

## 2월강습진도 및 3월 예상진도

구분	강습 시간	요일	강사명	강습반	2월 예상진도	강사명	강습반	3월 예상진도
성 인 반	06:00 ~ 06:50	월 수 금	정재석	연수A	오리발 및 영법트레이닝	정재석	연수A	오리발 및 영법트레이닝
			박정옥	연수B	영법트레이닝	박정옥	연수B	영법트레이닝
			김기도	연수C	영법트레이닝, 오리발	김기도	연수C	영법트레이닝, 오리발
			이요한	교정	영법교정	이요한	교정	영법교정
		화 목	박정옥	연수A	영법트레이닝	박정옥	연수A	영법트레이닝
			이요한	연수B	(연수B+C) 운동량 훈련& 인터벌트레이닝	이요한	연수B	(연수B+C) 운동량 훈련& 인터벌트레이닝
			김기도	상급	배영완성	김기도	상급	배영완성
			최영수	초급	자유형발차기, 호흡	최영수	중급	자유형발차기, 호흡 (초급반 월반)
	07:00 ~ 07:50	월 수 금	박정옥	연수A	영법트레이닝	박정옥	연수A	영법트레이닝
			김기도	연수B	영법트레이닝, 오리발	김기도	연수B	영법트레이닝, 오리발
			이요한	연수C	영법숙달, 오리발	이요한	연수C	영법숙달, 오리발
			정재석	고급	접영웨이브	정재석	고급	접영웨이브
		화 목	김기도	연수A	영법트레이닝, 오리발	김기도	연수A	영법트레이닝, 오리발
			최영수	연수B	영법트레이닝, 오리발	최영수	연수B	영법트레이닝, 오리발
			박정옥	연수C	접영콤비	박정옥	연수C	접영콤비
			이요한	고급	평영콤비	이요한	고급	평영콤비
09:00~ 09:50	월 수 금	박영환	연수A	영법트레이닝	박영환	연수A	영법트레이닝	
		박정옥	연수B	영법교정	박정옥	연수B	영법교정	
		김성현	연수C	팔각기 및 영법교정	김성현	연수C	팔각기 및 영법교정	
		이미란	상급	평영발차기	이미란	상급	평영발차기	
	화 목	박영환	연수A	오리발(장거리, I.M턴, 교정)	박영환	연수A	오리발(장거리, I.M턴, 교정)	
		김성현	연수B	(연수B+고급)인터벌트레이닝	김성현	연수B	(연수B+고급)인터벌트레이닝	
		박정옥	초급	자유형발차기, 호흡	박정옥	중급	자유형발차기, 호흡 (초급반 월반)	
	10:00~ 10:50	월 수 금	김성현	연수A	영법트레이닝	김성현	연수A	영법트레이닝
			이미란	연수B	영법트레이닝	이미란	연수B	영법트레이닝
			박정옥	연수C	평영손동작	박정옥	연수C	평영손동작
			박영환	상급	자유형발차기, 호흡	박영환	상급	자유형발차기, 호흡
		화 목	박정옥	연수A	영법트레이닝	박정옥	연수A	영법트레이닝
김성현			연수B	오리발(영법교정)	김성현	연수B	오리발(영법교정)	
박영환			상급	평영킥	박영환	상급	평영킥	
11:00~ 11:50	월 수 금	김성현	연수A	각영법 운동량 훈련& 인터벌트레이닝	김성현	연수A	각영법 운동량 훈련& 인터벌트레이닝	
		박영환	연수B	오리발(영법교정, 운동량증가, 턴)	박영환	연수B	오리발(영법교정, 운동량증가, 턴)	
		김경진	연수C	영법교정, 턴	김경진	연수C	영법교정, 턴	
		이미란	교정	영법교정	이미란	교정	영법교정	
	화 목	김경진	연수A	인터벌트레이닝	김경진	연수A	인터벌트레이닝	
		김성현	고급	평영콤비 및 접영킥	김성현	고급	평영콤비 및 접영킥	
		박영환	중급	자유형발차기, 호흡	박영환	중급	자유형발차기, 호흡	

## 2월강습진도 및 3월 예상진도

구분	강습 시간	요일	강사명	강습반	2월 예상진도	강사명	강습반	3월 예상진도
어린 이 반	16:00~16:50	월수금	김옥녀	연수B	운동량, 턴	김옥녀	연수B	운동량, 턴
			정혜빈	교정	접영교정 및 운동량	정혜빈	교정	접영교정 및 운동량
			전속현	고급	자유형팔각기	전속현	고급	자유형팔각기
			윤혜림	상급	평영콤비 및 접영익	윤혜림	상급	평영콤비 및 접영익
			홍명옥	중급	배영콤비 및 평영발차기	홍명옥	중급	배영콤비 및 평영발차기
	17:00~17:50	월수금	노소라	연수A	영법교정 및 운동량, 턴	노소라	연수A	영법교정 및 운동량, 턴
			정혜빈	연수B	영법교정&턴, 운동량	정혜빈	연수B	영법교정&턴, 운동량
			윤혜림	교정	턴, 영법교정	윤혜림	교정	턴, 영법교정
			김옥녀	고급	양팔접영	김옥녀	고급	양팔접영
			전속현	상급	평영콤비 및 접영익	전속현	상급	평영콤비 및 접영익
			홍명옥	중급	자유형발차기 숙달 및 팔둘리기	홍명옥	중급	자유형발차기 숙달 및 팔둘리기
		화목	노소라	연수A	영법교정&턴&운동량	노소라	연수A	영법교정&턴&운동량
			윤혜림	연수B	영법교정&턴&운동량	윤혜림	연수B	영법교정&턴&운동량
			정혜빈	연수C	접영교정 및 운동량	정혜빈	연수C	접영교정 및 운동량
			홍명옥	교정	영법교정 및 오리발, 팔각기	홍명옥	교정	영법교정 및 오리발, 팔각기
김옥녀	상급	평영콤비	김옥녀	상급	평영콤비			
저녁 반	19:00~19:50	월수금	신종명	연수A	영법숙달&운동량	신종명	연수A	영법숙달&운동량
			김예섭	연수B	영법교정, 턴, 운동량	김예섭	연수B	영법교정, 턴, 운동량
			박정옥	교정	영법교정	박정옥	교정	영법교정
			윤혜림	상급	평영콤비 및 접영익	윤혜림	상급	평영콤비 및 접영익
		화목	김예섭	연수A	영법교정, 턴, 운동량	김예섭	연수A	영법교정, 턴, 운동량
			윤혜림	연수C	영법교정, 턴, 운동량	윤혜림	연수C	영법교정, 턴, 운동량
			신종명	고급	접영숙달, 자유형팔각기	신종명	고급	접영숙달, 자유형팔각기
	박정옥	상급	배영콤비 및 평영발차기	박정옥	상급	배영콤비 및 평영발차기		
	20:00~20:50	월수금	신종명	연수A	영법숙달&운동량	신종명	연수A	영법숙달&운동량
			박정옥	연수B	영법교정	박정옥	연수B	영법교정
			김예섭	연수C	영법교정, 오리발	김예섭	연수C	영법교정, 오리발
			윤혜림	고급	접영숙달, 자유형팔각기	윤혜림	고급	접영숙달, 자유형팔각기
		화목	박정옥	연수A	(연수A+B)영법트레이닝	박정옥	연수A	(연수A+B)영법트레이닝
			윤혜림	연수C	영법교정, 턴, 운동량	윤혜림	연수C	영법교정, 턴, 운동량
			신종명	고급	양팔접영, 자유형팔각기	신종명	고급	양팔접영, 자유형팔각기
김예섭			초급	자유형발차기, 호흡	김예섭	중급	자유형발차기, 호흡 (초급반 월반)	