

# 모두누림센터 5월

# 스포츠프로그램 운영안내

[프로그램 접수방식 및 일정안내]



월	화	수	목	금
15	16	17	18	19
4월 기존회원 재등록 (온라인, 현장, 무인발권기)				잔여자리 안내 (홈페이지) 14:00
4. 15.(월) 06:00 ~ 4. 18.(목) 20:00				
22	23	24	25	26
전체 프로그램 잔여자리 추첨 등록 (온라인)		추첨자 확인 및 결제 (온라인, 현장)		잔여자리 안내 (홈페이지) 14:00
4. 22.(월) 09:00 ~ 4. 23.(화) 18:00		4. 24.(수) 11:00 ~ 4. 25.(목) 20:00		
29	30	※ 4월은 감면서류 제출 달입니다. ※ 감면대상자는 현장 방문하여 서류 제출 후 결제 부탁드립니다.		
전체 프로그램 잔여자리 선착순 현장등록	개강공지 (홈페이지) 14:00			
4. 29.(월) 08:00 ~ 20:00				

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

- 프로그램 온라인 추첨대기 등록 방법
  - 수강생 본인 로그인 → 통합예약 → 수강신청 → 프로그램클릭
- 추첨 후 당첨 결과는 홈페이지 로그인 후 내 예약관리에서 확인해주세요.
  - 수강생 본인 로그인 → 내예약관리 → 수강신청현황 확인
- 결제 기간 내 미결제 시 자동으로 당첨이 취소됩니다
  - 당첨자 결제: 수강생 본인 로그인 → 내예약관리 → 결제
- 프로그램 접수방식 및 일정과 관련한 자세한 내용은 홈페이지 공지사항 확인해주세요.

종목	프로그램		강사명	강습요일	강습시간	대상	정원	수강료(원)	
수영	성인 청소년	A	[중급] 평영 종합동작	이승은	월.수.금	성인.청소년	25	성인: 60,000 청소년: 50,000	
		A	[고급] 전영법 교정(오리발)	이미희					06:00~06:50
		A	[마스터] 4종목 숙달	박동호					06:00~06:50
		C	[초급] 배영 발차기	강인규					07:00~07:50
		C	[중급] 평영 종합동작	이승은					07:00~07:50
		C	[고급] 전영법 교정(오리발)	이미희					07:00~07:50
		E	[고급] 전영법 교정(오리발)	이미희					09:00~09:50
		E	[마스터] 4종목 숙달	강인규					09:00~09:50
		F	[고급] 전영법 교정(오리발)	강인규					10:00~10:50
		F	[마스터] 4종목 숙달	박동호					10:00~10:50
		H	[고급] 전영법 교정(오리발)	김경아					19:00~19:50
		H	[마스터] 4종목 숙달	이월용					19:00~19:50
		J	[초급] 배영 종합동작	김경아					20:00~20:50
		J	[고급] 전영법 교정(오리발)	김태우					20:00~20:50
		B	[상급] 점영 발차기	강인규	화.목	성인.청소년	25	성인: 50,000 청소년: 40,000	
		B	[고급] 전영법 교정(오리발)	이승은					06:00~06:50
		D	[중급] 평영 종합동작	이승은					07:00~07:50
		D	[고급] 전영법 교정(오리발)	박동호					07:00~07:50
		D	[고급] 전영법 교정(오리발)	이미희					07:00~07:50
		I	[고급] 전영법 교정(오리발)	김경아					19:00~19:50
		I	[마스터] 4종목 숙달	김태우					19:00~19:50
		K	[중급] 평영 발차기	김경아					20:00~20:50
		K	[고급] 전영법 교정(오리발)	이월용					20:00~20:50
	실버	B	[고급] 전영법 교정(오리발)	김태우	화.목	14:00~14:50	만65세이상	15	25,000
	어린이	A-1	[초급] 배영 종합동작	김태우	월.수.금	초1 ~ 초6	25	35,000	
		A-2	[고급] 전영법 교정(오리발)	이월용					16:00~16:50
		C-1	[초급] 배영 발차기	장예슬					17:00~17:50
		C-2	[마스터] 4종목 숙달	김태우					17:00~17:50
B-1		[초급] 자유형 팔들리기	이월용	화.목	16:00~16:50			25	30,000
D-1		[고급] 전영법 교정(오리발)	이월용		17:00~17:50			25	
D-2		[마스터] 4종목 숙달	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	

**5월 배움진도 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	점영(발차기 ~ 종합동작)
2	초급	자유형 종합동작 ~ 배영 종합동작	5	고급	자유형 팔뛰기 ~ 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 입입장 가능)

종목	프로그램	강사명	강습요일	강습시간	대상	정원	수강료(원)	강습장소	
<b>헬스</b>	월 자유이용		운영시간내		성인.청소년	190	성 인: 40,000 청소년: 30,000	지하 2층 헬스장	
<b>GX 요가</b>	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	
	줄바	A	오선희	월-금	13:00~13:50	성인	25	50,000	지하 2층 GX룸
		B	오선희	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		
	근력운동 벨리댄스	박은미	화.목	19:00~19:50	성인.청소년	20	30,000	지하 3층 요가장	
	벳살타파 벨리댄스	박은미	화.목	20:00~20:50	성인.청소년	20	30,000		
	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 운동강의실	
	하타	박혜진	월.수.금	20:00~20:50	성인.청소년	20		2층 운동강의실	
아쉬탕가 요가	A	신정희	화.목	18:00~18:50	성인.청소년	20	30,000	2층 운동강의실	
	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		
<b>GX 요가 (유아 어린이)</b>	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-POP 댄스	A	김애진	화.목	16:00~16:50	초1~초6	16	25,000	지하 2층 GX룸
		B	김애진	화.목	17:00~17:50	초1~초6	16	25,000	
	어린이 요가	A	유정아	화.목	16:00~16:50	초1~초6	16	25,000	지하 3층 요가장
B		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		
					18:00-18:50		20		
		C	송상준		19:00-19:50		20		
					20:00-20:50		20		
					방과후 배드민턴		송상준		
	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	김현	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