

평생교육 강좌 개요 및 수업계획

강좌명	하체& 유산소 칼로리 활활 (체중감량)
강좌목표	단기간 체지방 감량
강좌소개	에너지 소모가 큰 하체 및 내장지방을 태울 수 있는 점프운동을 합쳐 유산소 운동 프로그램을 진행. 단순한 운동프로그램을 반복진행 및 점점 강도를 높여 칼로리 소모량을 크게 태운다
비고	

기간	2024년 6월 25일 ~ 8월 15일(8주) 매주 화,목요일/시간 15:00 ~15:50						
담당강사	이형택		초청강사		명		
※ 주별 수업 일자를 모두 작성해주세요. 칸이 부족한 경우 추가하여 작성해주시기 바랍니다.							
강의내용	주별	강의날짜				세부강의 내용	비고
	1주	6월 25일	6월 27일	하체 운동			
	2주	7월 2일	7월 4일	하프볼 및 스텝운동			
	3주	7월 9일	7월 11일	하체 운동			
	4주	7월 16일	7월 18일	하프볼 및 스텝운동			
	5주	7월 23일	7월 25일	하체 운동			
	6주	7월 30일	8월 1일	하프볼 및 스텝운동			
	7주	8월 6일	8월 8일	하체 운동			
	8주	8월 13일		하프볼 및 스텝운동			

