



- \* 키가 쑥쑥! 신나게 음악 맞춰 뛰어보자!
- \* 대표적인 유산소 운동 & 전신운동
- \* 다양한 개인 줄넘기, 짝꿍 줄넘기, 긴줄넘기 활동으로 신체균형 바르게 교정
- \* 줄넘기를 활용한 놀이 활동 접목해 코어 단련, 심폐기능, 지구력 강화
- \* 생활습관병 예방, 협동심 증진, 자신감 및 성취감 고취해 종합체력발달 도모
- \* 초중등 학교체육 대비 & 줄넘기 공인급수 취득기회 제공

# 음악줄넘기반

화요일 / 체육관

A반: 13:40~15:00    B반: 15:10 16:30

강사: 김다나 / 이화여대 체육과학부 졸업

유소년스포츠키도사\_줄넘기, 줄넘기 심판3급, 줄넘기리듬댄스 강사1급 자격 보유

문의: 010-2819-9309