

# 모두누림센터 11월 스포츠프로그램 개강안내

◆◆◆ 11월 휴관일 ◆◆◆  
5일(일)  
19일(일)

- ✓ 회원카드는 첫 수업 당일 안내데스크에서 발급가능  
재발급 시 비용 발생.
- ✓ 수업시간 20분 전 무인발권기(지하2층, 지하3층)  
회원카드 태그 후 탈의실 이용가능
- ✓ 개인용품(운동복, 실내운동화, 샤워도구 등)은 개인별 지참  
발레 → 발레슈즈 지참 / 배드민턴, 탁구 → 장비(라켓) 지참
- ✓ 프로그램 등록  
재등록기간: 매월 셋째주 월요일 06:00 ~ 목요일 20:00  
신규 개설 프로그램: 매월 둘째 주 홈페이지 공지
- ✓ 프로그램(강습반) 변경 불가

종목	프로그램		강사명	강습요일	강습시간	대상	정원	수강료(원)	
수영	성인 청소년	A	[고급] 전영법 교정	박동호	월.수.금	성인.청소년	25	성인: 60,000 청소년: 50,000	
		A	[마스터] 4종목 숙달	강인규					06:00~06:50
		C	[고급] 전영법 교정	강인규					06:00~06:50
		E	[고급] 자유형 팔꺾기	강인규					07:00~07:50
		E	[마스터] 4종목 숙달	박동호					09:00~09:50
		F	[고급] 전영법 교정	박동호					09:00~09:50
		F	[마스터] 4종목 숙달	강인규					10:00~10:50
		H	[상급] 접영 발차기	김태우					10:00~10:50
		H	[마스터] 4종목 숙달	이미희					19:00~19:50
		J	[고급] 전영법 교정(오리발)	김태우					19:00~19:50
		J	[마스터] 4종목 숙달	이원용					20:00~20:50
		J	[마스터] 4종목 숙달	이원용					20:00~20:50
	성인 청소년	B	[고급] 자유형 팔꺾기	강인규	화.목	성인.청소년	25	성인: 50,000 청소년: 40,000	
		B	[고급] 전영법 교정	박동호					06:00~06:50
		D	[초급] 배영 팔돌리기	강인규					06:00~06:50
		D	[고급] 전영법 교정(오리발)	박동호					07:00~07:50
		I	[고급] 전영법 교정(오리발)	이원용					07:00~07:50
		I	[마스터] 4종목 숙달	이미희					19:00~19:50
		K	[고급] 전영법 교정(오리발)	이미희					19:00~19:50
	실버	B	[고급] 전영법 교정(오리발)	김태우	화.목	14:00~14:50	만65세이상	15	25,000
	어린이	A-1	[고급] 전영법 교정(오리발)	이미희	월.수.금	초1~초6	25	월수금: 35,000 화 목: 30,000	
		A-2	[중급] 평영 팔돌리기	이원용					16:00~16:50
		C-2	[마스터] 4종목 숙달	이원용					16:00~16:50
		B-2	[상급] 접영 팔돌리기	이원용	화.목				17:00~17:50
		D-1	[상급] 접영 팔돌리기	이미희					16:00~16:50
		D-2	[고급] 전영법 교정(오리발)	김태우					17:00~17:50
	아쿠아로빅	A	정성순	월.수.금	11:00~11:50	성인	50	60,000	
B		정성순	월.수.금	12:00~12:50	성인	50			
C		정성순	화.목	12:00~12:50	성인	50	50,000		
D		정성순	화.목	13:00~13:50	성인	50			
월 자유이용					운영시간 내 (일요일 제외)	성인, 청소년	150	성인: 50,000 청소년: 40,000	

✓ 11월 배울 진도 확인 필수!! 진도에 맞지 않게 등록시 등록취소(환불) 될 수 있습니다. / 운영관계상 프로그램 및 강사가 변경 될 수 있습니다.

단계	반명	진도	단계	반명	진도
1	기초	물적응 및 자유형(발차기 ~ 팔돌리기)	4	상급	접영(발차기 ~ 종합동작)
2	초급	자유형 종합동작 ~ 배영 종합동작	5	고급	자유형 팔꺾기 ~ 전영법 교정 ~ 오리발
3	중급	평영(발차기 ~ 종합동작)	6	마스터	전영법 이수한자(수영경력 1년 6개월 이상)

✓ 어린이 프로그램 공지  
- 진도와 기간이 상이 할 수 있음  
- 강습시간만 이용가능 (유료 일일입장 가능)

종목	프로그램	강사명	강습요일	강습시간	대상	정원	수강료(원)	강습장소	
헬스	월 자유이용		운영시간 내		성인.청소년	190	성 인: 40,000 청소년: 30,000	지하 2층 헬스장	
GX 요가	에어로 댄스	A	손옥길	월-금	09:00~09:50	성인	25	50,000	지하 2층 GX룸
		B	손옥길	월-금	10:00~10:50	성인	25	50,000	
		C	용은진	월-금	19:00~19:50	성인	25	50,000	
		D	용은진	월-금	20:00~20:50	성인	25	50,000	
	줌바	A	박서연	월-금	13:00~13:50	성인	25	50,000	지하 2층 GX룸
		B	박서연	월-금	14:00~14:50	성인	25	50,000	
		C	이경숙	월.수.금	18:00~18:50	성인.청소년	20	성 인: 40,000 청소년: 35,000	지하 3층 요가장
		D	이경숙	월.수.금	19:00~19:50	성인.청소년	20		
		E	이경숙	월.수.금	20:00~20:50	성인.청소년	20		
	다이어트 벨리댄스		박은미	화.목	19:00~19:50	성인.청소년	20	성 인: 30,000 청소년: 30,000	지하 3층 요가장
	바디디자인		탁윤진	월.수.금	08:00~08:50	성인.청소년	20	성 인: 40,000 청소년: 35,000	지하 3층 요가장
	필라테스	A	탁윤진	월.수.금	07:00~07:50	성인.청소년	20	성 인: 40,000 청소년: 35,000	지하 3층 요가장
		B	탁윤진	월.수.금	09:00~09:50	성인.청소년	20		
		C	탁윤진	월.수.금	10:00~10:50	성인.청소년	20		
	요가	힐링A	이미진	월.수.금	07:00~07:50	성인.청소년	20	성 인: 40,000 청소년: 35,000	지하 2층 GX룸
		힐링B	이미진	월.수.금	08:00~08:50	성인.청소년	20		
빈야사		박혜진	월.수.금	19:00~19:50	성인.청소년	20	2층 온돌강의실		
하타		박혜진	월.수.금	20:00~20:50	성인.청소년	20	2층 온돌강의실		
아쉬탕가 요가	A	신정희	화.목	18:00~18:50	성인.청소년	20	30,000	2층 온돌강의실	
	B	신정희	화.목	19:00~19:50	성인.청소년	20	30,000		
	C	신정희	화.목	20:00~20:50	성인.청소년	20	30,000		
GX 요가  (유아 어린이)	발레	유아	공희선	월.수.금	16:00~16:50	6~7세	12	30,000	지하 2층 GX룸
		어린이 A	공희선	월.수.금	17:00~17:50	초1~초6	16	30,000	
		어린이 B	공희선	월.수.금	18:00~18:50	초1~초6	16	30,000	
	K-POP댄스		김애진	화.목	16:00~16:50	초1~초6	16	25,000	지하 2층 GX룸
			김애진	화.목	17:00~17:50	초1~초6	16	25,000	
	어린이요가		유정아	화.목	16:00~16:50	초1~초6	16	25,000	지하 3층 요가장
유정아			화.목	17:00~17:50	초1~초6	16	25,000		

종목	프로그램	강사명	강습요일	강습시간	대상	정원	수강료(원)	강습장소
다목적 체육관	배드민턴	A	서푸름	월.수.금	06:00~06:50	성인.청소년	14	성 인: 40,000 청소년: 35,000
					07:00~07:50		14	
		B	손의진		09:00~09:50		14	
					10:00~10:50		14	
					11:00~11:50		14	
					18:00~18:50		20	
		C	송상준		19:00~19:50		20	
					20:00~20:50		20	
	방과후 배드민턴			송상준	월.수.금	17:00~17:50	초3~중3	20
	탁구	A	이기삼	화.목	09:00~09:50	성인.청소년	14	성 인: 30,000 청소년: 30,000
					10:00~10:50		14	
					11:00~11:50		14	
		B	이기삼		18:00~18:50		14	
					19:00~19:50		14	
					20:00~20:50		14	
어린이 농구	B	이나연	화,목	17:00~17:50	초4~초6	20	25,000	
	C		토	14:00~14:50		20	20,000	
	D		토	15:00~15:50		20		
청소년 농구	E			16:00~16:50	중1~중3	20	25,000	
스피닝	스피닝	A	김현	월.수.금	성인.청소년	20	월.수.금 성 인: 40,000 청소년: 35,000	
		C				20		
		E				20		
		G				20		
		I				20		
		D	배재호	화.목		09:00~09:50	20	화.목 성 인: 30,000 청소년: 30,000
		B				10:00~10:50	20	
		F				18:00~18:50	20	
		H				19:00~19:50	20	
		J				20:00~20:50	20	

**모집정원 대비 등록인원 50% 미만 시 폐강**

**기타문의 031-350-4371~2**