
<tr><td>6주</td><td colspan="2">스페인 전통민요 ‘플라멩코’ 스탭<br>스트레칭 및 쿨다운</td><td>12주</td><td>힙합스탭<br>스트레칭 및 쿨다운</td></tr>
<tr><td>준 비 물</td><td colspan="5">실내운동화, 물통, 손수건</td></tr>
<tr><td>유의사항</td><td colspan="5">음악 소리가 크기 때문에 소리에 예민하신 분은 참고 바랍니다.</td></tr>
</table>

*** 상기 일정은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.**