

목록

[야간] 서예_새로 만들기	1
[야간] 심리상담사2급자격증_새로 만들기_1	2
[야간] 아크릴 페인팅_새로 만들기	3
[야간] 요가_새로 만들기	4
[야간] 일본어회화(초급반)_새로 만들기	6
[야간] 중국어회화(초급반)_새로 만들기	7
[야간] 천자문 인문학_새로 만들기	8
[야간] 캘리그래피_새로 만들기	9
태생과 수채화_새로 만들기	10
동양화(계속반)_새로 만들기	11
동양화(신규반)_새로 만들기	12
동화구연반_새로 만들기	13
드라마 중국어(중급반)_새로 만들기	14
라인댄스_새로 만들기	16
베리굿 힐링 노래교실_새로 만들기	18
손바느질_새로 만들기	19
스포츠댄스_새로 만들기	20
영어회화(중급반)_새로 만들기	22
영어회화(초급반)_새로 만들기	23
요가_새로 만들기	24
일본어 회화(중급반)_새로 만들기	25
캘리그래피_새로 만들기	26
파워댄스_새로 만들기	27
필라테스_새로 만들기	28
프랑스자수_새로 만들기	30
통기타(신규반)_새로 만들기	31
통기타(계속반)_새로 만들기	32
한국무용_새로 만들기	33

강 의 계 획 서

강좌명		[야간] 서예	시간	목요일	19:00 ~ 20:50
강의목표		서예는 어떠한 예술이며 어떻게 배워야 하는가?			
대상연령		성인	인원	적정	최대
교재 및 재료비		교재	법첩(개강 후 안내)		금액
		재료			금액
회차	일자	강의내용			비고 (준비물 등)
1	1/9	서예란 무엇인가?			서예도구 (문방사우)
2	1/16	서예는 어떠한 예술이며 어떻게 배워야 하는가?			
3	1/23	중봉의 원리			
4	2/6	마제, 잠두			
5	2/13	수로, 직수			
6	2/20	중구, 호구, 포구			
7	2/27	전절의 활용, 별의 방법 익히기			
8	3/6	파임의 활용			
9	3/13	영자 팔법 익히기			
10	3/20	영파임의 활용			
기타		법첩에 의한 개별적 체본			

강 의 계 획 서

강좌명	[야간] 심리상담사2급자격증	시간	화요일	19:00 ~ 20:50
강의목표	심리상담사 2급 자격증 따기			
대상연령	성인	인원	적정	최대
교재 및 재료비	교재	심리상담사 2급 (가델하우스 가족상담연구소)	금액	15,000원
	재료	심리검사 및 해석(MMPI-2, MBTI)	금액	15,000원
회차	일자	강의내용		비고 (준비물 등)
1	1/7	수업 오리엔테이션 및 자격 규정 안내		
2	1/14	정신건강의 중요성과 심리치료		
3	1/21	정신분석이론으로 보는 심리(방어기제와 무의식)		
4	2/4	인간성장과 대상관계이론		
5	2/11	초기 양육환경의 중요성(애착이론)		
6	2/18	인간중심이론 상담과 상담자 태도		
7	2/25	합리적 정서행동치료 및 비합리적 신념		
8	3/4	심리검사를 통한 자기 이해		
9	3/11	상담구조화 기법 및 대화법		
10	3/18	상담기법 실습		
기타				

강 의 계 획 서

강좌명		【야간】 아크릴 페인팅	시간	목요일	19:00 ~ 20:50
강의목표		아크릴 물감 사용법과 명암 관계를 배우고, 다양한 표현 방법과 테크닉을 익혀 개별 주제에 의한 개성 있는 작품을 완성. 평생학습의 일환으로 그림을 통해 자아개발과 그림 인테리어를 통해 가족의 삶이 풍성해지는 효과를 얻을 수 있습니다.			
대상연령		성인	인원	적정	최대
교재 및 재료비		교재	개인자료, 원하는 그림 인쇄		금액
		재료	아크릴물감, 캔버스, 붓,물통		금액 개인준비
회차	일자	강의내용			비고 (준비물 등)
1	1/9	아크릴그림의 정의. 상징과 의미 찾기 젯소칠하기, 사진으로 스케치하기			아크릴물감 캔버스10호 붓 물통
2	1/16	기초 베이스, 밑칠하면서 명암단계 학습			
3	1/23	아크릴 물감의 특징과 사용법			
4	2/6	밑칠 계속 얹히기			
5	2/13	명암 과정, 색 단계와 농도 익히기			
6	2/20	배경 처리 방법의 종류(평면과 공간)			
7	2/27	생략과 주제 강조하는 법			
8	3/6	구체적 세부묘사 수정하기			
9	3/13	수정과 보완방법(사포와 물감)			
10	3/20	마감제 종류와 마감제 선택과 칠과 건조법, 와이어 고리 달기			
기타		작품의 완성도는 개인차가 있으며, 집에서 일부 그려 오시면 10주에 두 작품도 가능.			

강 의 계 획 서

강좌명		[야간] 요가	시간	수, 금	20:00 ~ 20:50
강의목표		요가수업을 통해 일상 생활내의 자신의 습관을 알고, 꾸준한 요가 수련으로 자신의 몸과 맘의 불균형으로 바른자세, 바른마음, 바른생활로 행복한 삶을 영위해 나아가는 안내자가 될 것입니다.			
대상연령		성인	인원	적정	최대
교재 및 재료비		교재		금액	원
		재료		금액	원
회차	일자	강의내용			비고 (준비물 등)
1	1/8	요가의 간단한 이론과 기본적인 요가동작 익히기 바른자세를 통한 몸과 마음을 편안하게 해주는 명상			
2	1/10	몸의 불균형을 체크할 수 있는 방법 제시와 올바른 수련			
3	1/15	경추와 어깨 경직의 완화에 대한 요가			
4	1/17	전신의 근육이완. 수축동작으로 전신의 기혈순환을 원활하게 만들어 심신안정 및 편안함 유지			
5	1/22	복식호흡을 통해서 마음을 안정시키고 몸의 앞뒤 좌우를 자극하는 동작익히기			
6	1/24	코어강화와 복부 반다(우디야나 반다)에 대한 수련			
7	1/31	스텐딩 시퀀스(선자세)를 통한 하체 근력강화			
8	2/5	선 자세의 균형(집중력, 지구력, 근력)			
9	2/7	수리야나마스카라(태양경배 자세)A B-아쉬탕가 빈야사			
10	2/12	골반 불균형체크를 통해 수정과 강화			
11	2/14	경직된 목, 어깨, 등을 풀어주고 굽은 어깨를 펴주면서 등 결림 해소/통증에도 도움주기			
12	2/19	하체근력 강화운동과 몸의 균형감각을 길러주고 쓰지 않는 근육발달/ 하체라인 만들기			
13	2/21	골반열기와 중심잡기를 통해 척추를 기준으로 양쪽 몸의 기능을 원활하게 만들어 준다.			
14	2/26	빈야사요가-호흡과 수리야나마스카라A(태양경배) 동작 익히기			

15	2/28	몸의 균형 바르게 하기: 습관을 고치고 몸 균형을 바르게 잡는 요가지도	
16	3/5	몸의 유연성, 근력강화, 심신안정, 몸의 밸런스를 잡아주면서 원기회복, 스트레스 해소	
17	3/7	옆구리 및 복부비만을 탈출시켜주는 근력운동으로 허리통증 잡아주기	
18	3/12	요가동작을 쉬지 않고 이어서 하면서 몸안의 기의 흐름을 좋아지게 하는 빈야사수업	
19	3/14	혈액순환을 좋게 해주는 동작과 균형잡는 동작을 통해 집중력과 근력을 강화시키기	
20	3/19	몸을 앞으로 숙이는 동작과 상체를 좌,우 비트는 동작을 통해 척추강화 시키기	
기타			

강 의 계 획 서

강좌명		[야간] 일본어 회화(초급반)	시간	화요일	19:00 ~ 20:50
강의목표		간단한 대화를 할 수 있다.			
대상연령		성인	인원	적정	최대
교재 및 재료비		교재	가장 쉬운 독학 일본어 현지회화		금액
		재료		금액	16,500원 (개별구매)
회차	일자	강의내용			비고 (준비물 등)
1	1/7	간다 마쓰리 100% 즐기기 ~일 것이다,~한 이상,다~하다 등			
2	1/14	실전회화.유나의일기,네코캔의토교산책기,서로말하기			
3	1/21	불꽃놀이예간유나 모처럼~이니까 ~하면 좋았을 텐데등			
4	2/4	실전회화.유나의일기,네코캔의토교산책기,서로말하기			
5	2/11	료와 오다이바 데이트?! ~따위,~이라니,다할 수 없다 등			
6	2/18	실전회화.유나의일기,네코캔의토교산책기,서로말하기			
7	2/25	떠나자 온천으로 ~하고 싶어 하다,'만'하고 있다 등			
8	3/4	실전회화.유나의일기,네코캔의토교산책기,서로말하기			
9	3/11	안녕 도쿄 ~에 비해서는,~하는 대로,~하지 마(금지형)			
10	3/18	실전회화.유나의일기,네코캔의토교산책기,서로말하기			
기타					

강 의 계 획 서

강좌명	[야간] 중국어 회화(초급반)	시간	수요일	18:50 ~20:40	
강의목표	정확한 기초학습으로 어학수준을 향상시키고 실용회화를 익히게 함				
대상연령	성인	인원	적정	최대	
교재 및 재료비	교재	맛있는 중국어 레벨 1		금액 15,000원	
	재료			금액	
회차	일자	강의내용			비고 (준비물 등)
1	1/8	중국어의 성모·운모·성조 학습			
2	1/15	기본 인사말 학습, 숫자 학습			
3	1/22	평일이나 주말 시간별 행동			
4	2/5	중국어로 이름 바꿔서 문답			
5	2/12	가족수와 구성원 소개			
6	2/19	5과까지의 내용 복습			
7	2/26	인칭대명사, 지시대명사에 대해 학습			
8	3/5	자신이 즐겨하는 것 표현			
9	3/12	길 찾기, 교통수단 배우기			
10	3/19	중국의 화폐단위, 도량형			
기타	수업 내용은 진도에 따라 달라질 수 있습니다.				

강 의 계 획 서

강좌명		【야간】 천자문 인문학		시간	수요일	19:00 ~ 20:50	
강의목표		東洋 晩學의 밑뿌리인 250수 千字文을 通해 字性이 가리키는 宇宙 文理와 精神 哲學을 살펴보려 한다.					
대상연령		성인		인원	적정		최대
교재 및 재료비		교재				금액	
		재료				금액	
회차	일자	강의주제		강의내용		비 고 (준비물 등)	
1	1/8	시작과 끝		독초성미 ~ 신종의령		필기구	
2	1/15	君子の 行實		영업소기 ~ 적심무경			
3	1/22	배움의 必要性		학우등사 ~ 섭직종적			
4	2/5	주나라 소공이야기		존이감당 ~ 거이익영			
5	2/12	禮의 重要性		약수귀천 ~ 예별존비			
6	2/19	調和로운 섬김		상화하목 ~ 부창부수			
7	2/26	가르침의 過程		외수부훈 ~ 입봉모의			
8	3/5	家族의 愛		제고백숙 ~ 유자비아			
9	3/12	형제의 友愛		공회형제 ~ 동기연지			
10	3/19	진정한 親舊		교우투분 ~ 절마잠규			
기타							

강 의 계 획 서

강좌명	[야간] 캘리그래피		시간	금요일	19:00 ~20:50
강의목표	붓펜으로 기본체를 배워 수채화 그림과 캘리그래피가 어우러져 다양한 재료를 이용하여 나만의 DIY 수채캘리 작품을 만들어 본다.				
대상연령	성인	인원	적정		최대
교재 및 재료비	교재	강사 체본, 작품		금액	-
	재료	쿠레타케 붓펜, 띠뜨레또 엽서, 캔손지, 물감팔레트 등 (강사 수업시 제공)		금액	30,000원
회차	일자	강의내용			비고 (준비물 등)
1	1/10	수채드로잉, 캘리그래피 설명 및 붓펜 사용법, 자음·모음 기본체 글씨 연습			노트, 쿠레타케 붓펜
2	1/17	짧은 문장 기본체 글씨 연습			강사 프린트
3	1/24	수채 물감 농담 조절 및 기초 물테두리 기법 배우기 (물테두리 물방울 그림 엽서)			엽서, 물감, 붓, 물통, 캔손지
4	1/31	짧은 문장 수채화 그림 (책갈피)			책갈피, 캔손지, 물감, 붓, 붓펜
5	2/7	수채화 물테두리 기법 색 나뭇잎, 수채물감 글씨 (그림 엽서)			엽서, 캔손지, 물감, 붓
6	2/14	플러스펜 수채 기법 라벤더 그림, 글씨 (카디페이퍼 냉장고 자석 만들기)			카디페이퍼, 캔손지, 물감, 붓, 플러스펜
7	2/21	슈링클스 짧은글귀 키링 만들기			슈링클스, 아크릴펜, 도안, 붓펜, 키링부재료
8	2/28	장문 좋은시 네잎클로버 그림 액자 (화선지 수틀액자)			화선지, 수틀, 물감, 붓, 붓펜
9	3/7	마스킹테잎 활용 짧은 문장, 여러모양 나뭇잎 그림 (원형종이 액자)			원형종이액자, 물감, 붓, 마스킹테잎
10	3/14	긴문장 프리저브드 꽃다발 수채 배경 캔버스 (캔버스 액자)			캔버스, 물감, 붓, 꽃다발
기타					

강 의 계 획 서

강좌명		데생과 수채화	시간	목요일	10:00~11:50
강의목표		유화 같은 수채화를 지양하고, 모든 수업은 시연을 통해 이뤄지며, 누구나 쉽게 익힐 수 있는 다양한 기법의 수채화 수업이 되고자 한다. 물과 물감의 농도 조절을 단계별로 익혀 투명하되 선명하고, 맑으면서 주제를 부각시키는 감성수채화의 퀄리티를 지향한다.			
대상연령		성인	인원	적정	최대
교재 및 재료비		교재	개인자료, 원하는 그림 인쇄		금액
		재료	수채화물감, 아르쉬지, 붓, 물통, 연필 외		금액 개인준비
회차	일자	강의내용			비 고 (준비물 등)
1	1/9	종이의 종류/다양한 재료 소개 다양한 수채화의 세계 (자료를 통한 작품소개)			연필,지우개,물감, 붓, 수채화물감, 스케치북,물통
2	1/16	도형의 이해- 명암단계기초과정(필수) (정육면체,원뿔,원기둥,구)			
3	1/23	1. 구름명암과 구름시연, -분무기 사용 (하늘과 집이 있는 풍경)시연후 따라 그려보기			
4	2/6	2. 구름명암과 구름시연, (밤이 되는 구름 풍경)다양한 하늘빛 소개			
5	2/13	하늘, 산, 집, 가지만 있는 나무, 땅(번지기와 뿌리기)			
6	2/20	풀과 나무 덩어리 시연/ 다양한 풀의 색감, /어울리는 색/대비색의 궁합 연구			
7	2/27	마스킹사용법과 효과 흰색 데이지, 구절초/번기기로 늘어진 그림자표현방법			
8	3/6	붉은 목단꽃 (수술부분 마스킹) 꽃과 나뭇잎의 덩어리 단계 표현//분무기 활용			
9	3/13	복잡한 사물과 구도의 이해/다양한 작품을 재연해보기			
10	3/20	자동차, 건물, 늘어진 그림자. 사람들 도심 속 사람 그리는 방법, 복잡해 보이는 건물 단순하게 표현하기			
기타		개인별 다양한 주제로 그리기			

강 의 계 획 서

강좌명	동양화(계속반)	시간	목요일	15:30 ~ 17:30
강의목표	옛 문화 미술 재조명으로 현대감각 창작연구와 접목시켜 정신건강과 삶의 원동력 향상			
대상연령	성인	인원	적정	최대
교재 및 재료비	교재	개인별 직접 채본		금액
	재료	·금액: 분기별 25,000원 (100,000원 ÷ 4분기) ·내역: 붓 35,000원, 먹 15,000원, 화선지 25,000원, 벼루 25,000원		금액 100,000원 (분기별 25,000원)
회차	일자	강의내용		비고 (준비물 등)
1	1/9	이론 및 실기 : 동양화의 정의 등 붓 사용법과 구도법 이론 및 실기 : 녹색법 - 나뭇가지 그리는 법(우하상향)		문방사우, 필기구
2	1/16	이론 및 실기 : 녹색법 - 나뭇가지 그리는 법(좌하상향) 이론 및 실기 : 녹색법 - 우상향 전후 겹친 나무 그리기		
3	1/23	이론 및 실기 : 녹색법 - 좌상향 전후 겹친 나무 그리기 이론 및 실기 : 녹색법 - 우하상 꺾어 그리기		
4	2/6	이론 및 실기 : 녹색법 - 좌하상향 꺾어 그리기 이론 및 실기 : 녹색법 - 4개방향 꺾어 그리기		
5	2/13	이론 및 실기 : 녹색법 - 쌍구점 수간근점법 이론 및 실기 : 녹색법 - 물골점 수간근점법		
6	2/20	이론 및 실기 : 녹색법 - 쌍구점, 가지점과 수간근점 완성도		
7	2/27	이론 및 실기 : 녹색법 - 물골점, 가지점과 수간근점 완성도		
8	3/6	이론 및 실기 : 물골 엮점법(나무잎점) : 개차점 외 4종		
9	3/13	이론 및 실기 : 물골 엮점법(나무잎점) : 매화점, 차륜점		
10	3/20	이론 및 실기 : 쌍구 엮점법(나뭇잎) : 두점, 미점, 풍엽점		
기타				

강 의 계 획 서

강좌명	동양화(신규반)	시간	목요일	13:00 ~ 15:00
강의목표	옛 문화 미술 재조명으로 현대감각 창작연구와 접목시켜 정신건강과 삶의 원동력 향상			
대상연령	성인	인원	적정	최대
교재 및 재료비	교재	개인별 직접 채본		금액
	재료	·금액: 분기별 25,000원 (100,000원 ÷ 4분기) ·내역: 붓 35,000원, 먹 15,000원, 화선지 25,000원, 벼루 25,000원		금액 100,000원 (분기별 25,000원)
회차	일자	강의내용		비고 (준비물 등)
1	1/9	이론 및 실기 : 동양화의 정의 등 붓 사용법과 구도법 이론 및 실기 : 녹색법 - 나뭇가지 그리는 법(우하상향)		문방사우, 필기구
2	1/16	이론 및 실기 : 녹색법 - 나뭇가지 그리는 법(좌하상향) 이론 및 실기 : 녹색법 - 우상향 전후 겹친 나무 그리기		
3	1/23	이론 및 실기 : 녹색법 - 좌상향 전후 겹친 나무 그리기 이론 및 실기 : 녹색법 - 우하상 꺾어 그리기		
4	2/6	이론 및 실기 : 녹색법 - 좌하상향 꺾어 그리기 이론 및 실기 : 녹색법 - 4개방향 꺾어 그리기		
5	2/13	이론 및 실기 : 녹색법 - 쌍구점 수간근점법 이론 및 실기 : 녹색법 - 물골점 수간근점법		
6	2/20	이론 및 실기 : 녹색법 - 쌍구점, 가지점과 수간근점 완성도		
7	2/27	이론 및 실기 : 녹색법 - 물골점, 가지점과 수간근점 완성도		
8	3/6	이론 및 실기 : 물골 엮점법(나무잎점) : 개차점 외 4종		
9	3/13	이론 및 실기 : 물골 엮점법(나무잎점) : 매화점, 차륜점		
10	3/20	이론 및 실기 : 쌍구 엮점법(나뭇잎) : 두점, 미점, 풍엽점		
기타				

강 의 계 획 서

강좌명		동화구연반	시간	금요일	10:00 ~ 11:50	
강의목표		동화 속 인물의 목소리, 감정, 느낌 표현 등 다양한 화술을 배우며 교구를 활용하는 방법과 교구 제작 방법, 손유희 등 동화구연과 관련된 전문적인 내용을 쉽고 재미있게 배워서 미래의 전문가를 양성한다.				
대상연령		성인	인원	적정	최대	
교재 및 재료비		교재	복사물로 대체		금액	0원
		재료	필기도구, A4파일		금액	0원
회차	일자	강의내용			비 고 (준비물 등)	
1	1/10	만나서 반갑습니다. 동화구연이란? 동화: 자신감 있게 말해요			인사 인형	
2	1/17	복식호흡이란, 신체 부위를 통한 발성 연습 동화: 엄마 펭귄과 아기 펭귄				
3	1/24	동화구연의 실제. 다양한 목소리 구연하기 동화: 감기 걸린 아기곰				
4	1/31	동화구연에서 몸짓(제스처)의 역할과 시선 처리 동화: 친구들은 다 어디 갔지?				
5	2/7	호흡과 발성1. 끊어 읽기의 중요성 동사: 신호등			교구 만들기	
6	2/14	교구 활용법. 혀 운동, 입술 운동 동화: 감기든 여우				
7	2/21	등장인물에 따른 목소리 표현, 장음과 단음 동화: 화가 난 크레파스				
8	2/28	호흡과 발성2. 다양한 표정 연기와 표현 동화: 꼬마 자동차 또또				
9	3/7	어려운 말 연습. 목소리 조절 훈련법 동화 뽀빠리 도깨비와 봄바람				
10	3/14	매직 스토리텔링 : 사라진 여왕님 달라진 나의 모습 발표하기			개인발표	
기타						

강 의 계 획 서

강좌명		드라마 중국어(중급반)	시간	화요일	10:00 ~11:50	
강의목표		100가지 상황별 현실표현으로 원어민 '말 습관'을 장착하여 '귀'와 '입'이 트이는 "원어민 어감 살리기"를 목표로 합니다.				
대상연령		성인	인원	적정	최대	
교재 및 재료비		교재	50일 드라마 중국어 말하기		금액	15,000원
		재료			금액	
회차	일자	강의내용			비고 (준비물 등)	
1	1/7	0과. 드라마로 배우는 각종 인사표현 (#오랜만이야 #고마워 #미안해 #별 말씀을 #괜찮아 잘자 등)				
2	1/14	#1~#3 상대방과 일정을 맞추고 싶을 때 ("생각 잘 해봤어?")				
3	1/21	#4~#6 우연히 만나 자연스럽게 말 걸기 ("이런 우연이")				
4	2/4	#7~#9 무슨 일이 있는지 걱정될 때 ("설마~아니겠지?")				
5	2/11	#10~#12 상대방 기분 표정이 안 좋을 때("내 프라이버시야")				
6	2/18	#13~#15 마음에 담아두지 말라고 할 때 ("맘에 두지마")				
7	2/25	#16~#18 해낼수 있다는 확신을 심어줄 때 ("넌 할 수 있어")				
8	3/4	#19~#21 휴식을 권유할 때 ("나한테 다 맡겨")				
9	3/11	#22~#24 힘들어 하는 상대방 독려할 때 ("난 니 편이야")				
10	3/18	#25~#27 일서둘러 처리하고 오라고 할 때 ("불일 못 끝냈어")				
기타		* 유튜브 강사소개영상 https://www.youtube.com/watch?v=vsbdyJZtMGM				

*학습자의 레벨 정도와 상황에 따라 학습 내용은 달라질 수 있습니다.

*매 수업시 배우는 표현의 일부분을 **드라마 속 영상**을 통해 "생생하게" 학습합니다.



강 의 계 획 서

강좌명	라인댄스	시간	수요일	12:30 ~ 14:10
강의목표	<p>“건강한 신체에 따른 건강한 정신”</p> <ol style="list-style-type: none"> 올바른 자세를 만들고 체력과 근력을 향상 시킨다. 라인댄스를 통해 현대인들의 스트레스를 해소시켜 삶의 질을 높인다. 동작을 익힘으로써 치매예방에 도움을 준다. 			
대상연령	성인	인원	적정	최대
교재 및 재료비	교재		금액	
	재료		금액	
회차 (일자)	강 의 내 용			비 고 (준비물 등)
1 (1/8)	<p>☑작품1- Stretchy Pants Cha Count: 32c Wall: 4w Lever: Improver</p> <p>■ 교육 방법 : 준비운동 - 스트레칭 ■ 본운동 - 기본스텝 & 작품설명 / 정리운동 기본스텝- 차차 베이직, 록셔플, 락킹체어, 짜즈박스</p>			<p>편한복장</p> <p>운동화 (짜즈화)</p>
2 (1/15)	<p>☑작품2- Looking for You Count: 32c Wall: 4w Lever: Improver</p> <p>■ 교육 방법 : 준비운동 - 스트레칭 ■ 본운동 - 기본스텝 & 작품설명 / 정리운동 기본스텝- 힐 스위치, 스윙, 뽁 차차, 힐짹</p>			
3 (1/22)	<p>☑복습</p> <p>■ 교육 방법 : 준비운동 - 스트레칭 ■ 본운동 - 기본스텝 & 작품설명 / 정리운동 기본스텝- 작품1~ 작품3 복습</p>			
4 (2/5)	<p>☑작품3- Ecco Ecco Count: 32c Wall: 4w Lever: Improver</p> <p>■ 교육 방법 : 준비운동 - 스트레칭 ■ 본운동 - 기본스텝 & 작품설명 / 정리운동 기본스텝- 쓰윙, 언와이드턴, 세일러 스텝, 콩가워, 짜즈박스</p>			
5 (2/12)	<p>☑작품4- Far From It Count: 64c Wall: 4w Lever: Improver</p> <p>■ 교육 방법 : 준비운동 - 스트레칭 ■ 본운동 - 기본스텝 & 작품설명 / 정리운동 기본스텝- 슈가 풋, 몬트레이일 턴, 스위블, 털</p>			

회차 (일자)	강 의 내 용	비 고 (준비물 등)
6 (2/19)	☑작품5- Kiss Me Goodby Count: 16c Wall: 2w Lever: Improver ■ 교육 방법 : 준비운동 - 스트레칭 ■ 본운동 - 기본스텝 & 작품설명 / 정리운동 기본스텝- 나이트클럽 베이직, 턴, 스윙, 히치, 롤링턴	
7 (2/26)	☑작품6- Dim The Light Count: 48c Wall: 4w Lever: Inter. ■ 교육 방법 : 준비운동 - 스트레칭 ■ 본운동 - 기본스텝 & 작품설명 / 정리운동 기본스텝- 씨플, 스웨이, 턴, 피벗턴, 셔플 턴	
8 (3/5)	☑작품7- Love Grows Count: 32c Wall: 4w Lever: Beginner ■ 교육 방법 : 준비운동 - 스트레칭 ■ 본운동 - 기본스텝 & 작품설명 / 정리운동 기본스텝- 록셔플, 싱크페이티드 위브, 짜즈박스	편한복장 운동화 (짜즈화)
9 (3/12)	☑작품8- Love 2022 Count: 64c Wall: 4w Lever: Improver ■ 교육 방법 : 준비운동 - 스트레칭 ■ 본운동 - 기본스텝 & 작품설명 / 정리운동 기본스텝- 롬바박스, 맘보, 코스터 스텝, 트리플 스텝, 위브, 빅스텝	
10 (3/19)	☑복습 ■ 교육 방법 : 준비운동 - 스트레칭 ■ 본운동 - 기본스텝 & 작품설명 / 정리운동 기본스텝- 작품3 ~ 작품8 복습	
기타	개강 날 실내에서 신을 신발을 회원님들이 꼭 준비해 오셔야 합니다. (맨발은 사고위험이 있으니 실내화 꼭 지참!! 부탁드립니다.)	

강 의 계 획 서

강좌명		베리굿 힐링 노래교실	시간	수요일	10:00 ~ 11:50	
강의목표		소통과 공감대를 이루며 심리적 치유와 자존감 회복에 도움을 줌				
대상연령		성인	인원	적정	최대	
교재 및 재료비		교재	분기별 교재 한 권		금액	5,000원
		재료			금액	
회차	일자	강의내용			비고 (준비물 등)	
1	1/8	대중가요의 중요성, 애창곡 및 레크, 노래한곡배우기			교재	
2	1/15	가사분석과 감정표현, 애창곡 및 레크, 노래 배우기				
3	1/22	호흡법 배우기, 애창곡 및 레크, 노래 배우기				
4	2/5	배운곡 복습, 애창곡 및 율동, 돌아가며 노래 부르기				
5	2/12	박자 배우기, 애창곡 및 레크, 노래 배우기				
6	2/19	트로트 기법, 애창곡 및 레크, 노래 배우기				
7	2/26	발음법 배우기, 애창곡 및 레크, 노래 배우기				
8	3/5	배운곡 복습, 애창곡 및 율동, 돌아가며 노래 부르기				
9	3/12	음악 기초 이론, 애창곡 및 레크, 노래 배우기				
10	3/19	리듬의 종류 알기, 애창곡 및 레크, 노래 배우기				
기타		*4주차는 한달 배운 노래 복습과 개인별 노래 부르기과 티칭				

강 의 계 획 서

강좌명		손바느질	시간	금요일	12:00 ~ 14:00
강의목표		손바느질만으로 옷, 가방 등의 소품 만들기로 여가선용과 마음공부			
대상연령		성인	인원	적정	최대
교재 및 재료비		교재	가방, 옷 패턴 드립니다		금액
		재료	총4종		금액 123,000원
회차	일자	강의내용			비 고 (준비물 등)
1	1/10	누빔천과 아일렛을 이용한 가방 만들기 (아일렛 개수 별도 금액)			12,000원 누빔천, 바이어스, 끈
2	1/17	육각형 조각을 이용한 가방만들기 1 (핸들 별도 구비, 금액별도)			38,000원 6각형 35장, 압축솜, 안감, 패턴
3	1/24	육각형 조각을 이용한 가방만들기 2			
4	1/31	육각형 조각을 이용한 가방만들기 3			
5	2/7	방울꽃을 이용한 브로우치 만들기 1			18,000원 10조각천, 오시도리, 솜, 진주10개, 방울솜, 핀, 압축솜
6	2/14	방울꽃을 이용한 브로우치 만들기 2			
7	2/21	누빔천을 이용한 가디건 만들기 1			55,000원 누빔천 2마 면원단 1마
8	2/28	누빔천을 이용한 가디건 만들기 2			
9	3/7	누빔천을 이용한 가디건 만들기 3			
10	3/14	나머지 학습			
기타		【개인준비물】 켈트실, 바늘(5호, 8호), 시침핀, 가위(재단용, 종이용), 30~50cm자, 원단용 수성펜이나 초오크 (공동구매 가능)			

강 의 계 획 서

강좌명	스포츠댄스	시간	수요일	14:20 ~ 16:00
강의목표	올바른 자세유지, 기초체력의 향상으로 비만과 골다공증, 치매 예방에 도움을 주며 음악과 동작의 조화를 통하여 심리적으로는 안정감 형성, 신체적으로는 건강을 증진하게 하여 삶의 질을 높이고 자신감 있는 일상생활을 영위하는데 목표를 둔다.			
대상연령	성인	인원	적정	최대
교재 및 재료비	교재		금액	
	재료		금액	
회차 (일자)	강 의 내 용			비 고 (준비물 등)
1 (1/8)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 강의 주제 : 자이브 Ⅱ ■ 강의 세부내용 : Basic in Place, 음악에 맞춰 리듬 익히기 자이브 치킨웍까지 복습과 정리 			편한복장 운동화 (째즈화)
2 (1/15)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 강의 주제 : Link(Doble Hand Hold) ■ 강의 세부내용 : Toe Heel Swivels Stalking Walk in PP & CPP 			
3 (1/22)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 강의 주제 : Link(Doble Hand Hold) ■ 강의 세부내용 : Flick into Break, America Spin(Hold Change: R to R) Sweet Heart, Shadow Stalking Walk 			
4 (2/5)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 강의 주제 : Link(Doble Hand Hold) ■ 강의 세부내용 : Syncopated Mooch & Continuous Chass - Fallaway Throwaway 			
5 (2/12)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 강의 주제 : 자이브 스피ن ■ 강의 세부내용 : Whip Throwaway - Flea Hops Ending To Stop and Go 			

회차 (일자)	강 의 내 용	비 고 (준비물 등)
6 (2/19)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 강의 주제 : 자이브 스텝으로 연결동작 익히기 ■ 강의 세부내용 : America Spin(Hold Change: R to R) Catapult 	
7 (2/26)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 강의 주제 : 자이브 스텝으로 연결동작 익히기 ■ 강의 세부내용 : Shoulder Spin, Chugging 	
8 (3/5)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 강의 주제 : 자이브 기본스텝으로 연결동작 익히기 ■ 강의 세부내용 : Whip- Rotary Zig Zag 	편한복장
9 (3/12)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 강의 주제 : 자이브 기본스텝으로 연결동작 익히기 ■ 강의 세부내용 : Whip Spin & BotaFogos 	운동화 (짜즈화)
10 (3/19)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 강의 주제 : 자이브 연결동작과 테크닉 익히기 ■ 강의 세부내용 : Side Pass 	
기타	<p>개강날 실내에서 신을 신발을 회원님들이 꼭 준비해 오셔야 합니다. (맨발은 사고위험이 있으니 실내화 꼭 지참!! 부탁드립니다.)</p>	

강 의 계 획 서

강좌명		영어회화(중급반)	시간	수요일	09:30 ~ 11:10	
강의목표		상황별 영어 표현을 통한 말하기 감각 익히기				
대상연령		성인	인원	적정	최대	
교재 및 재료비		교재	Smart Choice 2		금액	26,500원
		재료	-		금액	-
회차	일자	강의내용			비고 (준비물 등)	
1	1/8	Orientation & Introduction				
2	1/15	How was your vacation? : Talking about Various Activities				
3	1/22	How was your vacation? : Agreeing or disagreeing with others				
4	2/5	How was your vacation? : Reading an article and having a conversation about it				
5	2/12	I think it's boring! : Giving options				
6	2/19	I think it's boring! : Adjectives ending in <i>-ing</i> and <i>-ed</i>				
7	2/26	I think it's boring! : Reading an article with short reviews about movie disasters				
8	3/5	Do it before you're 30! : Talking about personal experiences				
9	3/12	Do it before you're 30! : The present perfect				
10	3/19	Do it before you're 30! : Reading an article about BASE jumping				
기타						

강 의 계 획 서

강좌명		영어회화(초급반)	시간	수요일	11:20 ~ 13:00	
강의목표		영어회화를 위한 기본 어휘와 표현법, 기초적인 여행 영어를 익힌다.				
대상연령		성인	인원	적정	최대	
교재 및 재료비		교재	기본 교재 + 여행 영어 교재		금액	20,000원
		재료	-		금액	-
회차	일자	강의내용			비 고 (준비물 등)	
1	1/8	Orientation & Introduction				
2	1/15	like & love 활용하여 말하기 1 / 여행준비				
3	1/22	like & love 활용하여 말하기 2 / 호텔 예약하기				
4	2/5	감각동사 이해하기 / 공항 'Check-in'				
5	2/12	look 제대로 활용하기 / 비행기 탑승				
6	2/19	'look + 부사' 활용하여 말하기 1 / 입국신고서 작성				
7	2/26	'look + 부사' 활용하여 말하기 2 / 세관신고서 작성				
8	3/5	'look + 부사' 활용하여 말하기 3 / 공항 및 기내 표지판				
9	3/12	be + <i>-ing</i> 활용하여 말하기 1 / 환승하기				
10	3/19	be + <i>-ing</i> 활용하여 말하기 2 / 입국 심사				
기타						

강 의 계 획 서

강좌명		요가	시간	화, 목	11:00~11:50
강의목표		일상에서 잘 사용하지 않는 근육과 관절을 이완하여 몸과 마음의 조화를 이루어 건강증진과 삶의 질 향상을 목표로 한다.			
대상연령		성인	인원	적정	최대
회차	일자	강의내용			비 고 (준비물 등)
1	1/7	요가안내 및 안전지도			
2	1/9	요가호흡법 인지하기 및 스트레칭			
3	1/14	각 관절 풀기 및 주변 근육 이완하기			
4	1/16	전굴 자세 익히기			
5	1/21	후굴 자세 익히기			
6	1/23	측굴 자세 익히기			
7	2/4	하체를 탄탄하게 하는 서서하는 자세 익히기			
8	2/6	누워서하는 자세 익히기			
9	2/11	태양경배 12자세 익히기			
10	2/13	태양경배 12자세 익히기2			
11	2/18	골반의 균형을 위한 동작 익히기			
12	2/20	어깨 가동 범위를 넓히는 동작 익히기			
13	2/25	구루뿌라남 (스승경배자세) 익히기			
14	2/27	허리 통증 경감을 위한 동작 익히기			
15	3/4	요가 스트랩을 활용한 동작 익히기			
16	3/6	요가 스트랩을 활용한 동작 익히기 2			
17	3/11	요가 블록을 활용한 동작 익히기			
18	3/13	요가블럭을 활용한 동작 익히기2			
19	3/18	역전자세 익히기			
20	3/20	역전자세 익히기2			
기타					

강 의 계 획 서

강좌명		일본어 회화(중급반)	시간	금요일	13:00~14:50	
강의목표		상황에 맞게 심화된 표현을 할 수 있게 응용능력을 키운다.				
대상연령		성인	인원	적정 명	최대 명	
교재 및 재료비		교재	다이스키 일본어 下 (동양북스)		금액	16,800원
		재료			금액	원
회차	일자	강의내용			비 고 (준비물 등)	
1	1/10	今 何を して いますか	자기소개 1과-1 て형 알아보기		상기 교재	
2	1/17		1과-2 기본연습1		상기 교재	
3	1/24		1과-3 기본연습2,응용연습		상기 교재	
4	1/31		1과-4 회화문, 총정리		상기 교재	
5	2/7	どこに 住んで いますか	2과-1 기본연습1		상기 교재	
6	2/14		2과-2 기본연습2, 응용연습		상기 교재	
7	2/21		2과-3 회화문, 총정리		상기 교재	
8	2/28	妹も つれて 行っても いいです か	3과-1 기본연습1		상기 교재	
9	3/7		3과-2 기본연습2,응용연습		상기 교재	
10	3/14		3과-3 회화문, 총정리		상기 교재	
기타						

강 의 계 획 서

강좌명		캘리그래피	시간	화요일	10:00 ~11:50	
강의목표		붓펜으로 기본체를 배워 수채화 그림과 캘리그래피가 어우러져 다양한 재료를 이용하여 나만의 DIY 수채캘리 작품을 만들어 본다.				
대상연령		성인	인원	적정	최대	
교재 및 재료비		교재	강사 체본, 작품		금액	-
		재료	쿠레타케 붓펜, 띠뜨레또 엽서, 캔손지, 물감팔레트 등 (강사 수업시 제공)		금액	30,000원
회차	일자	강의내용			비 고 (준비물 등)	
1	1/7	수채드로잉, 캘리그래피 설명 및 붓펜 사용법, 자음·모음 기본체 글씨 연습			노트, 쿠레타케 붓펜	
2	1/14	짧은 문장 기본체 글씨 연습			강사 프린트	
3	1/21	수채 물감 농담 조절 및 기초 물테두리 기법 배우기 (물테두리 물방울 그림 엽서)			엽서, 물감, 붓, 물통, 캔손지	
4	2/4	짧은 문장 수채화 그림 (책갈피)			책갈피, 캔손지, 물감, 붓, 붓펜	
5	2/11	수채화 물테두리 기법 색 나뭇잎, 수채물감 글씨 (그림 엽서)			엽서, 캔손지, 물감, 붓	
6	2/18	플러스펜 수채 기법 라벤더 그림, 글씨 (카디페이퍼 냉장고 자석 만들기)			카디페이퍼, 캔손지, 물감, 붓, 플러스펜	
7	2/25	슈링클스 짧은글귀 키링 만들기			슈링클스, 아크릴펜, 도안, 붓펜, 키링부재료	
8	3/4	장문 좋은시 네잎클로버 그림 액자 (화선지 수틀액자)			화선지, 수틀, 물감, 붓, 붓펜	
9	3/11	마스킹테잎 활용 짧은 문장, 여러모양 나뭇잎 그림 (원형종이 액자)			원형종이액자, 물감, 붓, 마스킹테잎	
10	3/18	긴문장 프리저브드 꽃다발 수채 배경 캔버스 (캔버스 액자)			캔버스, 물감, 붓, 꽃다발	
기타						

강 의 계 획 서

강좌명		파워 댄스	시간	수, 금	10:00 ~ 10:50
강의목표		신체적 발달과 함께 재미있는 다양한 댄스로 유산소, 근력운동의 효과를 기대할 수 있다.			
대상연령		성인	인원	적정	최대
교재 및 재료비		교재			금액
		재료			금액
회차	일자	강의내용			비 고 (준비물 등)
1	1/8	파워댄스 정의, 워밍업 동작 배우기			운동복 운동화
2	1/10	버닝업 ,토닝, 근력 심박수 올리는 동작			
3	1/15	파워댄스 기본스텝			
4	1/17	작품으로 배우기 sad salsa- dance			
5	1/22	작품 cumbia응용-dance			
6	1/24	파워댄스 basic step			
7	1/31	front&back-응용step			
8	2/5	슈퍼샤이-dance			
9	2/7	two step-응용step			
10	2/12	tears-dance			
11	2/14	파워댄스-cross step			
12	2/19	근력 심박수올리는동작			
13	2/21	작품으로 배우기1			
14	2/26	웨이브 이용한 작품 배우기			
15	2/28	복근 이용한 댄스 배우기			
16	3/5	작품으로 배우기2			
17	3/7	전신이용한 몸풀기			
18	3/12	cha cha cha basic			
19	3/14	작품-파워댄스-반전 배우기			
20	3/19	작품배우기3			
기타					

강 의 계 획 서

강좌명		필라테스	시간	화, 목	17:00 ~ 17:50
강의목표		바른정렬을 통해 건강한 삶을 살기			
대상연령		성인	인원	적정	최대
교재 및 재료비		교재			금액 원
		재료			금액 원
회차	일자	강의내용			비 고 (준비물 등)
1	1/7	폼롤러를 이용하여 뭉쳐있는 근막이완			폼롤러
2	1/9	필라테스 흉식호흡을 익히고 동작과 진행하기			
3	1/14	내 몸의 중심부를 이해하고 강화하기			
4	1/16	직장인들의 찌뿌둥한 몸을 위한 스트레칭과 근력			세라밴드
5	1/21	골반과 척추의 움직임을 이해하고 응용동작			폼롤러
6	1/23	타바타를 통한 유산소운동			
7	2/4	상하체 발란스를 위한 협응력운동			세라밴드
8	2/6	척추주변 강화동작으로 바른체형 만들기			폼롤러
9	2/11	하지근력 강화와 순환운동			씨클링
10	2/13	중둔근 강화운동을 통해 건강한 허리만들기			
11	2/18	복부강화를 위해 소도구를 이용한 코어운동			씨클링
12	2/20	활력증진운동 및 다이어트를 위한 유산소운동			
13	2/25	고유수요감각 강화운동			세라밴드
14	2/27	상, 하체 밸런스 강화운동			
15	3/4	타바타를 통한 유산소운동			

16	3/6	상하체 발란스를 위한 협응력운동	폼롤러
17	3/11	견갑안정화 및 상체운동	세라밴드
18	3/13	튀어나오는 옆구리살을 정리하는 코어운동	
19	3/18	붓기를 빼는 하체스트레칭과 강화운동	씨클링
20	3/20	폼롤러를 이용한 근막이완과 스트레칭	폼롤러
기타			

강 의 계 획 서

강좌명	프랑스자수	시간	금요일	10:00 ~ 12:00	
강의목표	프랑스 자수 기초 스티치법을 익히며 색색의 수실로 실용성 있는 생활소품을 완성해봅니다.				
대상연령	성인	인원	적정	최대	
교재 및 재료비	교재	강사 개인 커리큘럼(창작품)		금액	
	재료	수업에 필요한 반제품 및 부재료		금액 60,000원	
회차	일자	강의내용			비고 (준비물 등)
1	1/10	스티치익히기-바느질 도구 사용법과 기초스티치 설명			개인 바느질 도구
2	1/17	스티치익히기- 기초스티치 익히기			
3	1/24	호박핀쿠션- 장미닝쿨, 장미 수놓기			
4	1/31	호박핀쿠션- 솜채우기, 호박모양 바느질마무리			
5	2/7	손수건- 꽃다발/ 줄기, 잎 수놓기			
6	2/14	손수건- 꽃다발/ 입체감있는 꽃표현하기			
7	2/21	스트링파우치- 리스수놓기			
8	2/28	스트링파우치- 파우치모양 바느질 및 끈 연결하기			
9	3/7	연잎다포- 야생화 수놓기/ 라벤더, 카모마일			
10	3/14	연잎다포- 야생화 수놓기/ 딜			
기타	수업 진도는 개인 진도에 따라 달라질 수 있습니다				

강 의 계 획 서

강좌명		통기타(신규반)	시간	수요일	9:30-11:10
강의목표		건전한 취미생활과 실용음악에 대한 기능 향상			
대상연령		성인	인원	적정	최대
교재 및 재료비		교재	통기타 기초		금액
		재료			금액
					10,000원
					원
회차	일자	강의내용			비고 (준비물 등)
1	1/8	기초음계/음악 전반의 기초지식 배우기			
2	1/15	통기타 기본자세/오른손,왼손 자세			
3	1/22	멜로디 연주로 연습곡 연습			
4	2/5	8/6박자 왈츠 연습곡 연습			
5	2/12	4/3박자 왈츠 스트로그 연습			
6	2/19	4/4박자 슬로우락 아르페지오 연습			
7	2/26	4/4박자 슬로우락12비트 스트로그 연습			
8	3/5	슬로우 고고 아르페지오 연습곡 연습			
9	3/12	슬로우 고고 스트로그 연습			
10	3/19	빠른 8비트 스트로그 연습			
기타		1:1 개인레슨으로 능률적으로 수업진행 (레크레이션,함께 노래부르기)			

강 의 계 획 서

강좌명		통기타(계속반)	시간	수요일	11:20~13:00
강의목표		건전한 취미생활과 실용음악에 대한 기능 향상			
대상연령		성인	인원	적정	최대
교재 및 재료비		교재	통기타 기초		금액 10,000원
		재료			금액 원
회차	일자	강의내용			비고 (준비물 등)
1	1/08	통기타 주법 고고 스트로그 주법 배우기			
2	1/15	통기타 주법 고고 커팅 주법 배우기			
3	1/22	통기타 주법 칼립소 주법 배우기			
4	2/5	통기타 주법 칼립소 리듬노래 연습			
5	2/12	통기타 주법 칼립소변형 장미 연습			
6	2/19	통기타 코드 또다른 운지법 배우기			
7	2/26	통기타 스트로그 주법 스윙 연습곡 배우기			
8	3/05	통기타 스트로그 스윙 연습곡 연습			
9	3/12	통기타 주법 셔플 연습곡 배우기			
10	3/19	통기타 주법 스윙및셔플 합주연습			
기타		1:1 개인레슨으로 능률적으로 수업진행 (레크레이션,함께 노래부르기)			

강 의 계 획 서

강좌명		한국무용	시간	화요일	14:00 ~ 16:00
강의목표		한국무용을 배우면서 우리 전통의 아름다움과 균형 감각을 요구하는 동작과 함께 단순한 춤을 넘어, 전통을 이해하고 몸과 마음을 건강하게 단련하는 데 큰 도움을 주기 위함이다.			
대상연령		성인	인원	적정	최대
교재 및 재료비		교재		금액	
		재료		금액	
회차	일자	강의내용			비 고 (준비물 등)
1	1/7	오리엔테이션, 강사소개, 작품설명(남도소고춤) 한국무용의 기본동작			버선, 허리치마, 소고
2	1/14	남도소고춤 도입부 1 / 한국무용의 기본동작			
3	1/21	남도소고춤 도입부 2 / 한국무용의 기본동작			
4	2/4	남도소고춤 도입부 1,2 복습 / 한국무용의 기본동작			
5	2/11	남도소고춤 굿거리 1 / 한국무용의 기본동작			
6	2/18	남도소고춤 굿거리 2 / 한국무용의 기본동작			
7	2/25	남도소고춤 굿거리 3 / 한국무용의 기본동작			
8	3/4	남도소고춤 굿거리 4 / 한국무용의 기본동작			
9	3/11	남도소고춤 굿거리 1,2,3,4 복습 / 한국무용의 기본동작			
10	3/18	남도소고춤 도입부1,2 굿거리 1,2,3,4 복습 자체 마무리			
기타					