

## 24년 5월 소사국민체육센터 수영 (예상)강습 진도표

구분	강습 시간	요일	강사명	강습반	강습진도	구분	강습 시간	요일	강사명	강습반	강습진도																		
새 벽 반	06:00 ~ 06:50	월 수 금	김*훈	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(화,목)	성 인 반	15:00 ~ 15:50	월 수 금	반*희	연수A	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(수)																		
			함*혜	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)				백*현	교정	자유형 팔끄기																		
			윤*수	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(월)				조*희	중급	배영 팔돌리기																		
			이*민	교정	영법교정, 오리발(금)																								
			김*규	상급	평영 콤비																								
		화 목	김*훈	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(화,목)		어 린 이 반	16:00 ~ 16:50	월 수 금	반*희	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(수)																	
			윤*수	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)					백*현	교정	자유형 팔끄기																	
			함*혜	교정	영법교정, 오리발(화)					박*영	고급	평영 교정 및 접영 완성																	
			김*규	고급	접영숙달 및 영법교정, 오리발(화)					조*희	상급	평영 발차기																	
			이*민	중급	배영 콤비 및 평영 발차기																								
	07:00 ~ 07:50	월 수 금	이*민	마스터	지구력 훈련 및 교정, 오리발(월) 및 스노클(수)	어 린 이 반		17:00 ~ 17:50	화 목	조*희	고급	접영 콤비, 자유형 팔끄기																	
			김*규	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)					백*현	상급	평영 콤비																	
			윤*수	연수B	영법교정, 오리발(월)					박*영	중급	배영 발차기 및 콤비																	
			김*훈	고급	접영 콤비, 오리발(월) 기초																								
			함*혜	중급	배영 콤비 및 평영 발차기																								
		화 목	이*민	마스터	지구력 훈련 및 영법교정, 오리발 쏜핀(목)		어 린 이 반	17:00 ~ 17:50	월 수 금	백*현	연수A(B)	영법교정 및 숙달, 오리발(수)																	
			김*규	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)					박*영	교정	자유형 팔끄기 및 영법 교정																	
			김*훈	고급	접영 콤비, 오리발(화) 기초					조*희	고급	접영 콤비, 자유형 팔끄기																	
			윤*수	상급	평영 콤비					반*희	초급	물 적응 및 자유형 기초																	
			함*혜	중급	자유형 콤비 및 배영 발차기																								
성 인 반	09:00 ~ 09:50	월 수 금	박*동	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(금)	어 린 이 반		19:00 ~ 19:50	화 목	박*영	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)																	
			한*분	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(금)					반*희	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(화)																	
			왕*은	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(금)					백*현	교정	자유형 팔끄기, 오리발 기초																	
			김*화	고급	양팔접영					조*희	상급	평영콤비																	
			민*준	상급	평영 콤비																								
		화 목	박*동	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(금)		어 린 이 반	19:00 ~ 19:50	월 수 금	송*석	연수A(B)	영법교정 및 숙달, 오리발(월)																	
			한*분	연수A(교)	영법교정 및 숙달, 오리발(화)					김*호	교정	영법교정 및 오리발(월)																	
			김*화	고급	접영 교정 및 사이드 턴					오*환	고급	접영 발차기																	
			민*준	초급	물 적응 및 자유형 기초					조*희	중급	배영 팔돌리기																	
										정*진	초급	물 적응 및 자유형 기초																	
	10:00 ~ 10:50	월 수 금	김*화	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월)	어 린 이 반		20:00 ~ 20:50	화 목	오*환	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)																	
			박*동	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(수)					송*석	교정	접영 숙달 및 오리발(화)																	
			한*분	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(금)					정*진	고급	한팔 접영																	
			왕*은	교정	영법교정, 오리발(금)					김*호	상급	평영 콤비																	
			민*준	고급	자유형 팔끄기					조*희	중급	자유형 완성 및 배영 발차기																	
		화 목	김*화	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월)		어 린 이 반	20:00 ~ 20:50	월 수 금	김*호	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월)																	
			민*준	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)					송*석	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)																	
			박*동	교정	영법교정, 오리발(목)					오*환	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(월)																	
			한*분	상급	평영 팔동작 및 콤비					정*진	교정	영법교정 및 오리발(월)																	
										조*희	상급	평영 콤비																	
11:00 ~ 11:50	월 수 금	민*준	마스터	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	어 린 이 반	20:00 ~ 20:50		화 목	김*호	마스터	지구력훈련 및 교정, 오리발 및 스노클(목)																		
		김*화	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)					오*환	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)																		
		한*분	교정	영법교정, 오리발(금)					송*석	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(화)																		
		왕*은	고급	접영 숙달 및 오리발(월)					정*진	교정	영법교정 및 오리발(화)																		
									조*희	상급	평영 콤비																		
	화 목	민*준	마스터	영법교정 및 숙달		※ 진도 순서 <table border="1" style="margin: auto; 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)																										
한*분	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)																											
김*화	교정	접영 교정 및 사이드 턴																											
박*동	고급	양팔접영																											

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