특강 강의계획서

강좌명	SNPE 통증완화운동	강사명	이 미 자
강의횟수	주 2 회 (14회)	강의시간	주 4 시간 (28시간)
과목소개	Self Nature Posture Exercise: 인체 본래의 바른자세 회복운동으로 비만과 근골격계 질환을 예방하고 여러 통증을 완화하는 운동.		
강의목표 및 방향	타인의 도움없이 스스로 통증을 완화하고 바른 자세로 회복할수 있음		
교재명	SNPE 바른자세 척추 운동	출판사	바른몸만들기
개강준비물	수건	재료비(14회)	

주별	강의제목	강의내용	준비물
1회	SNPE 정의	SNPE 정의, 주의사항, 근육과 근막풀기	마스크 착용,수건
2회	치아 교정의 원리	바른 척추의 구조 -바른 자세로 교정해주는 운동 (도구운동-C, T, L, SC무브운동)	마스크착용, 스틱(강사 준비)
3회	트리거포인트	통증유발점을 찾고 제거하기(특히 목, 경추 이완)	"
4회	근육과 근막	굳어져 있는 속근육과 근막을 부드럽게	"
5회	경추에 대하여	비정상적인 목의 구조 설명, 원형 도자기로 이완	"
6회	어깨통증	어깨와 등 통증 완화법-T 무브 운동과 구르기	"

주별	강의제목	강의내용	준비물
7회	등 근육층	등의 3층 구조 설명, 구르기 자국 이론	“
8회	허리 골반 통증	허리, 골반 통증 해소를 위한 L 무브운동 30분	“
9회	장요근 이완	소화불량, 생리통 해결을 위한 2번 운동 집중	“
10회	고관절에 대하여	고관절 외전에 따른 문제점, 고관절 운동	“
11회	걷기의 중요성	걷기의 중요성과 바르게 걷는법	“
12회	코어 강화운동	척추와 골반을 안정화시키는 근력 운동	“
13회	무릎, 발목 통증	대퇴사두근과 햄스트링 유연성과 강화법	“
14회	기본 8동작	벨트운동 4동작과 도구운동 4동작 운동 전, 후 비교하기	“

특강 강의계획서

강좌명	자이브&지르박	강사명	이양자
강의횟수	주 2 회 (14회)	강의시간	주 4시간 (28시간)
과목소개	규칙적인리듬과 동작 지구력향상근력을 강하시킨다.		
강의목표 및 방향	장기간의코로나로인한 우울감해소를위한간단한 동작으로 즐겁게 행복하게 운동할 수 있습니다.		
교재명		출판사	
개강준비물		재료비(14회)	

주별	강의제목	강의내용	준비물
1회	자이브&지루박	여자 .남자 .기본스텝익히기	마스크착용
2회	"	남자기본다지기&여자좌회전돌기	마스크착용
3회	"	여자기본익히기&남자우측돌기	마스크착용
4회	"	지루박기본익히기&자이브기본베이직익히기	마스크착용
5회	"	지루박진도나가기&자이브1번2번하기	마스크착용
6회	"	남자사이드스텝&자이브3번4번5번6번	마스크착용

주별	강의제목	강의내용	준비물
7회	자이브&지루박	지터벅어깨걸이&자이브7번8번	마스크착용
8회	“	지터벅여자2회전&자이브9번10번	마스크착용
9회	“	남자자리바꾸기&자이브11번12번	마스크착용
10회	“	사이드자리바꾸기&자이브13번14번	마스크착용
11회	“	자리바꾸기왼쪽&자이브14번15번	마스크착용
12회	“	사이드스텝&자이브16번17번	마스크착용
13회	“	허리안기&자이브18번19번	마스크착용
14회	“	목감기&자이즈20번21번	마스크착용

특강 강의계획서

강좌명	다이어트 벨리댄스	강사명	조미애
강의횟수	주 2 회 (14회)	강의시간	주 4시간 (28 시간)
과목소개	코로나로 인해 삶의 무료함에 빠지기 쉬운 요즘. 현대 여성들에게 생활의 활력과 사라진 S라인을 찾아주자. 건강한 즐거움!! 다이어트 벨리에 참여해 보세요.		
강의목표 및 방향	즐거운 음악에 맞춰 벨리를 하다 보면 스트레스 해소와 기초체력 향상으로 인해 자신감을 올리고 생활의 활력을 찾는데 있다.		
교재명		출판사	
개강준비물	편한복장	재료비(14회)	레깅스의 편한복장

주별	강의제목	강의내용	준비물
1회	내 몸 이해하기	내 몸을 이해하기. (오리엔테이션) 골반분리 및 골반동작 이해(쎄마베이직1번) 기초베이직을 통해 골반근육의 사용을 익힌다.	마스크 착용
2회	골반동작	기초 베이직 익힌 동작을 바탕으로 즐거운 음악에 맞춰 움직여본다. 반복 동작을 통해 테크닉업	마스크 착용
3회	가슴써클	상체 동작익히기(가슴근육의 근력을 익히자) 기초베이직(쎄마베이직2번 가슴써클)	마스크 착용
4회	쉬미	쉬미동작 익히기(쎄마베이직6번) 힙쉬미.이집션쉬미.숄더쉬미.) 쉬미를 잘할 수 있게 반복해본다. 신나는 테크닉 음악에 맞춰 움직여본다	마스크 착용
5회	즐겁게 춤춰보자	기초 베이직으로 익힌 동작을 바탕으로 작품을 따라해 본다. (터키쉬 딜라이트)	마스크 착용
6회	숨어있는 S라인을 찾아서	평소에 즐겨 듣던 음악에 맞춰 작품을 배워본다. 반복테크닉 연습으로 테크닉 업!!	마스크 착용

주별	강의제목	강의내용	준비물
7회	여자라면 벨리댄스	쎄마 베이직(1.2.4.6)반복하여 상체하체분리를 이해하고 반복테크닉으로 다이어트!!!	마스크 착용
8회	몸에 맞게 흔들어보자	쉬미 동작과 상하 분리 동작을 이용하여 드럼 작품익히기. 음악에 맞춰 움직이고자 하는 곳을 움직여본다(i Wana a dance)	마스크 착용
9회	나도 벨리댄서	그동안 배운 베이직을 토대로 초중급 작품을 배워본다.	마스크 착용
10회	음악을 느껴보자	여러 동작을 응용하여 평소에 즐겨듣던 “찐이야”를 배워본다	마스크 착용
11회	여자라면 벨리댄스	쎄마 베이직 7번 바디웨이브동작을 익혀본다. 상체동작을 유연하게 표현하는 웨이브동작을 익힌다.	마스크 착용
12회	우아하게 팔동작 사용해 보자	쎄마베이직4번 스네이크암즈동작을 익혀본다.응용동작으로 워킹을 하며 움직여 본다. 여러 모양으로 응용해서 음악에 맞춰 춤춰본다.	마스크 착용
13회	찾아보자 S라인	그동안 배운 베이직과 응용베이직을 이용하여 작품을 이해하고 테크닉을 연습한다.	마스크 착용
14회	오늘부터 나도 벨리댄서다	무대에서 춤을 추듯 초ㅡ중작품을 발표해 보는 시간을 갖는다. (찐이야. 터키쉬딜라이트. 드럼)	마스크 착용

특강 강의계획서

강좌명	줌바댄스	강사명	이형규
강의횟수	주 2 회 (14회)	강의시간	주 4시간 (28시간)
과목소개	줌바댄스는 휘트니스댄스로써 빠른템포와 느린템포의 음악으로 몸을 움직여 유산소운동을 하며 스커트와같은 근력운동을 접목시킨 댄스입니다.		
강의목표 및 방향	근력강화 및 기초체력향상		
교재명		출판사	
개강준비물	편한복장. 운동화. 수건. 물통	재료비(14회)	

주별	강의제목	강의내용	준비물
1회	줌바댄스	Merungue 기본스텝 배우기	마스크 착용
2회	"	Merungue 1,2번 작품 배우기	마스크 착용
3회	"	Cumbia 기본스텝 배우기	마스크 착용
4회	"	Cumbia 1,2번 작품 배우기	마스크 착용
5회	"	Ragaetton 기본스텝 배우기	마스크 착용
6회	"	Ragaetton 1,2번 작품 배우기	마스크 착용

주별	강의제목	강의내용	준비물
7회	줌바댄스	Salsa 기본스텝 배우기	마스크 착용
8회	"	Salsa 1,2번 작품 배우기	마스크 착용
9회	"	Cha-cha 기본스텝 배우기	마스크 착용
10회	"	Cha-cha 1,2번 작품 배우기	마스크 착용
11회	"	Bachata 기본스텝 배우기	마스크 착용
12회	"	Bachata 1,2번 작품 배우기	마스크 착용
13회	"	Soca 기본스템 배우기	마스크 착용
14회	"	Soca 1.2번 작품 배우기	마스크 착용

특강 강의계획서

강좌명	수제 도시락 반찬	강사명	정선미
강의횟수	주 2 회 (14회)	강의시간	주 6시간(42시간)
과목소개	제철에 나오는 각종 식재료 손질 및 다양한 조리방법을 익히고 쉽고 간단하게 도시락 반찬을 만들 수 있다.		
강의목표 및 방향			
교재명		출판사	
개강준비물	개인앞치마, 개인행주, 키친타올, 음식담아갈 그릇	재료비(14회)	140,000원

주별	강의제목	강의내용	준비물
1회	수제 도시락반찬만들기	영양 버섯 밥 쇠고기 양념장, 파 육개장	마스크 착용
2회	"	사천식 잡채 덮밥, 해물 짬뽕	마스크 착용
3회	"	김치찌개, 감자채 볶음, 오징어 초무침	마스크 착용
4회	"	단호박 녹두죽, 연근 해물전, 우엉채 볶음	마스크 착용
5회	"	버섯 깐풍, 게살 볶음밥, 달걀탕	마스크 착용
6회	"	유부 김밥, 고추냉이 김밥	마스크 착용

주별	강의제목	강의내용	준비물
7회	수제 도시락반찬만들기	차돌 박이 콩비지 찌개, 생선 조림, 건새우 마늘쫑 볶음,	마스크 착용
8회	“	꼬막 무침, 명란 순두부 탕, 무말랭이 오징어 무침	마스크 착용
9회	“	차돌박이 더덕 샐러드, 오징어 볶음	마스크 착용
10회	“	두부 조림, 쇠고기들깨탕, 진미채 볶음	마스크 착용
11회	“	더덕 영양밥, 양념 꽃게장, 미나리 버섯전	마스크 착용
12회	“	더덕 제육볶음, 아몬드 멸치 볶음,	마스크 착용
13회	“	닭날개 데이야끼구이, 당면 냉채	마스크 착용
14회	“	코다리 조림, 고사리들깨 볶음,	마스크 착용

특강 강의계획서

강좌명	떡케익 &떡만들기	강사명	정선미
강의횟수	주 2 회 (14회)	강의시간	주 6시간 (42시간)
과목소개	요즘 트렌드에 맞춰 새로운 식재료를 이용, 영양이 가득한 다양한 떡케익과 떡을 만든다.		
강의목표 및 방향			
교재명		출판사	
개강준비물	개인앞치마, 개인행주, 키친타올, 음식담아갈 그릇	재료비(14회)	140,000원

주별	강의제목	강의내용	준비물
1회	떡케익 & 떡만들기	개강식/ 오리엔테이션 멥쌀의 기본 백설기 실습	마스크 착용
2회	"	찹쌀떡의 기본, 콩가루 인절미/ 콩 설기	마스크 착용
3회	"	고소미 떡 케익/ 코코넛 삼색 인절미	마스크 착용
4회	"	거피팥 고물내기/ 거피팥 시루떡	마스크 착용
5회	"	시루 팥 설기떡/ 단호박 찰떡 말이	마스크 착용
6회	"	아침 대용식 영양 모듬 찰떡	마스크 착용

주별	강의제목	강의내용	준비물
7회	떡케익 & 떡만들기	고구마떡 케익 /사과 버루리 떡	마스크 착용
8회	“	깨강정 및 견과류 강정	마스크 착용
9회	“	약식	마스크 착용
10회	“	단호박 떡 케익/ 쌈떡	마스크 착용
11회	“	모듬 양갱만들기/ 녹두 단호박 떡	마스크 착용
12회	“	검은깨 떡 케이크 /꽃 인절미	마스크 착용
13회	“	잡과병, /녹두 흑미 찰떡	마스크 착용
14회	“	블루베리 치즈 케이크 /검은 깨구름떡	마스크 착용

특강 강의계획서

강좌명	핸드드립자격증과정	강사명	오은주
강의횟수	주 2 회 (14회)	강의시간	주 6시간 (42 시간)
과목소개	코로나 19로 집안에서 생활 하며 삶의 패턴이 바뀌게 된 만큼 좋은커피 고르기 홈카페만들기 핸드드립자격증 취득으로 나를 발전 시키고 나의 가치에 투자해 보자.		
강의목표 및 방향	드립을 이용하여 자격증을 취득할 수 있다.		
교재명	커피지도사	출판사	커피투데이
개강준비물	앞치마 이름표 린넨	재료비(14회)	140,000원 회당 10,000원

주별	강의제목	강의내용	준비물
1회	오리엔테이션	개강 - 수업개요 및 시음	마스크 착용 앞치마 행주1
2회	Bewing	칼리타(Kalita) 드리퍼를 이용한 브루잉(Brewing)	마스크 착용 보온병
3회	Bewing	칼리타(Kalita) 드리퍼를 이용한 브루잉(Brewing)	마스크 착용
4회	Bewing	하리오(Hario) 드리퍼를 이용한 브루잉(Brewing)	마스크 착용
5회	Brwing	하리오(Hario) 드리퍼를 이용한 브루잉(Brewing)	마스크 착용
6회	홈카페	브루잉 커피의 메뉴 만들기 1	마스크 착용

주별	강의제목	강의내용	준비물
7회	모카포트	여러 가지 방식의 커피추출 열원을 이용한 커피 추출 -모카포트	마스크 착용 부탄가스 사발이/삼발이 버너
8회	사이폰	여러 가지 방식의 커피추출 열원을 이용한 커피 추출 -사이폰	마스크 착용
9회	이브릭	여러 가지 방식의 커피추출 열원을 이용한 커피추출 -이브릭	마스크착용 부탄가스 사발이/삼발이 버너
10회	핸드드립자격시험 응시원서작성	칼리타(Kalita) 웨이브를 이용한 브루잉(Brewing)	마스크 착용
11회	멜리타(Melita	멜리타(Melita)를 이용한 드리퍼를 이용한 브루잉(Brewing)	마스크 착용
12회	홈 로스팅 (Home Roasting)	홈 로스팅(Home Roasting) 수망을 이용한 홈 로스팅과 머신 로스팅	마스크 착용
13회	핸드드립자격시험 응시	자격시험	마스크 착용 자격증복장
14회	종강식	Brewing(브루잉) 커피의 메뉴 만들기 2 결과 발표 및 종강	마스크 착용

상기 일정은 수업 진행 정도에 따라 변경 가능합니다. (자격증발급비용 별도)

특강 강의계획서

강좌명	수제청 만들기	강사명	오은주
강의횟수	주 2 회 (14회)	강의시간	주6시간 (42 시간)
과목소개	여러 가지 수제청을 만들고 상품화 할 수 있다.		
강의목표 및 방향	여러 가지 수제청을 만들고 음료화 할 수 있다.		
교재명	수제청 만들기	출판사	
개강준비물	앞치마 이름표 행주	재료비(14회)	182,000원 (회당 13,000원)

주별	강의제목	강의내용	준비물
1회	오리엔테이션	강의 개요 설명 및 시음	마스크 착용
2회	수제청 만들기	청귤청만들기	마스크 착용
3회	"	레몬청 만들기	마스크 착용
4회	"	청으로 만나는 레몬 모히또 만들기	마스크 착용
5회	"	딸기청 블루베리청 만들기	마스크 착용
6회	"	청으로 만드는 밀크 라떼 만들기	마스크 착용

주별	강의제목	강의내용	준비물
7회	수제청만들기	수제청으로 만드는 곤약젤리 만들기	마스크 착용
8회	“	과일건조칩 만들기 - 포장까지	마스크 착용
9회	“	착즙 생강으로 만드는 여러 가지 음료 생강청만들기	마스크 착용
10회	“	여러 가지 수제 잼 만들기	마스크 착용
11회	“	과일 요거트 요거트스무디 일반스무디만들기	마스크 착용
12회	“	패션후르추 /망고	마스크 착용
13회	“	패션후르추/로즈 히비스커스 청만들기	마스크 착용
14회	종강	오미자청 만들기	마스크 착용

상기 일정은 수업 진행 정도에 따라 변경 가능합니다. (자격증발급비용 별도)

특강 강의계획서

강좌명	홈베이킹(제과제빵)	강사명	박 경 선
강의횟수	주 2 회 (14회)	강의시간	주 8 시간 (56시간)
과목소개	빵과 쿠키·케이크 등을 가정에서도 손쉽게 만들어 창업할 수 있는 실습위주의 수업입니다		
강의목표 및 방향	홈베이킹 강사, 아동요리 강사, 카페창업, 베이커리매장 취업에 맞는 맞춤식 수업입니다		
교재명	강사의 인쇄물	출판사	
개강준비물	앞치마·행주·필기도구	재료비(14회)	1회15,000원x14회= 21만원(우유버터사용)

주별	강의제목	강의내용	준비물
1회	오리엔테이션 레몬마들렌/초코마들렌	제과·제빵도구, 오븐, 발효기, 소도구 설명 버터의 특성과 기능 설명	마스크 착용
2회	무화과쇼보로 컵케이크/구리볼	무화과 전처리방법, 밀가루의 종류와 역할 설명	마스크 착용
3회	견과류듬뿍 단호박찹쌀파이/단호박샤브레	찹쌀의 호화 및 노화 설명 견과류의 전처리 설명	마스크 착용
4회	생크림호텔식빵 로쉘코코	동물성 생크림과 식물성 생크림의 차이 설명 코코넛의 특성 설명	마스크 착용
5회	소보로단팥빵/초코칩쿠키 작업	팥앙금의 농도조절 설명	마스크 착용
6회	호두녹차마블파운드케이크/초코칩쿠키 굽기	버터의 특성과 크림화의 이해 설명	마스크 착용

주별	강의제목	강의내용	준비물
7회	피칸·호두·시나몬 롤빵	계란의 특성과 계피 외 향신료 설명	마스크 착용
8회	호두파이/사과파이	파이의 결생성과 계란의 역할 설명	마스크 착용
9회	후렌치롤치즈빵	치즈의 종류와 다양한 브런치빵 설명	마스크 착용
10회	옥수수머핀/홍차 샤브레쿠키	홍차향·맛·제과에서의 역할 설명	마스크 착용
11회	딸기점보스콘/찐빵	충전물에 따른 다양한 스콘의 이해	마스크 착용
12회	크림치즈오레오마카롱/가나슈마카롱	머렝에 따른 제품의 변화 설명 초콜릿의 충전물 만들기 설명	마스크 착용
13회	로미아스쿠키/ 아메리칸쿠키	견과류 누가 만들기와 토핑의 다양화에 따른 쿠키의 변화 설명	마스크 착용
14회	바나나초콜릿 케이크	스펀지의 별립법과 공립법 설명 생크림케이크의 데코레이션 기법 설명	마스크 착용

특강 강의계획서

강좌명	가방&소품 만들기	강사명	임현주
강의횟수	주 2 회 (14회)	강의시간	주 6 시간 (42시간)
과목소개	실용적인 생활 소품과 가방을 제작 활용할 수 있다.		
강의목표 및 방향	재봉틀 사용법을 익혀 나만의 작품을 만들 수 있다.		
교재명	없음	출판사	
개강준비물	필기도구, 쪽가위	재료비(14회)	원단, 부자재80,000원

주별	강의제목	강의내용	준비물
1회	재봉틀 사용법 박음질 연습	재봉틀 명칭과 사용법 익히기 직선, 모서리 박음질 연습	마스크 착용 볼펜, 쪽가위
2회	조리개 파우치	원단 재단법, 스트링 끈 활용법	마스크 착용
3회	심플 에코백	가방 각 잡는법, 가방끈 부착 방법	마스크 착용
4회	물병파우치	덧단 부착법과 고무줄 활용	마스크 착용
5회	장바구니	특수 원단 활용 박음질 방법	마스크 착용
6회	튤립 가방	접착솜 부착 누빔 방법, 웨빙끈 활용법	마스크 착용,손바늘

주별	강의제목	강의내용	준비물
7회	앞치마 고깔 냄비집게	기본 앞치마 재단법과 자투리 원단 활용	마스크 착용
8회	앞치마 고깔 냄비집게	기본 앞치마 재단법과 자투리 원단 활용	마스크 착용,손바늘
9회	프레임 파우치	지퍼 다는 법, 프레임 활용법	마스크 착용
10회	필통	바이어스 처리후 지퍼 박음질	마스크 착용
11회	미니 가방	가방 고리 만드는 방법과 자석 단추 활용법	마스크 착용
12회	화장품 파우치	모서리 각 잡는법	마스크 착용
13회	크리스마스 용품	벽걸이 또는 테이블용 크리스마스 용품 만들기	마스크 착용,손바늘
14회	카드 지갑 작품 마무리	자투리 원단 활용 및 작품 마무리	마스크 착용

*재료비 : 원단, 부자재 80,000원
재봉도구 (공업용 북집, 보빈, 시침핀, 수성펜) 7,500원

특강 강의계획서

강좌명	간편한홈웨어만들기	강사명	박 선 미
강의횟수	주 2 회 (14회)	강의시간	주 6 시간 (42 시간)
과목소개	코로나로 집콕생활을 하는 분들을 위한 간편한 홈웨어만들기 강좌로 편안한 원피스와 홈트족을 위한 홈트레이닝복 만들기로 구성되어있다		
강의목표 및 방향	재봉틀구조와 사용방법을 익혀 심라인주머니가 있는 심플한 원피스와 라글란 소매 패턴의 홈트레이닝복 제작을 통해 주머니제작방법, 시보리 다는 방법, 소매끝단, 밑단등 세부 바느질 기법 등을 습득하도록 하는데 그 목표를 두고 있다		
교재명	이지원피스	출판사	
개강준비물	필기도구 쪽가위	재료비(14회)	17,000원

주별	강의제목	강의내용	준비물
1회	오리엔테이션	강의 개요 및 재봉틀 사용방법 익히기	마스크 착용 필기도구 쪽가위
2회	재봉틀 기초	재봉틀 기초선 박기-직선/직각/곡선/핀턱	마스크 착용 연습광목
3회	이지원피스	패턴 제작 및 재단	마스크착용,패턴지 제도용구 원단
4회	이지원피스	무늬패턴 - 앞 뒤 핀턱 박음질하기	마스크착용,원단 재봉도구
5회	이지원피스	주머니 만들어달기 / 앞 뒤 어깨 연결하기	마스크착용,원단 재봉도구
6회	이지원피스	소매만들기 / 몸판에 소매연결하기	마스크착용,원단 재봉도구

주별	강의제목	강의내용	준비물
7회	이지원피스	네크라인과 밑단 시접정리하기	마스크착용,원단 심지 재봉도구
8회	홈트레이닝복	맨투맨티 - 제도 및 재단하기	마스크착용,패턴지 제도용구 원단
9회	홈트레이닝복	맨투맨티 - 앞판-주머니 만들어 달기	마스크착용,원단 재봉도구
10회	홈트레이닝복	맨투맨티 - 몸판과 소매 연결하기	마스크착용,원단 재봉도구
11회	홈트레이닝복	맨투맨티 -앞 · 뒤 연결하기 / 시보리 처리하기	마스크착용,원단 시보리 재봉도구
12회	홈트레이닝복	트레이닝팬츠 - 주머니 만들어 달기	마스크착용,원단 재봉도구
13회	홈트레이닝복	트레이닝팬츠 -앞 · 뒤연결하기	마스크착용,원단 재봉도구
14회	홈트레이닝복	트레이닝팬츠 -허리/밑단 시보리 처리하기	마스크착용,원단 시보리 재봉도구

재료비 세부내역
제도지 3000원
북&북집 5000원
심지 테이프 2000원
밴드 및 시보리 5000원
시침핀 2000원