

2026년 하반기 <오늘수업 ARTS | 수원> 커리큘럼

□ 강좌명	성인취미발레(입문)	
□ 강사명	주혜란	
□ 강의일시 및 장소	매주 화요일 (19:30~21:00)	(수원) 대극장 지하 강습실
□ 수업소개	발레를 처음 시작하는 성인을 위한 입문 과정입니다. 몸의 정렬과 호흡, 발의 사용, 밸런스, 포르드브라(상체 움직임) 등 기본기를 단계적으로 익히며 바른 자세와 아름다운 움직임을 만들어갑니다.	
□ 준비물	발레복 혹은 운동복, 발레슈즈	

[커리큘럼]

1주차	09.08.(화)	몸의 정렬 및 호흡
2주차	09.15.(화)	몸의 정렬 및 호흡
3주차	09.22.(화)	발의 사용
4주차	09.29.(화)	발의 사용
5주차	10.06.(화)	밸런스 기초
6주차	10.13.(화)	밸런스 기초
7주차	10.20.(화)	시선과 상체의 움직임(port de bras)
8주차	10.27.(화)	시선과 상체의 움직임(port de bras)
9주차	11.03.(화)	점프 기초
10주차	11.10.(화)	점프 기초
11주차	11.17.(화)	앙웨르망
12주차	11.24.(화)	총정리

※ 상기일정 및 커리큘럼은 변경될 수 있음.