

## 파워댄스 강의계획서(12주)

강사 : 김 민 선

주차	1	2	3
1주차	기본 스트레칭	간단한동작&리듬감운동	스트레칭
2주차	웜업 스트레칭	유산소댄스	스트레칭
3주차	웜업 운동	유산소댄스	상하좌우 방향중심운동 &스트레칭
4주차	복합댄스 기본동작	방송댄스	상체근력 강화운동
5주차	몸풀기 스트레칭	에어로빅댄스	고관절 유연성운동
6주차	웜업 운동	줌바댄스	하체근력 강화운동
7주차	웜업 운동	유산소운동	스트레칭 몸풀이 근력운동
8주차	웜업 운동	트롯댄스	복근근력 강화운동
9주차	웜업 운동	나이트댄스	상체하체 근력운동
10주차	웜업 운동	파워에어로빅	전신 스트레칭
11주차	웜업 운동	방송댄스	전신 스트레칭
12주차	웜업 운동	댄스마무리	스트레칭마무리

\* 강의계획서 진도에 따라 일부 수정 될 수 있습니다.