

# 소사국민체육센터 기구현황

총 4종 66대(297.9m<sup>2</sup>)

※ 바벨, 원판, 원판거치대, 덤벨거치대는 목록에서 제외 함

## <프리웨이트> 1종 14대

플렛벤치프레스 1대

인클라인벤치프레스 1대

스쿼트랙 1대

프리벤치 2대

각도조절벤치 2대

프리쳐벤치 1대

덤벨 1kg ~ 40kg

케틀벨 6kg, 12kg, 16kg, 20kg

치닝 & 딥 1대

شط업 2대

로만체어 1대

## <웨이트머신> 1종 19대

케이블웨이트 1대

스미스 1대

파워레그프레스 1대

트위스트 1대

토탈립 1대

로터리 토로소 1대

이너싸이 1대

레그컬 1대

레그익스텐션 1대

암컬 1대

레그프레스 1대

카프레이즈 & 스쿼트 1대

롱풀 1대

렛풀다운 1대

팩 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

일렉티컬 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 킥 가능자	자유형, 배영, 평영콤비, 접영(발차기, 손동작)		고급
자유형, 배영, 평영, 접영 킥 가능자	자유형, 배영, 평영, 접영콤비, 각 영법교정		교정
자유형, 배영, 평영, 접영 가능자 오리발 가능자	마스터 - 운동량 1,500M 이상	자유형, 배영, 평영, 접영 I.M, 인터벌트레이닝 핀(오리발) 및 턴 교육	연수, 마스터
	연수A - 운동량 1,300M 이상		
	연수B - 운동량 1,000M 이상		

## ○ 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 킥 가능자	자유형, 배영, 평영콤비, 접영(발차기, 손동작)		고급
자유형, 배영, 평영, 접영 킥 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.