

24년 7월 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*호	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(화,목)	성 인 반	15:00 ~ 15:50	월 수 금	백*현	연수A(교)	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(수)
			함*혜	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)				조*희	상급	평영 발차기
			윤*수	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(월)				이*호	초급	물 적응 및 자유형 기초
		이*민	교정	영법교정, 오리발(금)							
		김*규	고급	접영 숙달 및 영법 교정							
		김*호	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(화,목)	16:00 ~ 16:50			월 수 금	김*현	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(수)
	윤*수	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)	백*현			교정		영법 교정 및 운동량 증량		
	함*혜	교정	영법교정, 오리발(화)	조*희			상급		평영 숙달		
	김*규	고급	접영숙달 및 영법교정, 오리발(화)	박*영			중급	자유형 팔들리기			
	이*민	상급	평영 콤비 및 접영 발차기								
	이*민	마스터	지구력 훈련 및 교정, 오리발(월) 및 스노클(수)	어 린 이 반			월 수 금	조*희	교정	영법교정 및 숙달, 오리발(목)	
	김*규	연수A	영법교정 및 숙달 오리발(월)		백*현			고급	접영 발차기 및 한팔 접영		
윤*수	연수B	영법교정, 오리발(월)	박*영		상급	배영 콤비 및 평영 발차기					
김*호	교정	영법교정, 오리발(금)									
함*혜	상급	평영 콤비 및 접영 발차기									
이*민	마스터	지구력 훈련 및 영법교정, 오리발 스피너(목)	17:00 ~ 17:50		월 수 금	백*현	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(수)			
김*규	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)		조*희		고급	영법 교정 및 오리발(수)				
김*호	교정	영법교정, 오리발(화)		김*현		중급	배영 발차기				
윤*수	고급	접영 숙달 및 영법 교정		박*영	초급	물 적응 및 자유형 기초					
함*혜	상급	평영 콤비									
박*동	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(금)		19:00 ~ 19:50	월 수 금	송*석	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)			
한*분	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(금)	김*호			교정	영법교정 및 오리발(월)				
왕*은	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(금)	오*환			고급	영법 교정 및 자유형 팔끄러기				
김*화	교정	영법교정	조*희		상급	평영 콤비					
민*준	고급	접영 발차기	정*진		중급	배영 숙달 및 평영 기초					
박*동	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(금)	20:00 ~ 20:50		월 수 금	김*호	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월)			
한*분	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)		송*석		연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)				
김*화	교정	영법교정, 오리발(화)		정*진		연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(월)				
민*준	중급	배영 콤비		조*희	고급	접영 발차기, 한팔 접영					
				오*환	중급	배영 발차기					
				김*호	마스터	지구력훈련 및 교정, 오리발 및 스노클(목)					
성 인 반	09:00 ~ 09:50	월 수 금	박*동	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(금)	성 인 반	19:00 ~ 19:50	월 수 금	송*석	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)
			한*분	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)				김*호	교정	영법교정 및 숙달, 오리발(월)
			왕*은	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(금)				오*환	고급	영법 교정 및 자유형 팔끄러기
		김*화	교정	영법교정	조*희			상급	평영 콤비		
		민*준	고급	접영 발차기	정*진			중급	배영 숙달 및 평영 기초		
		박*동	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(금)	20:00 ~ 20:50			월 수 금	김*호	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월)
	한*분	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)	송*석			연수A		영법교정 및 숙달, 오리발(월)		
	김*화	교정	영법교정, 오리발(화)	정*진			연수B		영법교정 및 숙달, 오리발(월)		
	민*준	중급	배영 콤비	조*희			고급	접영 발차기, 한팔 접영			
				오*환			중급	배영 발차기			
				김*호			마스터	지구력훈련 및 교정, 오리발 및 스노클(목)			
	10:00 ~ 10:50	월 수 금	김*화	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월)		20:00 ~ 20:50	월 수 금	김*호	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월)
박*동			연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(수)	송*석	연수A			영법교정 및 숙달, 오리발(월)		
한*분			교정	영법교정 및 숙달, 오리발(금)	정*진	연수B			영법교정 및 숙달, 오리발(월)		
왕*은		고급	영법교정, 오리발(금)	조*희	고급	접영 발차기					
민*준		연수B	영법 교정	조*희	상급	배영 콤비 및 평영 발차기					
김*화		마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월)	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)	정*진			연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(월)				
한*분	고급	양팔 접영	조*희		고급	접영 발차기, 한팔 접영					
			오*환		중급	배영 발차기					
			김*호		마스터	지구력훈련 및 교정, 오리발 및 스노클(목)					
11:00 ~ 11:50	월 수 금	민*준	마스터	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	20:00 ~ 20:50	월 수 금	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	영법교정, 오리발(금)	정*진		교정	영법교정 및 숙달, 오리발(화)				
				조*희		고급	접영 발차기 및 한팔 접영				
				조*희		고급	접영 발차기 및 한팔 접영				

※ 진도 순서

진도	영법	1단계	2단계
초급	자유형	발차기	팔들리기(콤비)
중급	배영	발차기	팔들리기(콤비)
상급	평영	발차기	팔들리기(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
발레핏비기닝	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	화목토	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	