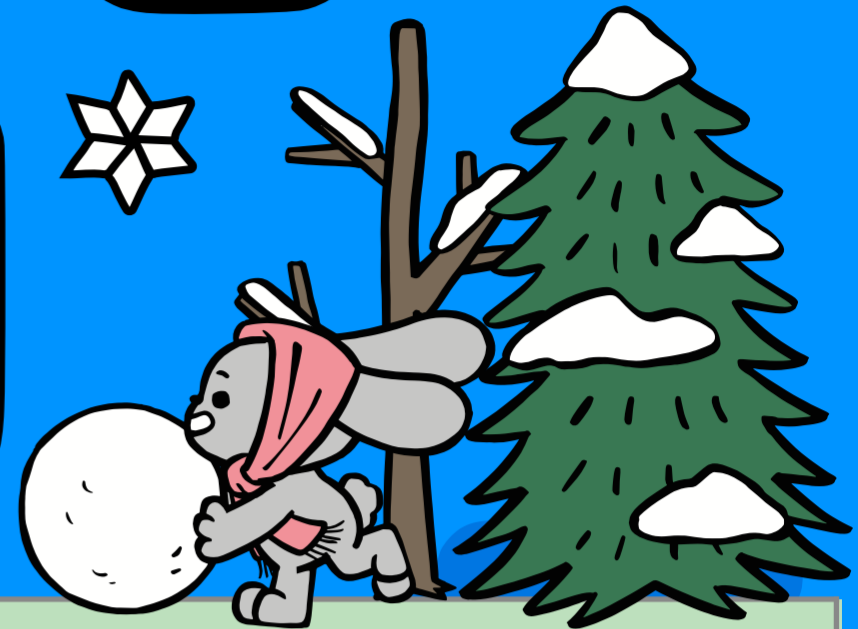
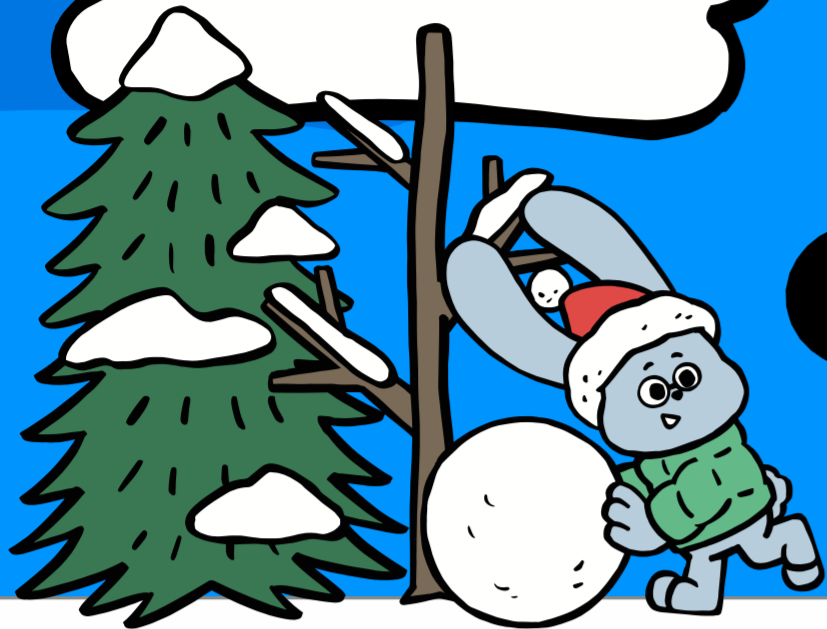


# 모두누리센터 월

# 스포츠 프로그램

# 운영안내



[스포츠 프로그램 등록 시 연령 기준 안내]

모두누리센터 스포츠프로그램 등록 시 연령(나이)는 1월 1일 한국나이 기준 입니다.

2024년 1월 프로그램 재등록 및 신규등록 시 유의해주시기 바랍니다.

연령에 맞지 않게 프로그램 등록 시 등록이 취소됩니다.

일일입장 (1일, 1회 최대 3시간)

	성인	청소년	어린이
수영	3,000	2,500	2,000
헬스	3,000	2,500	이용불가

신규 추천 신규 개설 프로그램 [온라인신청(추첨)]		기존 12월 프로그램 [재등록]	
신청기간	12. 11.(월) 06:00 ~ 12. 12.(화) 20:00 온라인 신청(홈페이지) - 수강생 본인 로그인→통합예약→수강신청→프로그램 클릭	기존회원 재등록 기간	12. 11.(월) 06:00 ~ 12. 14.(목) 20:00  - 온라인, 무인발권기, 현장접수 - 감면대상자 중 서류 제출자의 경우 감면된 금액으로 온라인 결제 가능
추첨	12. 13.(수) 14:00 홈페이지 당첨자 공지		
당첨자 결제	12. 13.(수) 14:00 ~ 12. 14.(목) 20:00 - 홈페이지→내예약관리→결제 - 감면: 증빙서류 지참 후 현장결제		

## 전체 프로그램 잔여자리 신규 추가 등록

잔여자리 공지	12. 15.(금) 14:00	홈페이지 공지
온라인 선착순 잔여자리 신규 추가접수	12. 18.(월) 07:00 ~ 12. 21.(목) 20:00	온라인 선착순 -감면: 온라인 신청 후 증빙서류 지참하여 현장결제
잔여자리 공지	12. 22.(금) 14:00	홈페이지 공지
현장방문 선착순 잔여자리 신규 추가접수	12. 26.(화) 06:00 ~ 12. 29.(금) 20:00	현장방문 선착순 (지하2층 안내데스크) -지하2층 주차장 출입문부터 개방

※ 동시간대 프로그램(여성비전센터 교육 포함) 등록이 불가능합니다. 등록 시 유의해주시기 바랍니다.

종목	프로그램		강사명	강습요일	강습시간	대상	정원	수강료(원)	
수영	성인 청소년	A	[고급] 전영법 교정(오리발)	이미희	월.수.금	성인.청소년	25	성인: 60,000 청소년: 50,000	
		A	[마스터] 4종목 숙달	박동호					
		C	[고급] 전영법 교정(오리발)	이미희					
		E	[고급] 전영법 교정(오리발)	이미희					
		E	[마스터] 4종목 숙달	강인규					
		F	[고급] 전영법 교정(오리발)	강인규					
		F	[마스터] 4종목 숙달	박동호					
		H	[고급] 접영 발차기	김정아					
		H	[마스터] 4종목 숙달	이원용					
		J	[고급] 전영법 교정(오리발)	김태우					
		J	[마스터] 4종목 숙달	김정아					
		신규추천	B	[기초] 입문					강인규
	B		[고급] 전영법 교정(오리발)	박동호					
	D		[중급] 평영 종합동작	박동호					
	D		[고급] 전영법 교정(오리발)	이미희					
	I		[고급] 전영법 교정(오리발)	김정아					
	I		[마스터] 4종목 숙달	김태우					
	신규추천		K	[기초] 입문	김정아				
			K	[고급] 전영법 교정(오리발)	이원용				
	실버	B	[고급] 전영법 교정(오리발)	김태우	화.목	14:00~14:50	만65세이상	15	25,000
	어린이	A-1	[고급] 전영법 교정(오리발)	김태우	월.수.금	16:00~16:50	초1~초6	25	35,000
		A-2	[상급] 접영 팔돌리기	이원용		16:00~16:50		25	
		C-2	[마스터] 4종목 숙달	김태우		17:00~17:50		25	
		B-2	[상급] 접영 종합동작	이원용	화.목	16:00~16:50		25	30,000
		D-1	[상급] 접영 종합동작	이원용		17:00~17:50		25	
		D-2	[고급] 전영법 교정(오리발)	김태우		17:00~17:50		25	
	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	

✓ 1월 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	박은숙	월-금	13:00~13:50	성인	25	50,000	지하 2층 GX룸
		B	박은숙	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		
	강좌명 변경	근력운동 벨리댄스	박은미	화.목	19:00~19:50	성인.청소년	20	성 인: 30,000 청소년: 30,000	지하 3층 요가장
	신규 추천	다이어트 벨리댄스	박은미		20:00~20:50				
	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	성 인: 40,000 청소년: 35,000	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	지하 2층 실내체육관	
				07:00~07:50		14			
				09:00~09:50		14			
		B 손의진		10:00~10:50		14			
				11:00~11:50		14			
				C 송상준		18:00~18:50			20
		19:00~19:50				20			
		20:00~20:50				20			
		방과후 배드민턴		송상준		월.수.금			17:00~17:50
	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	C	이나연	토	14:00~14:50	초4~초6	20	20,000		
	D			15:00~15:50				20	
청소년 농구	E			16:00~16:50	중1~중3	20	25,000		
스피닝	스피닝	A	월.수.금	10:00~10:50	성인.청소년	20	월.수.금 성 인: 40,000 청소년: 35,000	지하 3층 스피닝장	
		C		김현		11:00~11:50			20
		E		김두희		18:00~18:50			20
		G		김두희		19:00~19:50			20
		I		김두희		20:00~20:50			20
		D	배재호	화.목		09:00~09:50	20		화.목 성 인: 30,000 청소년: 30,000
		B	배재호			10:00~10:50	20		
		F	김현			18:00~18:50	20		
		H	김현			19:00~19:50	20		
		J	김현			20:00~20:50	20		

**모집정원 대비 등록인원 50% 미만 시 폐강**

**기타문의 031-350-4371~2**