

송내국민체육센터 8월 프로그램 안내

■ 수영 프로그램

※ 2026년 접수일 기준 초등학생(2019년생 생일이 지난자), 청소년(2013년생 생일이 지난자) 신청가능

프로그램명	강습시간	강습요일	모집정원(2개월차 진도 확인 필수)				이용요금	이용안내
			기본	상급	고급	심화(연수)		
새벽반1	06:00~06:50	월·수·금 화·목	20 20	20 20	20 20	35 35	월·수·금 강습 성 인 70,000원 청소년 60,000원 어린이 50,000원 화·목 강습 성 인 55,000원 청소년 45,000원 어린이 35,000원	■ 입장시간 각 부 20분전 ~ 수업 시작 후 30분까지만 가능 ■ 수강신청 시 1인 1강좌만 신청가능합니다(중복접수 불가) ■ 당첨 시 8~12월 (5개월) 이용 가능 ■ 수강신청 시 ☆진도표☆ 필수 참고!!!
새벽반2	07:00~07:50	월·수·금 화·목	20 20	20 20	20 20	35 35		
오전반 1	09:00~09:50	월·수·금 화·목	20 20	20 20	20 20	35 35		
오전반 2	10:00~10:50	월·수·금 화·목	20 20*2	20 20	20 20	35 35		
오전반 3	11:00~11:50	월·수·금 화·목	20 20	20 20	20 20	경기 40 경기 40	☆신규개설☆ 경기 및 자유수영 시니어 특화반 (만 65세 이상) 일수금/화목11시 월수금 60,000원 화목 40,000원 총 정원 40명	
어린이반	17:00~17:50	월·수·금 화·목		20 20	20 20			
저녁반 1	19:00~19:50	월·수·금 화·목	20 20*2		20 20	35		
저녁반 2	20:00~20:50	월·수·금 화·목	20 20	20 20	20 20	35		

※ 본인의 강습 결강으로 인한 교차수강 또는 자유수영은 불가합니다.

※ 수영 프로그램은 사전에 진도표(홈페이지 혹은 안내 문의) 필수 확인바랍니다.(수영 강습 신청 전 진도표 확인필수)

※ 강습과정 중 차수별 진도에 맞는 진도선택 필수(등급에 맞지 않는 강습반 선택시 담당강사 판단에 따라 위약금 10% 포함 환불 조치)

※ 전 과정은 6개월 수료제 방식에 따라 운영되며 8월 기준 5개월(8~12월) 이용 가능합니다.

※ 강습 중 오리발 사용 등으로 본인 또는 타인이 다쳤을 경우 과실에 따라 상대방에게 책임이 발생하오니 주의하시기 바랍니다.

※ 고령 및 개인적 질병, 오한, 빈혈이 있으신 분은 반드시 본인의 몸상태를 확인하시고 무리한 운동을 삼가하여 주시기 바랍니다.

※ 응급상황 시 빠른 대처를 위하여 기저질환명, 복용약, 보호자 연락처 등을 안내직원, 담당강사, 안전요원에게 사전에 알려 주시기 바랍니다.

※ 수영 강습반별 모집정원 50%미만 시 합반 또는 폐강될 수 있습니다.

※ 수영장 복장 규정 : 이용안내 준비물 외 래쉬가드(후드 및 지퍼), 반팔, 반바지, 슈트, 모자, 티셔츠, 슬리퍼 및 아쿠아슈즈, 이너웨어 착용금지.

※ 위생관리 상 비누, 수건 등은 개인이 준비하여야 합니다.

■ 자유수영 (접수전 거주지 인증 필수★, 2025년부터 관외 거주자 이용요금 50% 할증 적용)

구분	월~금요일	토요일	일일요금 (1일 1회입장)	모집정원	월 요금	이용안내
1부	08:00~08:50	09:00~09:50 10:00~10:50	성 인 3,500원	월 회원: 200명 일일이용: 부 별 30명	성 인 70,000원	· 슈트, 구명조끼, 오리발, kick, 튜브 사용불가 · 48개월 미만, 110cm 미만 : 입장불가. · 만4~7세미만: (동성)보호자 동반 입장 필수 · 매시간 10분 휴식 · 동시입장 정원 100명 제한 · 월 정기 회원 당첨 시 8~12월 5개월간 이용 가능 * [부천시 조례]에 따라 <성인 기준 > 일일 이용료 3,500원 이8일수 20일로 산정 3,500원 * 20일 = 70,000원
2부	12:00~12:50	12:00~12:50 13:00~13:50				
3부	18:00~18:50	15:00~15:50 16:00~16:50	청소년 3,000원		청소년 60,000원	
4부	21:00~21:50		어린이 2,500원		어린이 50,000원	

※ 자유수영시간 외 일일입장(발권) 불가합니다.

※ (수영)월·수·금 / 화·목 회원은 본인 강습요일 외 자유수영 1일 1회 별도 예약없이 무료로 이용 가능합니다.

(예: 월수금반→화·목토 1일 1회 가능/화목반→월·수·금 1일 1회 가능)

※ 수강 접수 시 수영강습 프로그램 및 자유수영 월 프로그램은 1인 1강좌만 신청가능합니다(중복접수 불가)

■ 아쿠아 프로그램 (당첨 시 8~12월 총 5개월간 이용 가능)

프로그램명	강습시간	강습요일	모집인원	대 상	이용요금	비 고
아쿠아 1	13:00~13:50	월·수·금 화·목	각 반 별 70명	성인남녀	월수금 50,000원 화·목 40,000원	※ 자유수영 불포함 ※ 입장시간 - 강습 시작 20분전 - 강습 시작 후 30분까지만 가능
아쿠아 2	14:00~14:50	월·수·금 화·목				
아쿠아 3	15:00~15:50	월·수·금 화·목				
아쿠아 4	16:00~16:50	월·수·금 화·목				

※ 수강 접수 시 아쿠아 프로그램은 1인 1강좌만 신청가능합니다(중복접수 불가)

■ 헬스 프로그램 (당첨 시 8~12월 총 5개월간 이용 가능)

※ 정면 초과, 실내전용 운동화 미지참 시 입장에 제한을 받을 수 있음 / 운동복, 수건, 비누 미지급

프로그램	이용시간(1일 1회 입장)		이용요일	모집정원	대 상	이용요금	비 고(준비물)
헬스	1부	06:00~11:00	월 ~ 금	월 회원 : 500명	청소년 이상	월 요금: 52,000원	- 실내전용 운동화, 운동복, 수건, 개인 물병 - 부별 동시입장 정원 300명 - 부별 1일 1회 입장가능 (재입장불가) - 이용시간 2시간 한정 ※ 3시간 초과시 라커 자동잠김에 유의 (1일 입장 이용요금 추가결제시 잠금해제됨)
	청소 및 정비시간(30분)						
	2부	11:30~16:30					
	청소 및 정비시간(30분)		토	일일이용 : 각 부별 60명		일일이용 요금: 2,600원	
	3부	17:00~21:50					
	1부 09:00~12:30						
	청소 및 정비시간(30분)						
	2부 13:00~16:30						

※ 입장 시 3층 안내데스크에서 라커키 발견 후 키를 소지하시고 2층 헬스장으로 입장하여야 합니다.

■ 피트니스 프로그램 (당첨 시 8~12월 총 5개월간 이용 가능)

※ 운동복, 수건, 비누 미지급

프로그램명		강습시간	강습요일	모집정원	대 상	이용요금	비 고(준비물)
요가 A		06:30~07:20	월·수·금	각 반 별 30명	청소년 이상	40,000원	- 간편한 복장, 수건 - 개인 물병
		07:30~08:20					
		08:30~09:20					
요가 B		19:30~20:20	화·목			30,000원	
		20:30~21:20					
필라테스 A		19:30~20:20	월·수·금	각 반 별 30명	청소년 이상	49,500원	· 소(小)도구 필라테스 - 간편한 복장, 수건 - 개인 물병
		20:30~21:20					
필라테스 B		06:30~07:20	화·목			40,000원	
		07:30~08:20					
		08:30~09:20					
발레핏		09:30~10:20	월·수·금	각 반 별 20명	청소년 이상	성인 55,000원 청소년 40,000원	- 발레복, 슈즈, 수건, 물병 ※ 유아발레핏 - 소수정예 프로그램으로 감면제외대상 - 유아반 26년 접수일 기준 2021년 생일 이후 2019년 생일 이전 접수가능
		10:30~11:20				성인 40,000원 청소년 30,000원	
		18:30~19:20	화·목				
유아 발레핏		16:30~17:20	화·목	10명	만 4~6세	유아 50,000원	
어린이 발레핏		17:30~18:20		15명	초등학생	어린이 50,000원	
라인 댄스	초급	09:30~10:20	화·목	각 반 별 30명	성인남녀	40,000원	- 실내전용 운동화 - 간편한 복장, 개인 물병
		10:30~11:20					
	초·중급	11:30~12:20					