

수영

프로그램명		강습요일	강습시간	대상	수강료	정원	등록 가능인원
성인 수영	A [기초-입문]	월·수·금	06:00~06:50	성인 청소년	성 인 60,000 청소년 50,000	신규	25
	A [마스터]4종목 숙달	월·수·금	06:00~06:50			25	3
	C [고급]오리발	월·수·금	07:00~07:50			25	6
	E [초급]자유형 종합동작	월·수·금	09:00~09:00			25	8
	F [기초-입문]	월·수·금	10:00~10:50			신규	25
	F [고급]전영법 교정	월·수·금	10:00~10:50			25	3
	G [마스터]4종목 숙달	월·수·금	19:00~19:50			25	4
	G [중급]평영 종합동작	월·수·금	19:00~19:50			25	5
	I [중급]평영 발차기	월·수·금	20:00~20:50			25	3
	B [고급]전영법 교정	화·목	06:00~06:50			성인 청소년	성 인 50,000 청소년 40,000
	D [초급]배영 종합동작	화·목	07:00~07:50	25	마감		
	H [고급]오리발	화·목	19:00~19:50	25	1		
	H [중급]평영 발차기,팔돌리기	화·목	19:00~19:50	25	6		
	어린이 수영	C-1 [초급]자유형 팔돌리기	월·수·금	17:00~17:50	저학년	35,000	20
C-2 [초급]자유형 팔돌리기		월·수·금	17:00~17:50	고학년	35,000	20	2
D-1 [기초-입문]		화·목	17:00~17:50	저학년	30,000	신규	20
아쿠아로빅	A	월·수·금	11:00~11:50	성인	60,000	40	2
	C	월·수·금	12:00~12:50	성인	60,000	40	7
월자유이용	운영시간 내			성인 청소년	성 인 50,000 청소년 40,000	100	27

- ✓ 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 팔꺼기 ~ 전영법 교정 ~ 오리발
6	마스터	전과정 이수한자(수영경력 1년 6개월 이상)

헬스

프로그램명	강습요일	강습시간	대상	수강료	정원	등록 가능인원
월자유이용	운영시간 내		성인 청소년	성 인 50,000 청소년 40,000	190	103

■ GX · 요가

프로그램명		강습요일	강습시간	대상	수강료	정원	등록 가능인원	설 명
에어로빅	A	월-금	09:00~09:50	성인	50,000	25	7	신나고 경쾌한 음악에 맞춰 즐겁게 몸을 움직이는 운동
	B		10:00~10:50		50,000	25	6	
	C		19:00~19:50		50,000	25	11	
	D		20:00~20:50		50,000	25	8	

필라테스	A	월·수·금	09:00~09:50	성인	성 인 40,000	20	3	소도구를 이용한 근력강화운동
	B		10:00~10:50	청소년	청소년 35,000	20	3	

줌바	A	월-금	14:00~14:50	성인	50,000	25	6	라틴 댄스 및 에어로빅, 힙합 등 여러 가지 춤동작이 더해진 운동
	B	월-금	15:00~15:50	성인	50,000	신규	25	
	E	월·수·금	18:00~18:50	성인 청소년	성 인 40,000 청소년 35,000	20	4	
	F	월·수·금	19:00~19:50			20	3	
	G	월·수·금	20:00~20:50			신규	20	

바디디자인	월·수·금	08:00~08:50	성인 청소년	성 인 40,000 청소년 35,000	신규	10	스트레칭 및 코어와 몸을 이용한 근력운동
-------	-------	-------------	-----------	--------------------------	----	----	---------------------------

초급 밸리댄스	화·목	12:00~12:50	성인 청소년	성 인 40,000 청소년 35,000	신규	25	부드러운 춤 동작들을 연결한 전신자극 운동
다이어트밸리댄스	화·목	19:00~19:50	성인 청소년	30,000	20	10	

요가	빈야사	월·수·금	19:00~19:50	성인 청소년	성 인 40,000 청소년 35,000	20	12	물 흐르듯 상·하체의 움직임을 연결하는 전신운동
	하타	월·수·금	20:00~20:50	성인 청소년	성 인 40,000 청소년 35,000	20	14	유연성 증진과 긴 호흡을 가지고 명상을 하는데 도움

아쉬탕가 요가	A	화·목	18:00~18:50	성인 청소년	성 인 30,000 청소년 30,000	20	5	근력과 균형감각 향상을 위한 빠른 동작 위주의 요가
	B	화·목	19:00~19:50			20	10	
	C	화·목	20:00~20:50			20	10	

▣ 실내체육관

프로그램명		강습요일	강습시간	대상	수강료	정원	등록 가능인원	설 명
배드민턴	A	월.수.금	06:00~06:50	성인 청소년	월.수.금 성 인 40,000 청소년 35,000	신규	10	네트를 사이에 두고 라켓으로 셔틀콕을 쳐서 주고받는 운동
			07:00~07:50			신규	10	
		화.목	06:00~06:50			신규	10	
			07:00~07:50			신규	10	
	B	월.수.금	09:00~09:50		화.목 성 인 30,000 청소년 30,000	신규	10	
			10:00~10:50			신규	10	
			11:00~11:50			신규	10	
	C	월.수.금	18:00~18:50		성인	40,000	20	
			19:00~19:50	40,000		20	마감	
			20:00~20:50	40,000		20	8	
방과후 배드민턴	월.수.금	17:00~17:50	초3~ 중3	청소년 35,000 어린이 30,000	신규	10		

▣ 스피닝

프로그램명		강습요일	강습시간	대상	수강료	정원	등록 가능인원	내 용
스피닝	A	월.수.금	10:00~10:50	성인 청소년	월.수.금 성 인 40,000 청소년 35,000	20	5	신나는 음악에 맞춰 안무와 함께 고정식 자전거의 페달을 돌리는 운동
	B	화.목	10:00~10:50			20	6	
	C	월.수.금	11:00~11:50			신규	20	
	D	화.목	11:00~11:50		신규	20		
	E	월.수.금	18:00~18:50		20	9		
	F	월.수.금	19:00~19:50		화.목 성 인 30,000 청소년 30,000	20	15	
	G	화.목	19:00~19:50			20	9	
	H	월.수.금	20:00~20:50			20	2	
	I	화.목	20:00~20:50		20	10		