

2026년 상반기 <오늘수업 ARTS | 수원> 커리큘럼

□ 강 좌 명	취미발레(초급)
□ 강 사 명	주혜란
□ 강의일시 및 장소	매주 월요일 19:30~21:00 / (수원) 대극장 지하 아카데미 강습실
□ 수업소개	입문 과정을 마친 수강생을 대상으로, 동작의 난이도보다 정확한 정렬과 안정적인 중심을 더 깊게 다룹니다. 기본 동작을 연결해 더 부드럽고 힘 있게 움직이는 방법을 익히고, 발레를 통해 바른 자세·몸의 균형·라인을 완성합니다.
□ 수 강 료	(12회) 240,000원
□ 준 비 물	발레복(레깅스·운동복), 발레슈즈

[커리큘럼]

1주차	03.16.(월)	고관절에서의 턴아웃 연습 (매트,바,센터)
2주차	03.23.(월)	고관절에서의 턴아웃 연습 (매트,바,센터)
3주차	03.30.(월)	풀업 배우기 (매트,바,센터)
4주차	04.06.(월)	풀업 배우기 (매트,바,센터)
5주차	04.13.(월)	발레를 잘하기 위한 호흡 연습 (매트,바,센터)
6주차	04.20.(월)	발레를 잘하기 위한 호흡 연습 (매트,바,센터)
7주차	04.27.(월)	중둔근 사용하기 (매트,바,센터)
8주차	05.04.(월)	중둔근 사용하기 (매트,바,센터)
9주차	05.11.(월)	중심 이동 연습 (매트,바,센터)
10주차	05.18.(월)	중심 이동 연습 (매트,바,센터)
11주차	06.01.(월)	팔과 다리의 코디네이션 (매트,바,센터)
12주차	06.08.(월)	팔과 다리의 코디네이션 (매트,바,센터)

※ 상기일정 및 커리큘럼은 변경될 수 있음.