

24년도 소사국민체육센터 수영 강습 진도표

합 반 월 반 초 급

구분	강습 시간	요일	강사명	강습반	9월 강습 진도	강사명	강습반	10월 예상 진도
새벽반	06:00 ~ 06:50	월수금	김*호	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(화,목)	김*호	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(화,목)
			함*혜	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	함*혜	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)
			윤*수	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	윤*수	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(월)
			이*민	교정	영법교정, 오리발(금)	이*민	교정	영법교정, 오리발(금)
			김*규	고급	영법 숙달 및 오리발(월)	김*규	고급	오리발(월)
		화목	김*호	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(화,목)	김*호	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(화,목)
			윤*수	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)	윤*수	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)
			김*규	교정	영법교정, 오리발(화)	김*규	교정	영법교정, 오리발(화)
			이*민	고급	접영 콤비	이*민	고급	접영 콤비
			함*혜	초급	물 적응 및 자유형 기초	함*혜	중급	자유형 팔들리기
	07:00 ~ 07:50	월수금	이*민	마스터	지구력 훈련 및 교정, 오리발(월) 및 스노클(수)	이*민	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)
			윤*수	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	김*호	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(월)
			김*호	교정	영법교정, 오리발(금)	함*혜	고급	접영 발차기 및 한팔 접영
			함*혜	고급	접영 발차기 및 한팔 접영	윤*수	초급	물 적응 및 자유형 기초
		화목	이*민	마스터	지구력 훈련 및 영법교정, 오리발 슛핀(목)	이*민	마스터	지구력 훈련 및 영법교정, 오리발 슛핀(목)
			김*규	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)	김*규	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)
			김*호	교정	영법교정 및 숙달, 오리발(화)	김*호	교정	영법교정 및 숙달, 오리발(화)
			윤*수	고급	오리발 기초(화,목)	윤*수	고급	오리발 기초(화,목)
			함*혜	상급	한팔 접영	함*혜	상급	양팔접영
성인반	09:00 ~ 09:50	월수금	박*동	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(금)	박*동	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(금)
			한*분	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(금)	한*분	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(금)
			왕*은	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(금)	왕*은	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(금)
			김*화	교정	영법교정 및 오리발(금)	김*화	교정	영법교정 및 오리발(금)
			민*준	고급	양팔 접영	민*준	고급	양팔 접영 및 영법 교정
		화목	박*동	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(금)	박*동	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(금)
			한*분	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)	한*분	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)
			김*화	교정	영법교정, 오리발(화)	김*화	교정	영법교정, 오리발(화)
			민*준	상급	평영 콤비	민*준	고급	접영 웨이브
			10:00 ~ 10:50	월수금	김*화	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월)	김*화
	박*동	연수A			영법교정 및 숙달, 오리발(수)	박*동	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(수)
	민*준	연수B			영법교정 및 숙달, 오리발(금)	민*준	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(금)
	한*분	교정			영법교정, 오리발(금)	한*분	교정	영법교정, 오리발(금)
	왕*은	고급			영법 숙달 및 오리발(금)	왕*은	고급	영법 숙달 및 오리발(금)
	화목	김*화		마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월)	김*화	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월)
		민*준		연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)	민*준	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)
		박*동		교정	영법교정, 오리발(목)	박*동	교정	영법교정, 오리발(목)
		한*분		고급	자유형 팔꺼기, 영법 교정	한*분	고급	영법교정
		11:00 ~ 11:50		월수금	민*준	마스터	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	민*준
	김*화		연수A		영법교정 및 숙달, 오리발(월)	김*화	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)
한*분	교정		영법교정, 오리발(금)		한*분	교정	영법교정, 오리발(금)	
왕*은	고급		영법교정, 오리발(금)		왕*은	고급	영법교정, 오리발(금)	
화목	민*준		마스터	영법교정 및 숙달	민*준	마스터	영법교정 및 숙달	
	한*분		연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)	한*분	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)	
	김*화		교정	영법교정, 오리발(목)	김*화	교정	영법교정, 오리발(목)	
	박*동		고급	접영 및 자유형 숙달				

24년도 소사국민체육센터 수영 강습 진도표

합 반 월 반 초급

구분	강습 시간	요일	강사명	강습반	9월 강습 진도	강사명	강습반	10월 예상 진도
성인반	15:00 ~ 15:50	월수금	백*현	연수A	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(수)	백*현	연수A	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(수)
			조*희	고급	평영 콤비 및 접영 발차기	조*희	고급	한팔접영
			이*호	상급	배영 콤비 및 평영 기초	미정	상급	평영 콤비
어린이반	16:00 ~ 16:50	월수금	김*현	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(수)	백*현	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(수)
			백*현	교정	영법 교정, 오리발(수)	조*희	교정	양팔 접영, 자유형 팔끄기
			조*희	고급	양팔 접영	박*영	고급	한팔 접영 및 접영 콤비
			박*영	상급	평영 콤비 및 접영 기초	김*현	초급	물 적응 및 자유형 기초
		화목	조*희	교정	영법교정 및 숙달, 오리발(목)	조*희	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)
			백*현	고급	한팔 접영 숙달 및 양팔 접영	백*현	고급	접영 콤비
	17:00 ~ 17:50	월수금	백*현	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(수)	백*현	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(수)
			조*희	교정	영법 교정 및 오리발(수)	조*희	교정	영법 교정 및 오리발(수)
			김*현	상급	평영 콤비 및 접영 발차기	김*현	고급	한팔 접영 및 접영 콤비
		화목	박*영	중급	배영 콤비 및 평영 발차기	박*영	상급	평영 콤비
			박*영	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)	박*영	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)
			백*현	교정	영법교정, 오리발(목)	백*현	교정	영법교정, 오리발(목)
저녁반	19:00 ~ 19:50	월수금	김*우	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	김*우	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)
			김*호	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	김*호	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(월)
			오*환	교정	자유형 팔끄기 및 오리발(월)	오*환	교정	자유형 팔끄기 및 오리발(월)
			조*희	고급	한팔 접영	조*희	고급	양팔 접영
			정*진	상급	접영 발차기	정*진	상급	한팔 접영
		화목	김*우	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)	김*우	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)
			정*진	교정	영법 교정 및 숙달, 오리발(화)	정*진	연수B	영법 교정 및 숙달, 오리발(화)
			김*호	고급	영법 교정, 오리발(화)	김*호	교정	영법 교정, 오리발(화)
			조*희	상급	평영 콤비 및 접영 발차기	조*희	고급	한팔 접영
			오*환	중급	배영 콤비	오*환	상급	평영 발차기
	20:00 ~ 20:50	월수금	김*호	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월)	김*호	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월)
			김*우	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	김*우	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)
			정*진	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	정*진	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(월)
			조*희	고급	양팔 접영	조*희	교정	접영 콤비 및 자유형 팔끄기
			오*환	상급	평영 콤비	오*환	고급	접영 웨이브
		화목	김*호	마스터	지구력훈련 및 교정, 오리발 및 스노클(목)	김*호	마스터	지구력훈련 및 교정, 오리발 및 스노클(목)
			오*환	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)	오*환	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)
			정*진	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(화)	정*진	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(화)
			조*희	고급	양팔 접영	조*희	교정	자유형 팔끄기
			김*우	초급	물 적응 및 자유형 기초	김*우	중급	자유형 콤비

※ 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		