



교양강좌 세부 일정

INU 인천대학교 생활원
INCHEON NATIONAL UNIVERSITY
HOUSING AND RESIDENTIAL SERVICES

1



방동댄스

시간	제 1,2,3 기숙사 통합		비고
1회	5.13	첫 인사/ 몸 풀기 스트레칭/ 기본기 [아이솔레이션] 설명	실내용 운동화 (실내화 등) 지참
2회	5.20	스트레칭 및 기본기 / 안무 배우기	
3회	5.27	스트레칭 및 기본기 / 안무 배우기	
4회	6.3	스트레칭 및 기본기 / 안무 배우기	



퍼스널 컬러

시간	남학생(18~20시)		여학생(20~22시)		비고
1회	5.8	[남학생] 퍼스널 컬러 진단 및 유형별 스타일링 활용	5.8	[여학생] 퍼스널 컬러 진단 및 유형별 스타일링 활용	원데이 1인당 1회차만 신청 1,2,3 기숙사 통합 회차별 5명
2회	5.22		5.22		
3회	5.29		5.29		



요가

시간	제 1기숙사 (18시30분~19시20분)		비고
1회	5.2	전신의 관절 가동 범위를 강화시키는 요가 동작	5.28 5.30 휴강
2회	5.7		
3회	5.9	등척성운동을 통한 심부 근육 활성 요가 동작	기숙사 구비 요가매트 활용
4회	5.14		
5회	5.16	동작의 연결성을 통해 요가 흐름 파악	*개인 매트 지참가능
6회	5.21	근력 향상의 요가 동작 및 심도 있는 요가 체험	
7회	5.23	아쉬탕가 요가	
8회	6.4	프라이머리 시리즈	



기초헬스

시간	제 1기숙사 (18시~19시30분)		비고
1회	5.8	하체 근력 운동	체력단련실 내 운동 기구 사용
2회	5.13	상체 근력 운동	
3회	5.20	코어 근력 운동	
4회	5.14	하체 근력 운동	개인 운동화 및 운동복 지참
5회	5.22	상체 근력 운동	
6회	5.27	코어 근력 운동	
7회	5.29	하체 근력 운동	

미술힐링
원데이
클래스

시간	날짜	제 1,2,3 기숙사 통합		비고
1회	5.3	[1타임] 18시~20시	[2타임] 20~22시	원데이 “1인당 1회차” 신청 회차별 6명
2회	5.10			
수업 내용		감성 가득한 오일파스텔 풍경 드로잉		



교양강좌 세부 일정

INU 인천대학교 생활원
INCHEON NATIONAL UNIVERSITY
HOUSING AND RESIDENTIAL SERVICES

2



방동댄스

시간	제 1,2,3 기숙사 통합		비고
1회	5.13	첫 인사/ 몸 풀기 스트레칭/ 기본기 [아이솔레이션] 설명	실내용 운동화 (실내화 등) 지참
2회	5.20	스트레칭 및 기본기 / 안무 배우기	
3회	5.27	스트레칭 및 기본기 / 안무 배우기	
4회	6.3	스트레칭 및 기본기 / 안무 배우기	



퍼스널 컬러

시간	남학생(18~20시)		여학생(20~22시)		비고
1회	5.8	[남학생] 퍼스널 컬러 진단	5.8	[여학생] 퍼스널 컬러 진단	원데이 1인당 1회차만 신청 1,2,3 기숙사 통합 회차별 5명
2회	5.22	및 유형별 스타일링 활용	5.22	및 유형별 스타일링 활용	
3회	5.29		5.29		



요가

시간	제 2기숙사 (19시30분~20시20분)		비고
1회	5.2	전신의 관절 가동 범위를 강화시키는 요가 동작	5.28 5.30 휴강
2회	5.7		
3회	5.9	등척성운동을 통한 심부 근육 활성 요가 동작	기숙사 구비 요가매트 활용
4회	5.14		
5회	5.16	동작의 연결성을 통해 요가 흐름 파악	
6회	5.21	근력 향상의 요가 동작 및 심도 있는 요가 체험	
7회	5.23	아쉬탕가 요가 프라이머리 시리즈	*개인 매트 지참가능
8회	6.4		



기초헬스

시간	제 2기숙사 (21시20분~22시50분)		비고
1회	5.8	하체 근력 운동	체력단련실 내 운동 기구 사용
2회	5.13	상체 근력 운동	
3회	5.20	코어 근력 운동	
4회	5.14	하체 근력 운동	
5회	5.22	상체 근력 운동	개인 운동화 및 운동복 지참
6회	5.27	코어 근력 운동	
7회	5.29	하체 근력 운동	

미술힐링
원데이
클래스

시간	날짜	제 1,2,3 기숙사 통합		비고
1회	5.3	[1타임] 18시~20시	[2타임] 20~22시	원데이 “1인당 1회차” 신청 회차별 6명
2회	5.10			
수업 내용		감성 가득한 오일파스텔 풍경 드로잉		



교양강좌 세부 일정

INU 인천대학교 생활원
INCHEON NATIONAL UNIVERSITY
HOUSING AND RESIDENTIAL SERVICES

3



방동댄스

시간	제 1,2,3 기숙사 통합		비고
1회	5.13	첫 인사/ 몸 풀기 스트레칭/ 기본기 [아이솔레이션] 설명	실내용 운동화 (실내화 등) 지참
2회	5.20	스트레칭 및 기본기 / 안무 배우기	
3회	5.27	스트레칭 및 기본기 / 안무 배우기	
4회	6.3	스트레칭 및 기본기 / 안무 배우기	



퍼스널 컬러

시간	남학생(18~20시)		여학생(20~22시)		비고
1회	5.8	[남학생] 퍼스널 컬러 진단	5.8	[여학생] 퍼스널 컬러 진단	원데이 1인당 1회차만 신청 1,2,3 기숙사 통합 회차별 5명
2회	5.22	및 유형별 스타일링 활용	5.22	및 유형별 스타일링 활용	
3회	5.29		5.29		



요가

시간	제 3기숙사 (20시30분~21시20분)		비고
1회	5.2	전신의 관절 가동 범위를 강화시키는 요가 동작	5.28 5.30 휴강
2회	5.7		
3회	5.9	등척성운동을 통한 심부 근육 활성 요가 동작	
4회	5.14		
5회	5.16	동작의 연결성을 통해 요가 흐름 파악	기숙사 구비 요가매트 활용
6회	5.21	근력 향상의 요가 동작 및 심도 있는 요가 체험	
7회	5.23	아쉬탕가 요가 프라이머리 시리즈	*개인 매트 지참가능
8회	6.4		



기초헬스

시간	제 3기숙사 (19시40분~21시10분)		비고
1회	5.8	하체 근력 운동	체력단련실 내 운동 기구 사용
2회	5.13	상체 근력 운동	
3회	5.20	코어 근력 운동	
4회	5.14	하체 근력 운동	
5회	5.22	상체 근력 운동	개인 운동화 및 운동복 지참
6회	5.27	코어 근력 운동	
7회	5.29	하체 근력 운동	

미술힐링
원데이
클래스

시간	날짜	제 1,2,3 기숙사 통합		비고
1회	5.3	[1타임] 18시~20시	[2타임] 20~22시	원데이 “1인당 1회차” 신청 회차별 6명
2회	5.10			
수업 내용		감성 가득한 오일파스텔 풍경 드로잉		