

# 소사국민체육센터 기구현황

총 4종 66대(297.9m<sup>2</sup>)

※ 바벨, 원판, 원판거치대, 덤벨거치대는 목록에서 제외 함

## <프리웨이트> 1종 14대

플렛벤치프레스 1대

인클라인벤치프레스 1대

스쿼트렉 1대

프리벤치 2대

각도조절벤치 2대

프리쳐벤치 1대

덤벨 1kg ~ 40kg

케틀벨 6kg, 12kg, 16kg, 20kg

치닝 & 딥 1대

싯업 2대

로만체어 1대

## <웨이트머신> 1종 19대

케이블웨이트 1대

스미스 1대

파워레그프레스 1대

트위스트 1대

토탈힙 1대

로터리 토로소 1대

이너싸이 1대

레그컬 1대

레그익스텐션 1대

암컬 1대

레그프레스 1대

카프레이즈 & 스쿼트 1대

롱풀 1대

렛풀다운 1대

펙 덱 플라이 1대

체스트프레스 1대

인클라인벤치프레스 1대

디클라인벤치프레스 1대

숄더프레스 1대

**<맛사지기구> 1종 7대**

진동마사지 2대

벨트맛사지 2대

롤러맛사지 2대

거꾸리 1대

**<유산소기구> 1종 26대**

트레드밀 13대

일렙티컬 3대

스텝퍼 2대

입식싸이클 5대

좌식싸이클 3대

# 『소사국민체육센터』

## ○ 성인 프로그램 진도표

반별진도	진도내용	반 명	
처음 배운다	물적응 및 자유형 기본(호흡 등)	초급(입문)	
자유형 가능자	자유형콤비, 배영입문(발차기, 손동작)	중급	
자유형, 배영 가능자	자유형, 배영콤비, 평형입문(발차기, 손동작)	상급	
자유형, 배영, 평영 가능자	자유형, 배영, 평영콤비, 접영(발차기, 손동작)	고급	
자유형, 배영, 평영, 접영 가능자	자유형, 배영, 평영, 접영콤비, 각 영법교정	교정	
자유형, 배영, 평영, 접영 가능자 오리발 가능자	마스터 - 운동량 1,500M 이상 연수A - 운동량 1,300M 이상 연수B - 운동량 1,000M 이상	자유형, 배영, 평영, 접영 I.M, 인터벌트레이닝 핀(오리발) 및 턴 교육	연수, 마스터

## ○ 어린이 프로그램 진도표

반별진도	진도내용	반 명	
처음 배운다	물적응 및 자유형 기본(호흡 등)	초급(입문)	
자유형 가능자	자유형콤비, 배영입문(발차기, 손동작)	중급	
자유형, 배영 가능자	자유형, 배영콤비, 평형입문(발차기, 손동작)	상급	
자유형, 배영, 평영 가능자	자유형, 배영, 평영콤비, 접영(발차기, 손동작)	고급	
자유형, 배영, 평영, 접영 가능자	자유형, 배영, 평영, 접영콤비, 각 영법교정	교정	
자유형, 배영, 평영, 접영 가능자 오리발 가능자	연수 - 운동량 1,200M 이상	자유형, 배영, 평영, 접영 I.M, 인터벌트레이닝 핀(오리발) 및 턴 교육	연수

※ 각 시간별/반별 특성상, 습득 능력에 따라 진도가 상이 할 수 있습니다.

※ 자세한 사항은 문의전화 032-340-5330, 5333번으로 상담 후 접수하시바랍니다.