

스포츠프로그램 안내

종목	프로그램명		강습요일	강습시간	대상	정원	수강료(원)
수영	성인수영	A [기초-입문]	월.수.금	06:00~06:50	성인.청소년	25	성 인: 60,000 청소년: 50,000
		A [마스터] 4종목 숙달		06:00~06:50	성인.청소년	25	
		C [고급] 오리발		07:00~07:50	성인.청소년	25	
		E [초급] 자유형 종합동작		09:00~09:50	성인.청소년	25	
		F [기초-입문]		10:00~10:50	성인.청소년	25	
		F [고급] 전영법 교정		10:00~10:50	성인.청소년	25	
		G [마스터] 4종목 숙달		19:00~19:50	성인.청소년	25	
		G [중급] 평영 종합동작		19:00~19:50	성인.청소년	25	
		I [중급] 평영 발차기		20:00~20:50	성인.청소년	25	
		B [고급] 전영법 교정		화.목	06:00~06:50	성인.청소년	
	D [초급] 배영 종합동작	07:00~07:50	성인.청소년		25		
	H [중급] 평영 발차기. 팔돌리기	19:00~19:50	성인.청소년		25		
	H [고급] 오리발	19:00~19:50	성인.청소년		25		
	어린이수영	C-1 [초급] 자유형 팔돌리기	월.수.금	17:00~17:50	저학년(초1-초3)	20	어린이: 35,000
		C-2 [초급] 자유형 팔돌리기	월.수.금	17:00~17:50	고학년(초4-초6)	20	
		D-1 [기초-입문]	화.목	17:00~17:50	저학년(초1-초3)	20	어린이: 30,000
아쿠아로빅	A	월.수.금	11:00~11:50	성인	40	60,000	
	C	월.수.금	12:00~12:50	성인	40		
월 자유이용			운영시간 내		성인.청소년	100	성 인: 50,000 청소년: 40,000

- ✓ 6월 배울 진도 확인 필수
- ✓ 진도에 맞지 않게 등록시 등록취소(환불) 될 수 있습니다
- ✓ 어린이 프로그램
 - 강습반 특성에 따라 진도와 기간이 상이 할 수 있음
 - 강습시간만 이용가능(유료 일일입장 가능)
- ✓ 운영관계상 프로그램 및 강사가 변경 될 수 있음



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

종목	프로그램명	강습요일	강습시간	대상	정원	수강료(원)	설명
헬스	월자유이용	운영시간 내		성인.청소년	190	성 인: 40,000 청소년: 30,000	다양한 기구 및 장비 보유



종목	프로그램명		강습요일	강습시간	대상	정원	수강료(원)	설 명		
GX 요가	에어로댄스	A	월-금	09:00~09:50	성인	25	50,000	신나고 경쾌한 음악에 맞춰 즐겁게 몸을 움직이는 운동		
		B	월-금	10:00~10:50						
		C	월-금	19:00~19:50						
		D	월-금	20:00~20:50						
	필라테스	A	월.수.금	09:00~09:50	성인.청소년	20	성 인: 40,000 청소년:35,000	소도구를 이용한 근력강화 운동		
		B	월.수.금	10:00~10:50						
	줌바	A	월-금	14:00~14:50	성인	25	50,000	라틴 댄스 및 에어로빅, 힙합 등 여러가지 춤동작이 더해진 운동		
		B	월-금	15:00~15:50	성인	25	50,000			
		E	월.수.금	18:00~18:50	성인.청소년	20	성 인: 40,000 청소년:35,000			
		F	월.수.금	19:00~19:50	성인.청소년	20				
		G	월.수.금	20:00~20:50	성인.청소년	20				
	바디디자인		월.수.금	08:00~08:50	성인.청소년	10	성 인: 40,000 청소년:35,000	스트레칭 및 코어와 몸을 이용한 근력운동		
	다이어트 밸리댄스		화.목	19:00~19:50	성인.청소년	20	성인.청소년 30,000	부드러운 춤 동작들을 연결한 전신자극 운동		
요가	빈야사	월.수.금	19:00~19:50	성인.청소년	20	성 인: 40,000 청소년:35,000	호흡과 함께 동작을 물 흐르듯 연결			
	하타요가	월.수.금	20:00~20:50	성인.청소년	20	성 인: 40,000 청소년:35,000	같은 동작을 긴 호흡으로 유지			
아쉬탕가 요가	A	화.목	18:00~18:50	성인.청소년	20	성인.청소년 30,000	전체적으로 동작이 빠르게 진행			
	B	화.목	19:00~19:50	성인.청소년	20	성인.청소년 30,000				
	C	화.목	20:00~20:50	성인.청소년	20	성인.청소년 30,000				
다목적 체육관	배드민턴	A	월.수.금	06:00~06:50	성인.청소년	10	월.수.금 성 인: 40,000 청소년:35,000	네트를 사이에 두고 라켓으로 셔틀콕을 쳐서 주고받는 운동		
			월.수.금	07:00~07:50						
		B	월.수.금	10:00~10:50		10				
			월.수.금	18:00~18:50		20			화.목 성 인: 30,000 청소년: 30,000	
		C	월.수.금	19:00~19:50		20				
			월.수.금	20:00~20:50		20				
	방과후 배드민턴		월.수.금	17:00~17:50	초3-중3	10	30,000			
스피닝	스피닝	A	월.수.금	10:00~10:50	성인.청소년	20	월.수.금 성 인: 40,000 청소년:35,000	신나는 음악에 맞춰 안무와 함께 고정식 자전거의 페달을 돌리는 운동		
		B	화.목	10:00~10:50					20	
		C	월.수.금	11:00~11:50					20	
		E	월.수.금	18:00~18:50					20	
		F	월.수.금	19:00~19:50					20	
		G	화.목	19:00~19:50					20	화.목 성 인: 30,000 청소년: 30,000
		H	월.수.금	20:00~20:50					20	
		I	화.목	20:00~20:50					20	