

25년도 소사국민체육센터 수영 강습 진도표

합 반

월 반

초 급

구분	강습 시간	요일	강사명	강습반	8월 강습 진도		강사명	강습반	9월 예상 진도	
새 벽 반	06:00 ~ 06:50	월 수 금	김*훈	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(화,목)		김*훈	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(화,목)	
			김*형	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)		김*형	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	
			김*규	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(금)		김*규	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(금)	
			김*호	교정	영법교정, 오리발(월)		김*호	교정	영법교정, 오리발(월)	
			윤*수	고급	영법 숙달, 오리발 슷핀(월)		윤*수	고급	영법 숙달, 오리발 슷핀(월)	
		화 목	김*훈	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(화,목)		김*훈	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(화,목)	
			김*호	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)		김*호	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)	
			윤*수	교정	영법 교정, 오리발(화)		윤*수	연수B	영법 교정, 오리발(화)	
			김*형	고급	영법 숙달, 오리발 슷핀(화)		김*형	교정	영법 숙달, 오리발 슷핀(화)	
			김*규	중급	배영 콤비 및 평영 발차기		김*규	상급	평영 콤비	
	07:00 ~ 07:50	월 수 금	윤*수	마스터	지구력 훈련 및 교정, 오리발(월) 및 스노클(수)		윤*수	마스터	지구력 훈련 및 교정, 오리발(월) 및 스노클(수)	
			김*규	연수A	영법교정 및 숙달 오리발(월)		김*규	연수A	영법교정 및 숙달 오리발(월)	
			김*호	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(월)		김*호	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	
			김*형	교정	영법 숙달, 오리발 슷핀(월)		김*형	교정	영법 숙달, 오리발 슷핀(월)	
			김*훈	상급	평영 콤비 및 접영 기초		김*훈	고급	한팔 접영	
		화 목	윤*수	마스터	지구력 훈련 및 영법교정, 오리발 슷핀(목)		윤*수	마스터	지구력 훈련 및 영법교정, 오리발 슷핀(목)	
			김*훈	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)		김*훈	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)	
			김*규	교정	접영 숙달 및 오리발(목)		김*규	연수B	접영 숙달 및 오리발(목)	
			김*호	고급	접영 콤비		김*호	고급	접영 교정 및 팔꺾기	
			김*형	중급	자유형 콤비		김*형	중급	배영 콤비	
성 인 반	09:00 ~ 09:50	월 수 금	백*현	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(금)		백*현	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(금)	
			김*화	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(금)		김*화	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(금)	
			민*준	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(금)		민*준	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(금)	
			한*분	교정	영법교정 및 오리발(수)		한*분	교정	영법교정 및 숙달, 오리발(수)	
		화 목	백*현	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(금)		백*현	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(금)	
			김*화	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)		김*화	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)	
			민*준	교정	영법교정, 오리발(화)		민*준	교정	영법교정, 오리발(화)	
			한*분	고급	영법교정 및 오리발 (목)		한*분	고급	영법교정 및 숙달, 오리발 (목)	
	10:00 ~ 10:50	월 수 금	한*분	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월)		한*분	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월)	
			민*준	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)		민*준	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	
			김*화	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(금)		김*화	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(금)	
			백*현	교정	영법교정, 오리발(금)		백*현	교정	영법교정, 오리발(금)	
		화 목	한*분	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월)		한*분	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월)	
			민*준	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)		민*준	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)	
			백*현	교정	영법교정, 오리발(목)		백*현	교정	영법교정, 오리발(목)	
			김*화	고급	접영 콤비		김*화	고급	접영 교정	
	11:00 ~ 11:50	월 수 금	김*화	마스터	영법교정 및 숙달, 오리발(월)		김*화	마스터	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	
			한*분	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)		한*분	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	
			민*준	교정	영법교정, 오리발(금)		민*준	교정	영법교정, 오리발(금)	
		화 목	김*화	마스터	영법교정 및 숙달		김*화	마스터	영법교정 및 숙달	
			민*준	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)		민*준	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)	
			한*분	교정	영법교정, 오리발(목)		한*분	교정	영법교정 및 숙달, 오리발(목)	

25년도 소사국민체육센터 수영 강습 진도표

합 반 월 반 초 급

구분	강습 시간	요일	강사명	강습반	8월 강습 진도	강사명	강습반	9월 예상 진도
성인반	15:00 ~ 15:50	월수금	조*희	연수A	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(수)	조*희	연수A	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(수)
			백*현	고급	평영 콤비 및 접영 기초	백*현	고급	양팔접영
			이*호	중급	자유형 콤비 및 배영 기초	이*호	상급	배영 콤비 및 평영 기초
어린이반	16:00 ~ 16:50	월수금	조*희	연수A	지구력 훈련 및 영법교정, 오리발(수)	조*희	연수A	지구력 훈련 및 영법교정, 오리발(수)
			김*현	교정	영법교정, 오리발(수)	김*현	교정	영법교정, 오리발(수)
			백*현	초급	물 적응 및 자유형 기초	백*현	중급	자유형 콤비 및 배영 발차기
		화목	조*희	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)	조*희	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)
			박*영	교정	영법 교정 및 오리발(목)	백*현	교정	영법 숙달 및 오리발(목)
			백*현	고급	접영 콤비 및 자유형 팔끄리기	박*영	초급	물 적응 및 자유형 기초
	17:00 ~ 17:50	월수금	조*희	연수A	지구력 훈련 및 영법교정, 오리발(수)	조*희	연수A	지구력 훈련 및 영법교정, 오리발(수)
			김*현	연수B	영법 교정, 오리발(수)	김*현	연수B	영법 교정, 오리발(수)
			백*현	고급	평영 콤비 및 접영 기초	백*현	고급	양팔접영
			박*영	상급	평영 손동작 및 콤비	박*영	상급	평영 콤비 및 접영 발차기
		화목	박*영	연수A	영법 교정 및 숙달, 오리발(목)	박*영	연수A	영법 교정 및 숙달, 오리발(목)
			백*현	연수B	영법교정, 오리발(목)	백*현	연수B	영법교정, 오리발(목)
			김*현	교정	영법교정, 오리발(목)	김*현	교정	영법교정, 오리발(목)
			조*희	고급	평영 콤비 및 접영 발차기	조*희	고급	접영 팔돌리기
저녁반	19:00 ~ 19:50	월수금	배*지	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	배*지	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)
			박*숙	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	정*진	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(월)
			조*희	연수C	영법교정 및 오리발(월)	조*희	연수C	영법교정 및 오리발(월)
			권*경	교정	영법 교정, 오리발(월)	권*경	교정	영법 교정, 오리발(월)
			오*환	고급	영법 숙달, 오리발(월)	오*환	고급	영법 숙달, 오리발(월)
		화목	배*지	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)	배*지	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)
			조*희	연수B	영법 교정 및 숙달, 오리발(화)	조*희	연수B	영법 교정 및 숙달, 오리발(화)
			오*환	교정	영법교정, 오리발(화)	권*경	고급	접영 발차기 및 팔동작
			권*경	고급	접영 기초 및 발차기	정*진	상급	평영 발차기 및 팔동작
			한*분	상급	평영 발차기	오*환	초급	물 적응 및 자유형 기초
	20:00 ~ 20:50	월수금	조*희	마스터	지구력훈련 및 교정, 오리발(월), 스노클(목)	조*희	마스터	지구력훈련 및 교정, 오리발(월), 스노클(목)
			권*경	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	권*경	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)
			박*숙	연수B	영법교정, 오리발(월)	정*진	연수B	영법교정, 오리발(월)
			오*환	교정	영법교정, 오리발(월)	오*환	교정	영법교정, 오리발(월)
			배*지	고급	접영 발차기 및 한팔 접영	배*지	고급	접영 콤비
		화목	조*희	마스터	지구력훈련 및 교정, 오리발(월), 스노클(목)	조*희	마스터	지구력훈련 및 교정, 오리발(월), 스노클(목)
			배*지	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)	배*지	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)
			한*분	연수B	영법 교정, 오리발(화)	정*진	연수B	영법 교정, 오리발(화)
			권*경	교정	영법 숙달, 오리발(화)	권*경	교정	영법 숙달, 오리발(화)
			오*환	상급	평영 콤비	오*환	고급	접영 발차기

※ 각 반별, 시간별 특성상 진도가 다소 상이할 수 있으니 유의하시기 바라며, 담당강사/관계자와 상담 후 접수 하시기 바랍니다.

※진도순서

진도	영법	1단계	2단계
초급	자유형	발차기	팔돌리기(콤비)
중급	배영	발차기	팔돌리기(콤비)
상급	평영	발차기	팔돌리기(콤비)
고급	접영	발차기 및 웨이브	한팔 및 양팔(콤비)
교정,연수,마스터 모든영법 가능자			