

# 강 의 계 획 서

교육과정명	저녁반 줌바댄스		
강의개요 및 수업 목표	호흡, 순환계기능, 근력, 유연성 등을 조절 및 강화하여 동기 유발 및 심폐기능을 활발히 촉진시키며 지방제거와 근육강화 및 건강한 신체를 만들 수 있다.		
강의교재 및 교육기자재			
주차	세 부 강 의 내 용	준비물	강의방법등
1	“celeb” 니엃 점프(거친 동작 형태)		
2	“future liger” 그렙반 스텝, 사방돌기		
3	“ye ye ye” 록스텝, 살사스텝		
4	“insomia” 턴&다운 니엃, pump와 바운스		
5	“scream” 펌프&니엃, 골반씨클		
6	“Shake that booty” 바이크동작, 바인스텝		
7	“let,s get crazy” 맘보, 하체위주의 움직임		
8	“hot” 니엃&크로스 투게더 “law” 바운스, 락턴		
9	“how ou like that” 양쪽돌기		
10	“don’ t stop the music” 상체웨이브, 범핑, 3단계 스텝		
11	“kiss the sky” 힐터치, 중심이동 “rush hour” 무겁게 표현		
12	“chiki chiki” 4+32+4 박자, 쿵8박자 리듬 “leave the door open” 바차타		