

회차	강의내용	강의진행방법	음악
1주차	-오리엔테이션 “너와 나를 소개하기” -건강 체조를 동반한 쉬운 스트레칭 -복고댄스 기본스텝 및 근육운동 -“씨니” 음악에 맞추어 안무 배우기	오리엔테이션 & 개별지도	
2주차	-건강 체조를 동반한 쉬운 스트레칭 -댄스기본팔동작 -“씨니” 음악에 맞추어 안무 배우기	개별 기초 순회 지도	
3주차	-건강 체조를 동반한 쉬운 스트레칭 -포인트 안무 숙지 -“씨니” 음악에 맞추어 안무 배우고 완성하기	개별라인 잡아주기	
4주차	-건강 체조를 동반한 쉬운 스트레칭 -근육의 효율적 사용 강의 -조별 발표	유대감 형성을 위해 조를 이루어 연습	
5주차	-건강 체조를 동반한 쉬운 스트레칭 -복고댄스 기본스텝 및 근육운동 -“어젯밤 이야기” 음악에 맞추어 안무 배우기	개별 기초 순회 지도	
6주차	-건강 체조를 동반한 쉬운 스트레칭 -댄스기본 팔동작 -“어젯밤 이야기” 음악에 맞추어 안무 배우기	호흡법 기초 학습 및 지도	
7주차	-건강 체조를 동반한 쉬운 스트레칭 -“어젯밤 이야기” 음악에 맞추어 안무 익히기	작품에 대한 이해도 체크와 난이도 변경	
8주차	-건강 체조를 동반한 쉬운 스트레칭 -조별 발표하기	작품에 대한 이해도 체크와 반복연습	

회차	강의내용	강의진행방법	비고
9주차	-건강 체조를 동반한 쉬운 스트레칭 -복고댄스 기본스텝 및 근육운동 -“빼어로는 우릴 보고 웃지” 음악에 맞추어 안무 배우기	개별적 지도 및 반복 연습	
10주차	-건강 체조를 동반한 쉬운 스트레칭 -복고댄스 기본동작 반복하기 -“빼어로는 우릴 보고 웃지” 음악에 맞추어 안무 배우기	운동의 효과 체크하기	
11주차	-건강 체조를 동반한 쉬운 스트레칭 -포인트 안무 숙지 -조별 발표	반복 연습 및 안무 이해도 체크	
12주차	-건강 체조를 동반한 쉬운 스트레칭 -복고댄스 기본스텝 및 근육운동 -“페스티벌” 음악에 맞추어 안무 배우기	개별 기초 순회 지도	
13주차	-건강 체조를 동반한 쉬운 스트레칭 -댄스기본팔동작 -“페스티벌” 음악에 맞추어 안무 배우기	작품에 대한 이해도 체크와 반복연습	
14주차	-건강 체조를 동반한 쉬운 스트레칭 -근육의 효율적 사용 강의 -“페스티벌” 음악에 맞추어 안무 완성하기	반복 연습 및 안무 이해도 체크	
15주차	-건강 체조를 동반한 쉬운 스트레칭 -복고댄스 기본스텝 및 근육운동 -“초련” 음악에 맞추어 안무 배우기	개별 기초 순회 지도	
16주차	-건강 체조를 동반한 쉬운 스트레칭 -반복연습 및 순회지도 -“초련” 음악에 맞추어 안무 배우기	작품에 대한 이해도 체크와 난이도 변경	
17주차	-건강 체조를 동반한 쉬운 스트레칭 -포인트 안무 숙지 -“초련” 음악에 맞추어 안무 배우기	개별라인 잡아주기	
18주차	-건강 체조를 동반한 쉬운 스트레칭 -포인트 안무 숙지 -“초련” 음악에 맞추어 안무 완성하기	반복 연습 및 안무 이해도 체크	
19주차	-건강 체조를 동반한 쉬운 스트레칭 -그동안 배운 안무 반복연습 및 숙지 -발표회 연습하기	유대감 형성을 위해 조를 이루어 연습	
20주차	-작품 발표회	발표회 시간	