

# 음악줄넘기

## 줄넘기의 효능

“ 줄을 가지고 음악에 맞춰 신체표현 해요! ”

종류 개인 짝 단체 줄넘기

월화 13:50~16:10

수업일시 목 14:40~16:55

αc타임운영

장점

1. 신체를 균형있게 발달시킨다.
2. 기초체력을 향상시키는 종합적 전신운동이다.
3. 밝고 명란한 성격이 형성되며 사회성이 길러진다.
4. 신체의 지구력, 협응적이 발달한다.
5. 친구와 함께 하면서 배려심과 협동심을 길러준다.



면역력 강화/ 성장판 자극  
체중감소/ 스트레스 해소

줄넘기 개인지참 합니다.

여러가지스텝

개인줄넘기

더블터치

복합줄넘기

복수줄넘기

8자아라돈