

24년 9월 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	백*현	연수A	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(수)		
			함*혜	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)				조*희	고급	평영 콤비 및 접영 발차기		
			윤*수	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(월)				이*호	상급	배영 콤비 및 평영 기초		
			이*민	교정	영법교정, 오리발(금)								
		김*규	고급	영법 숙달 및 오리발(월)									
		화목	김*호	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(화,목)			어린이반	16:00 ~ 16:50	월수금	김*현	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(수)
			윤*수	연수A(교)	영법교정 및 숙달, 오리발(화)						백*현	교정	영법 교정, 오리발(수)
			김*규	교정	영법교정, 오리발(화)						조*희	고급	양팔 접영
	이*민		고급	접영 콤비	박*영	상급	평영 콤비 및 접영 기초						
	함*혜	초급	물 적응 및 자유형 기초										
	07:00 ~ 07:50	월수금	이*민	마스터	지구력 훈련 및 교정, 오리발(월) 및 스노클(수)	어린이반	17:00 ~ 17:50			월수금	조*희	교정	영법교정 및 숙달, 오리발(목)
			김*규	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)						백*현	고급	한팔 접영 숙달 및 양팔 접영
			윤*수	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(월)						박*영	상급	평영 콤비 및 접영 기초
			김*호	교정	영법교정, 오리발(금)								
		함*혜	고급	접영 발차기 및 한팔 접영									
		화목	이*민	마스터	지구력 훈련 및 영법교정, 오리발 스피너(목)				화목	백*현	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(수)	
김*규			연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)	조*희					교정	영법 교정 및 오리발(수)		
김*호			교정	영법교정 및 숙달, 오리발(화)	김*현					상급	평영 콤비 및 접영 발차기		
윤*수	고급		오리발 기초(화,목)	박*영	중급	배영 콤비 및 평영 발차기							
함*혜	상급	한팔 접영											
성인반	09:00 ~ 09:50	월수금	박*동	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(금)	저녁반	19:00 ~ 19:50		월수금	김*우	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	
			한*분	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(금)			김*호		연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(월)		
			왕*은	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(금)			오*환		교정	자유형 팔뛰기 및 오리발(월)		
			김*화	교정	영법교정 및 오리발(금)			조*희		고급	한팔 접영		
		민*준	고급	양팔 접영	정*진			상급	접영 발차기				
		화목	박*동	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(금)			화목	김*우	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)		
			한*분	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)				정*진	교정	영법 교정 및 숙달, 오리발(화)		
			김*화	교정	영법교정, 오리발(화)				김*호	고급	영법 교정, 오리발(화)		
	민*준		상급	평영 콤비	조*희	상급	평영 콤비 및 접영 발차기						
						오*환	중급	배영 콤비					
	10:00 ~ 10:50	월수금	김*화	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월)	저녁반	20:00 ~ 20:50	월수금	김*호	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월)		
			박*동	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(수)				김*우	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)		
			민*준	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(금)				정*진	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(월)		
			한*분	교정	영법교정, 오리발(금)				조*희	고급	양팔 접영		
		왕*은	고급	영법 숙달 및 오리발(금)	오*환			상급	평영 콤비				
		화목	김*화	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월)			화목	김*호	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월)		
민*준			연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)	김*우				연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)			
박*동			교정	영법교정, 오리발(목)	정*진				연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(월)			
한*분	고급		자유형 팔뛰기, 영법 교정	조*희	고급	양팔 접영							
					오*환	상급	평영 콤비						
11:00 ~ 11:50	월수금	민*준	마스터	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	저녁반	20:50 ~ 21:40	월수금	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)				정*진	연수B(교)	영법교정 및 숙달, 오리발(화)			
		왕*은	고급	영법교정, 오리발(금)				조*희	고급	양팔 접영			
	화목	민*준	마스터	영법교정 및 숙달			화목	김*우	초급	물 적응 및 자유형 기초			
		한*분	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)									
		김*화	교정	영법교정, 오리발(목)									
		박*동	고급	접영 및 자유형 숙달									

※ 진도 순서

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)

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

프로그램명	강습시간	강습요일	강사명
헬스	06:00-21:50	월~금	김*준
	06:00-16:50	토요일	
	09:00-16:50	일.공휴일	
에어로빅	09:30-10:20	월~금	임*섭
	10:30-11:20		임*순
발레핏기닝	11:30-12:20	월수금	유*라
	19:30-20:20	화목	김*현
발레핏레벨1	15:00-15:50	화목	유*라
유아발레핏	16:00-16:50	월수	유*라
키즈방송댄스	17:00-17:50	화목	김*현
방송&째즈댄스	20:30-21:20	월수금	김*현
아쿠아테크	10:10-11:50	토요일	박*영
	(토 11:00-11:50)		
	14:10-15:50	월수금	

프로그램명	강습시간	강습요일	강사명
배드민턴	10:00-12:00	월수금	여*동
	19:30-21:30		윤*수
요가	06:30-07:20	월수금	이*희
	13:00-13:50	화목토	이*희
	19:00-19:50	월수금	고*경
다이어트요가	08:00-08:50	화목토	이*희
	19:00-19:50	화목	고*경
	21:00-21:50	화목	고*경
힐링요가	20:00-20:50	화목	고*경
아쿠아로빅	14:00-14:50	월수금	최*환
	15:00-15:50	화목	
	16:00-16:50	화목	
재키스피닝	10:30-11:20	월수금/화목	(주)재키
	09:30-10:20	주5회 월~금	
	19:30-20:20	주3회 월수금	
	20:30-21:20	주2회 화목	