

강 의 계 획 서

프로그램명	라 인 댄 스	강 사 명	김 혜 순
강 의 요 일	월 , 수	강 의 시 간	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	없 음	준 비 사 항	간단한 복장과 재즈화 또는 댄스화

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