

# 강 의 계 획 서

과 정 명			바른자세, 바른워킹(시니어모델)				
강 의 일 정			매주 목요일 14시 ~ 16시 [2시간] 12주[총 24시간]				
강 의 개 요 (모집요강에 게시함)			바른자세와 바른워킹으로 근력 강화와 자세 교정 후 건강 미인이 되어 시니어모델 및 문화예술가 등의 진로를 개척할 수 있다.				
부 가 비 용			재료비(원)	교재비(원)	시험응시료(원)	자격증신청비(원)	기타비용
주	월/일	요일	강 의 내 용			강사명	비고
1	3/5	목	강사인사, 자기소개 및 바른자세, 바른워킹 이론과 실습			신성호	
2	3/12	목	바른자세 체크하기, 호흡법, 바른워킹 스트레칭			신성호	운동화 연습복
3	3/19	목	바른자세 위한 스트레칭, 바른워킹, 워킹자세 분석			신성호	운동화 연습복
4	3/26	목	벽자세, 호흡법, 스트레칭, 자신의 체형분석, 바른워킹			신성호	운동화 연습복
5	4/2	목	바디아이솔레이션 스트레칭, 바른자세법, 8박자 워킹			신성호	운동화 연습복
6	4/9	목	벽자세, 호흡법, 바른자세법, 4박자/2박자 워킹, 8박자 복습			신성호	운동화 연습복
7	4/16	목	벽자세, 호흡법, 머리 책 엮고 상체 고정 걷기, 일자워킹			신성호	책1권
8	4/23	목	벽자세, 호흡법, 바른자세법, 일자 워킹, 모델 워킹			신성호	격식있는 의상
9	4/30	목	바디아이솔레이션, 바른자세법, 박자 워킹 정리			신성호	격식있는 의상
10	5/7	목	T turn, Back turn, Twist turn			신성호	격식있는 의상
11	5/14	목	Half turn(T turn, T turn & T turn)			신성호	격식있는 의상
12	5/21	목	워킹라인과 함께 turn 발표 및 촬영			신성호	격식있는 의상
13							
14							
15							

※ 커리큘럼 및 강의일정은 사정에 따라 일부 변경될 수 있습니다.