

次數	日期	課程進度(上課內容簡略)	備註
1	3/4	基礎暖身 律動練習 小品組合	
2	3/11	基礎暖身 律動練習 小品組合	
3	3/18	基礎暖身 律動練習 小品組合	
4	3/25	基礎暖身 核心練習 舞碼練習(一)	
5	4/1	基礎暖身 核心練習 舞碼複習(一)	
6	4/8	基礎暖身 核心練習 舞碼練習(二)	
7	4/15	基礎暖身 核心練習 舞碼複習(二)	
8	4/22	基礎暖身 核心練習 舞碼練習(二)	
9	4/29	基礎暖身 肢體協調練習 舞碼練習(三)	
1 0	5/6	基礎暖身 肢體協調練習 舞碼複習(三)	
1 1	5/13	基礎暖身 舞碼總複習	
1 2	5/20	基礎暖身 舞碼走位編排	