

霹靂舞 課程表

節次	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
五	12:55~13:35	「FREEZE」 BABY FREEZE 講解及操作	「FREEZE」 SHOULDER FREEZE 講解及操作	「FREEZE」 HEAD FREEZE 講解及操作	「FREEZE」 HAND STAND 講解及操作	「FREEZE」 FREEZE COMBO 講解及操作
六	13:40~14:20	「TOP ROCK」 2 Step 講解及操作	「TOP ROCK」 Salsa 講解及操作	「TOP ROCK」 Cross over 講解及操作	「TOP ROCK」 LEVEL 1 小品呈現	「TOP ROCK」 LEVEL 2 小品呈現
	14:20~14:40	課 間 休 息				
七	14:40~15:20	「FOOT WORK」 6 Step 5 Step 講解及操作	「FOOT WORK」 4 Step 3 Step 講解及操作	「FOOT WORK」 SWEEP、WHIP 概念講解 及操作	「FOOT WORK」 LEVEL 1 小品呈現	「FOOT WORK」 LEVEL 2 小品呈現
八	15:25~16:05	體能 15MIN 拉筋 10MIN Q&A	體能 15MIN 拉筋 10MIN Q&A	體能 15MIN 拉筋 10MIN Q&A	體能 15MIN 拉筋 10MIN Q&A	心靈雞湯
九	16:10~16:35	點 心 時 間				
	16:40	放 學				