

차 시 별 강 의 내 용

(입문 과정)

구분	세부 내용	비고
1차시	스트레칭, 걷기 실습 및 자세교정1	
2차시	스트레칭, 걷기 실습 및 자세교정1	
3차시	스트레칭, 걷기 실습 및 자세교정1	
4차시	스트레칭, 걷기 실습 및 자세교정1	
5차시	이 하 빈 칸	
6차시		
7차시		
8차시		
9차시		
10차시		
11차시		
12차시		

※ 급수별 과정 첨부