강 의 개 요 서

강좌명	바른 워킹 시니어모델 클래스				
강의기간	8주(10.6~11.24)	요일 및 시간	화 10시~12시	강의대상	성인남녀
학습자 준비물	운동화, 구두		비용 (1인 기준)	·재료비: ·교재비: ·기타:	
강사명	김은실	강사프로필 (3줄 내외)	드림워킹아카데미를 운영하며 패션쇼 연출과 워킹강사로 활동중임		
강의계획서					
강의목표	자세 교정과 바른 워킹으로 건강과 자신감을 찾고 활력있는 삶을 완성함				

주차	주제(내용)	비고
1	*OT.바른 자세의 이해 및 개인별 걸음걸이 체크와 교정*	
2	벽서기, 바른 자세 워킹, 하체 중심 트레이닝	
3	벽서기, 바른 자세 워킹, 상체 중심 트레이닝	
4	3스텝 워킹, 2스텝 워킹으로 1자 11자 걸음걸이 완성	
5	3스텝 기본 워킹 탑 포즈 연결	
6	2스텝 기본 워킹 포즈 하프 턴	
7	1스텝 하프 턴 더블 하프턴 응용	
8	토탈 워킹과 포즈 턴 익히기	

강 의 개 요 서

강좌명	체형교정을 위한 성인 발레(핏)				
강의기간	7주(10.13~11.24)	요일 및 시간	화 19:00~21:00	강의대상	성인
학습자 준비물	편안한 복장		비용 (1인 기준)	·재료비: ·교재비: ·기타:	
강사명	탁 재 연	강사프로필 (3줄 내외)	· 프로젝트서로 아티스트&교육강사		

강의계획서		
강의목표		
주차	주제(내용)	비고
1	몸 열기와 바른 자세 오리엔테이션, 호흡 인식, 목·어깨·골반 정렬, 가벼운 스트레칭	
2	발레 기본 자세 익히기 발 포지션, 팔 포지션, 중심 잡기, 바른 자세 연습	
3	하체 균형과 코어 플리에, 리레베 등 기초 발레 동작을 활용한 하체 안정과 코어 강화	
4	유연성 향상 움직임 햄스트링·골반·척추 중심 스트레칭, 부드러운 연결 움직임	
5	상체 라인과 자세 교정 어깨 열기, 등·복부 사용, 상체 라인 만들기	
6	균형감과 중심 이동 체중 이동, 밸런스 훈련, 리듬에 맞춘 기초 연결 동작	
7	마무리 움직임 나눔 전체 루틴 정리, 몸의 변화 돌아보기, 가벼운 발표 및 마무리 스트레칭	2

강 의 개 요 서

강좌명	한국사능력검정시험 준비반				
강의기간	8주(10.07.~11.25)	요일 및 시간	수(19:00~21:00)	강의 대상	성인
학습자 준비물	교재/ 필기구		비용 (1인 기준)	·재료비: ·교재비: ·기타:	
강사명	허윤주	강사프로필 (3줄 내외)	쉽게 이해하고, 재미있게 흐름을 잡는 한국사		
강의계획서					
강의목표	한국사의 핵심 흐름을 파악하고 최신 출제 경향 분석을 통해 합격 기반을 다진다. 유형별 문제 풀이와 요약 암기법을 습득하여 실전 시험 응시 역량을 강화한다.				

주차	주제(내용)	비고
1	- 오리엔테이션 - 선사시대~ 고조선과 여러 나라의 성립과 발전	
2	- 삼국시대의 성립과 발전(가야 포함)	
3	- 발해와 통일신라	
4	- 후삼국 통일(고려 건국)과 고려의 발전	
5	- 조선 건국과 발전(조선 전기~중기)	
6	- 양난(임진왜란과 병자호란)과 후기 조선의 발전	
7	- 조선의 개항기~일제 침략기	
8	- 현대사회 - 기출문제 풀이 - 종강	