



[힘찬 발걸음! 스텝박스]

- ◆ 강의주제 : 심폐지구력과 하체근력 향상 프로그램
- ◆ 강 사 : 마선희
- ◆ 강의일시 : 7.21.~12.3.(화•목) 09:30~11:30, 총 39회
- ◆ 대 상 : 10명(영종구 구민 및 영종구 소재 사업장의 직장인)
- ◆ 강의장소 : 배움4실
- ◆ 재료비•교재비 : 없음 ◆ 준비물 : 실내화, 물, 수건
- ◆ 강의내용

구분	강의일정	교육내용
1	7.21(화)	초급>오리엔테이션 및 기초스텝1
2	7.23(목)	초급>기초스텝2
3	7.28(화)	초급>기초스텝3
4	7.30(목)	초급>기초스텝4
5	8.4(화)	초급>기초스텝5
6	8.6(목)	초급>기초스텝6
7	8.11(화)	초급>기초스텝 종합복습
8	8.13(목)	기초콤비네이션1
9	8.18(화)	기초콤비네이션2
10	8.20(목)	초급>상체동작추가1
11	8.25(화)	초급>상체동작추가2
12	8.27(목)	초급>심폐지구력 향상 루틴
13	9.1(화)	초급>하체근력강화1
14	9.3(목)	초급>하체근력강화2
15	9.8(화)	초급>초급루틴 완성 16박자 안무배우기
16	9.10(목)	초급>초급루틴 완성 32박자 안무배우기



[힘찬 발걸음, 스텝박스]

구분	강의일정	교육내용
17	9.15(화)	초급>초급루틴 완성 48박자 안무배우기
18	9.17(목)	초급>초급루틴 완성 64박자 안무배우기
19	9.22(화)	중급>중급 오리엔테이션 및 기초스텝
-	9.24(목)	추석연휴
20	9.29(화)	중급>오버 더 탑 배우기
21	10.1(목)	중급>어라운드 더 월드 배우기
22	10.6(화)	중급>점프 스텝 배우기
23	10.8(목)	중급>스트레들스텝 배우기
24	10.13(화)	중급>쓰리스텝 배우기
25	10.15(목)	중급>턴·방향전환 배우기
26	10.20(화)	중급>심폐지구력 집중인터벌 스텝
27	10.22(목)	중급>중급 32박자 안무배우기
28	10.27(화)	중급>중급 32박자 안무배우기
29	10.29(목)	중급>중급 32박자 안무배우기
30	11.3(화)	중급>중급 32박자 안무배우기
31	11.5(목)	중급>중급 64박자 안무배우기
32	11.10(화)	중급>중급 64박자 안무배우기
33	11.12(목)	중급>중급 64박자 안무배우기
34	11.17(화)	중급>중급 64박자 안무배우기
35	11.19(목)	중급>중급 64박자 안무배우기
36	11.24(화)	중급>심폐지구력 집중 인터벌 스텝
37	11.26(목)	중급>중급 64박자 안무 배우기
38	12.1(화)	중급>중급 64박자 안무 배우기
39	12.3(목)	종합 발표 및 마무리