

강의계획서

프로그램명	라인댄스	강사명	김혜순
강의요일	월, 수	강의시간	16:20 ~ 17:50
강의내용 및 효과	<p>함께 같은 방향을 보고 다양한 음악과 동작으로 비교적 쉽게 따라 추도록 만들어진 댄스이며, 누구나 쉽고 재밌게 즐길 수 있습니다.</p> <p>라인댄스를 통해 비만이나 체력 저하 및 골다공증을 예방할 수 있고, 기억력 향상, 뇌 운동량 상승, 치매예방에 도움을 줍니다.</p>		
교재 및 재료비	없음	준비사항	간단한 복장과 재즈화 또는 댄스화

주별	강의계획	S T E P
1주차 (4월 3일)	Mamma Maria	Side touch left forward step touch
2주차 (4월 10일)	장미	Jazz box
3주차 (4월 17일)	Everythings	Sway
4주차 (4월 24일)	Julia	Kick, Vine Step
5주차 (5월 1일)	촛불잔치	Monterey turn
6주차 (5월 8일)	Stand By Me	Bachata
7주차 (5월 15일)	Coco Jambo	Rocking chair
8주차 (5월 22일)	Sway	Side rock recover
9주차 (5월 29일)	You Are My Sunshine	Side rock recover cross (Hold)
10주차 (6월 5일)	It's Been Fun	Vine step
11주차 (6월 12일)	Oh Piana	Vine step, Cross, Touch
12주차 (6월 19일)	총복습	