

## 24년 6월 소사국민체육센터 수영 (예상)강습 진도표

구분	강습 시간	요일	강사명	강습반	강습진도	구분	강습 시간	요일	강사명	강습반	강습진도																					
새벽반	06:00 ~ 06:50	월수금	김*호	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(화,목)	성인반	15:00 ~ 15:50	월수금	반*희	연수A	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(수)																					
			함*혜	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)				백*현	교정	영법교정 및 운동량 증량																					
			윤*수	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(월)				조*희	중급	배영 콤비 및 평영 발차기																					
			이*민	교정	영법교정, 오리발(금)																											
			김*규	고급	접영 발차기																											
		화목	김*호	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(화,목)		어린반	16:00 ~ 16:50	월수금	반*희	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(수)																				
			윤*수	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)					백*현	교정(고)	영법교정 및 운동량 증량																				
			함*혜	교정	영법교정, 오리발(화)					조*희	상급	평영 콤비																				
			김*규	고급	접영숙달 및 영법교정, 오리발(화)					박*영	초급	물 적응 및 자유형 기초																				
			이*민	상급	평영 콤비																											
	07:00 ~ 07:50	월수금	이*민	마스터	지구력 훈련 및 교정, 오리발(월) 및 스노클(수)	이반		17:00 ~ 17:50	화목	조*희	교정	영법교정 및 자유형 팔꺾기																				
			김*규	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)					백*현	상급	평영 콤비																				
			윤*수	연수B	영법교정, 오리발(월)					박*영	중급	배영 콤비																				
			김*호	교정	접영 숙달 및 영법교정, 오리발(금)																											
			함*혜	상급	평영 콤비																											
		화목	이*민	마스터	지구력 훈련 및 영법교정, 오리발 스피드(목)		19:00 ~ 19:50	월수금	백*현	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(수)																					
			김*규	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)				박*영	교정	자유형 팔꺾기 및 영법 교정																					
			김*호	교정	접영 숙달 및 영법교정, 오리발(화)				조*희	고급	접영 교정 및 자유형 팔꺾기																					
			윤*수	고급	접영 콤비				반*희	중급	자유형 기초																					
			함*혜	중급	배영 콤비 및 평영 발차기																											
성인반	09:00 ~ 09:50	월수금	박*동	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(금)	저녁반		19:00 ~ 19:50	월수금	송*석	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)																				
			한*분	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(금)					김*호	교정	영법교정 및 오리발(월)																				
			왕*은	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(금)					오*환	고급	접영 콤비																				
			김*화	고급	자유형 팔꺾기, 접영 교정					조*희	상급	평영 발차기																				
			민*준	상급	평영 콤비 및 접영 발차기					정*진	중급	자유형 완성 및 배영 발차기																				
		화목	박*동	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(금)		20:00 ~ 20:50	화목	오*환	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)																					
			한*분	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)				송*석	교정	영법교정 및 숙달, 오리발(화)																					
			김*화	교정	오리발 2주간 (화,목), 이후 매주(화)				정*진	고급	양팔접영 및 자유형 팔꺾기																					
			민*준	중급	배영 발차기				김*호	상급	평영 콤비 및 접영 발차기																					
									조*희	중급	배영 콤비																					
	10:00 ~ 10:50	월수금	김*화	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월)	20:00 ~ 20:50		월수금	김*호	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월)																					
			박*동	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(수)				송*석	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)																					
			한*분	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(금)				정*진	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(월)																					
			왕*은	교정	영법교정, 오리발(금)				조*희	고급	평영 콤비 및 접영 발차기																					
			민*준	고급	자유형 팔꺾기 및 접영 교정				오*환	초급	물 적응 및 자유형 기초																					
		화목	김*화	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월)		11:00 ~ 11:50	화목	김*호	마스터	지구력훈련 및 교정, 오리발 및 스노클(목)																					
			민*준	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)				오*환	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)																					
			박*동	교정	영법교정, 오리발(목)				송*석	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(화)																					
			한*분	고급	접영 발차기 및 한팔 접영				정*진	교정	영법교정 및 오리발(화)																					
									조*희	고급	평영 콤비 및 접영 발차기																					
11:00 ~ 11:50	월수금	민*준	마스터	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	※ 진도 순서 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>진도</th> <th>영법</th> <th>1단계</th> <th>2단계</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>초급</td> <td>자유형</td> <td>발차기</td> <td>팔돌리기(콤비)</td> </tr> <tr> <td>중급</td> <td>배영</td> <td>발차기</td> <td>팔돌리기(콤비)</td> </tr> <tr> <td>상급</td> <td>평영</td> <td>발차기</td> <td>팔돌리기(콤비)</td> </tr> <tr> <td>고급</td> <td>접영</td> <td>발차기 및 웨이브</td> <td>한팔 및 양팔(콤비)</td> </tr> </tbody> </table>							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)	
		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)																												
	김*화	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)																													
	한*분	교정	영법교정, 오리발(금)																													
	왕*은	고급	영법교정, 오리발(금)																													
화목	민*준	마스터	영법교정 및 숙달																													
	한*분	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)																													
	김*화	교정	오리발 2주간 (화,목), 이후 매주(목)																													
	박*동	고급	양팔접영																													

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