



기구필라테스

몸전체 근육의 긴장도를 일정하게 유지시켜주고 유연성을 향상함으로써 좋은 자세와 효율적인 몸의 기능을 만들어 줌

A반 (6명)		(수)야간 17:30 ~ 18:30 (목)야간 17:30 ~ 18:30
B반 (6명)		(수)야간 18:30 ~ 19:30 (목)야간 18:30 ~ 19:30
강의일정		2023.12.06(수) ~ 2024.01.04(목) 매주 수/목
담당 교강사		교수 김아름
수강료		12만원



실전뷰티바디PT

자기 신체에 대해 이해하고 올바른 운동법을 배움으로써 부상 없이 건강한 신체를 만드는데 도움이 되고 목표에 맞는 운동 루틴을 배울 수 있음

강의시간		(화),(목)오후 15:30 ~ 17:00
강의일정		2024.01.02(화) ~ 2024.02.22(목)
담당 교강사		교수 이상현
수강료		22만원



성악과 발성

자신있는 목소리로 노래할 수 있는 능력과 개인 실력에 맞는 곡을 선정하여 연주를 잘 할 수 있도록 지도함

강의시간		(목)오후 14:30 ~ 16:30
강의일정		2023.11.28(화) ~ 2024.01.16(화)
담당 교강사		강사 손강은
수강료		14만원



배드민턴(단기속성)

배드민턴의 올바른 자세와 스텝을 익혀 원활한 경기를 할 수 있도록 지도

강의시간		(월),(수)오후 15:30 ~ 17:00
강의일정		2024.01.03(수) ~ 2024.02.21(수)
담당교강사		교수 이상현
수강료		22만원

※ 참고사항 : 교재비, 재료비, 검정료, 실습, 견학비용 등은 수강료에 포함되지 않습니다.