

[6월 스포츠프로그램 잔여자리 공지]

1. 잔여자리 등록방법

- 등록기간 : 05.30.(월) ~ 05.31.(화) 06:00~20:00
- 등록방법 : 현장 선착순 접수 (모두누리센터 지하2층 안내데스크)

2. 6월 스포츠 폐강 프로그램

실내체육관	배드민턴 A (화·목 06:00, 화·목 07:00)
	배드민턴 B (월·수·금 11:00)

※ 모집정원 대비 등록인원 50% 미만 시 폐강

3. 개강반 공지 : 05.31.(화) 14:00 홈페이지 공지

기타문의 ☎031-350-4371~2

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

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

- ✓ **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

▣ 헬스

프로그램명	강습요일	강습시간	대상	수강료	정원	등록 가능인원
월자유이용	운영시간 내		성인 청소년	성 인 50,000 청소년 40,000	190	41

▣ GX · 요가

프로그램명	강습요일	강습시간	대상	수강료	정원	등록 가능인원	설 명
에어로빅	월-금	09:00~09:50	성인	50,000	25	5	신나고 경쾌한 음악에 맞춰 즐겁게 몸을 움직이는 운동
		10:00~10:50		50,000	25	4	
		19:00~19:50		50,000	25	3	
		20:00~20:50		50,000	25	4	

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

줌바	A	월-금	14:00~14:50	성인	50,000	25	1	라틴 댄스 및 에어로빅, 힙합 등 여러 가지 춤동작이 더해진 운동
	B	월-금	15:00~15:50	성인	50,000	25	12	
	E	월·수·금	18:00~18:50	성인 청소년	성 인 40,000 청소년 35,000	20	1	
	F	월·수·금	19:00~19:50			20	마감	
	G	월·수·금	20:00~20:50			20	6	

바디디자인	월·수·금	08:00~08:50	성인 청소년	성 인 40,000 청소년 35,000	10	2	스트레칭 및 코어와 몸을 이용한 근력운동
-------	-------	-------------	-----------	--------------------------	----	---	---------------------------

다이어트밸리댄스	화·목	19:00~19:50	성인 청소년	30,000	20	6	부드러운 춤 동작들을 연결한 전신자극 운동
----------	-----	-------------	-----------	--------	----	---	----------------------------

요가	빈야사	월·수·금	19:00~19:50	성인 청소년	성 인 40,000 청소년 35,000	20	4	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	3	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	마감	근력과 균형감각 향상을 위한 빠른 동작 위주의 요가
	B	화·목	19:00~19:50			20	3	
	C	화·목	20:00~20:50			20	마감	

▣ 실내체육관

프로그램명		강습요일	강습시간	대상	수강료	정원	등록 가능인원	설 명
배드민턴	A	월·수·금	0600~06:50	성인 청소년	월·수·금 성 인 40,000 청소년 35,000	10	2	네트를 사이에 두고 라켓으로 셔틀콕을 쳐서 주고받는 운동
			07:00~07:50			10	2	
	B	월·수·금	10:00~10:50			10	3	
	C	월·수·금	18:00~18:50			20	마감	
			19:00~19:50			20	마감	
			20:00~20:50			20	마감	
방과후 배드민턴		월·수·금	17:00~17:50	초3~ 중3	청소년 35,000 어린이 30,000	10	3	

▣ 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	마감	신나는 음악에 맞춰 안무와 함께 고정식 자전거의 페달을 돌리는 운동
	B	화·목	10:00~10:50			20	마감	
	C	월·수·금	11:00~11:50			20	10	
	E	월·수·금	18:00~18:50			20	7	
	F	월·수·금	19:00~19:50			20	8	
	G	화·목	19:00~19:50			20	2	
	H	월·수·금	20:00~20:50			20	마감	
	I	화·목	20:00~20:50			20	2	
							화·목 성 인 30,000 청소년 30,000	