

강 의 계 획 서

강좌명		바른자세 건강한 워킹(기초반)				
담당강사		서지영	E-mail	tjwldud0217@hanmail.net		
교육기간		12주	교육시간	매주 수요일 18:00 ~ 19:30 (총 21시간)		
강좌개요 (소개)		바른걸음 바른체형교정 건강한 워킹				
수업교재		강사가 준비				
주	날짜	강의내용	강사명	사용 기자재	수강생 준비물	비고
1	3/16	오리엔테이션/바른자세의 이해	서지영	거울 음향시설	운동화	
2	3/23	자세교정법/벽서기 자세 이해	서지영	거울 음향시설	운동화	
3	3/30	4박자워킹/ 기초워킹I	서지영	거울 음향시설	운동화	
4	4/6	3박자워킹/기초워킹II	서지영	거울 음향시설	운동화	
5	4/13	2박자워킹/1박자워킹	서지영	거울 음향시설	운동화	
6	4/20	유형별 걸음걸이 체크 및 교정법	서지영	거울 음향시설	운동화	
7	4/27	스탠딩 자세와 기본 남/여 워킹법	서지영	거울 음향시설	운동화	
8	5/4	기본워킹 I/포즈법I	서지영	거울 음향시설	운동화	
9	5/11	기본워킹II/포즈법II	서지영	거울 음향시설	운동화	
10	5/18	상하체 테크닉워킹	서지영	거울 음향시설	운동화	
11	5/25	스타일별 워킹 / 포즈I / 턴 I	서지영	거울 음향시설	운동화	
12	6/1	스타일별 워킹/ 포즈 II/ 턴 II	서지영	거울 음향시설	운동화	

<안내사항>

1. 개강일정 : 2022.03.07.(월) 해당 주 요일별 순차적 개강
2. 날짜 : 휴일의 경우 다음 주 해당요일의 일자로 표기
3. 휴·보강 : 임의로 휴강 불가. 단, 부득이하게 휴강 시 사전에 다음과 같이 진행
 ※ 수강생 협의 → 휴·보강계획서 작성 → 휴·보강계획서 행정실 제출 → 보강 실시