

## 1월강습진도 및 2월 예상진도

구분	강습 시간	요일	강사명	강습반	1월 예상진도	강사명	강습반	2월 예상진도
성 인 반	06:00 ~ 06:50	월 수 금	정재석	연수A	오리발 및 영법트레이닝	정재석	연수A	오리발 및 영법트레이닝
			박정옥	연수B	영법교정	박정옥	연수B	영법트레이닝
			김기도	연수C	핀,턴 인터벌트레이닝	김기도	연수C	영법트레이닝, 오리발
			이요한	교정	오리발,영법교정	이요한	교정	영법교정
		화 목	박정옥	연수A	(연A+연수B) 운동량 훈련& 인터벌트레이닝	박정옥	연수A	영법트레이닝
			최영수	연수B	운동량 훈련& 인터벌트레이닝	이요한	연수B	(연수B+C) 운동량 훈련& 인터벌트레이닝
			이요한	연수C	오리발&영법교정	김기도	상급	배영완성
			김기도	중급	자유형콤비,배영입문	최영수	초급	자유형발차기, 호흡
	07:00 ~ 07:50	월 수 금	박정옥	연수A	운동량 훈련& 인터벌트레이닝	박정옥	연수A	영법트레이닝
			김기도	연수B	영법교정,오리발	김기도	연수B	영법트레이닝, 오리발
			이요한	교정	영법교정&턴	이요한	연수C	영법속달, 오리발
			정재석	상급	평영입문	정재석	고급	절영웨이브
화 목		김기도	연수A	(연수B+연수C)오리발 및 영법트레이닝	김기도	연수A	영법트레이닝, 오리발	
		최영수	연수C	영법교정 및 턴	최영수	연수B	영법트레이닝, 오리발	
		박정옥	교정	절영키&절영손동작	박정옥	연수C	절영콤비	
		이요한	상급	평영입문	이요한	고급	평영콤비	
09:00~ 09:50	월 수 금	박영환	연수A	영법트레이닝	박영환	연수A	영법트레이닝	
		박정옥	연수B	오리발(영법교정,장거리,턴)	박정옥	연수B	영법교정	
		김성현	연수C	팔격기 및 영법교정	김성현	연수C	팔격기 및 영법교정	
		이미란	중급	자유형콤비,배영발차기	이미란	상급	평영발차기	
	화 목	박영환	연수A	오리발(장거리,IM턴,교정)	박영환	연수A	오리발(장거리,IM턴,교정)	
		김성현	연수B	인터벌트레이닝	김성현	연수B	(연수B+고급)인터벌트레이닝	
10:00~ 10:50	월 수 금	김성현	연수A	영법트레이닝	김성현	연수A	영법트레이닝	
		이미란	연수B	영법트레이닝	이미란	연수B	영법트레이닝	
		박정옥	연수C	영법교정 및 운동량	박정옥	연수C	평영손동작	
		박영환	상급	평영손동작	박영환	상급	자유형발차기, 호흡	
	화 목	박정옥	연수A	영법트레이닝	박정옥	연수A	영법트레이닝	
		김성현	연수B	오리발(영법교정)	김성현	연수B	오리발(영법교정)	
		박영환	상급	평영키	박영환	상급	평영키	
		김경진	연수A	각영법 운동량 훈련& 인터벌트레이닝	김경진	연수A	각영법 운동량 훈련& 인터벌트레이닝	
	11:00~ 11:50	월 수 금	박정옥	연수B	오리발(영법교정,운동량증가,턴)	박영환	연수B	오리발(영법교정,운동량증가,턴)
			김경진	연수C	영법교정,턴	김경진	연수C	영법교정,턴
			이미란	교정	한팔절영	이미란	교정	영법교정
			김경진	연수A	(연수A+연수B)인터벌트레이닝	김경진	연수A	인터벌트레이닝
화 목		김성현	상급	평영콤비	김성현	고급	평영콤비 및 절영키	
		박영환	초급	자유형발차기,호흡	박영환	중급	자유형발차기,호흡	

## 1월강습진도 및 2월 예상진도

구분	강습 시간	요일	강사명	강습반	1월예상진도	강사명	강습반	2월예상진도
어린 이 반	16:00~16:50	월수금	김옥녀	연수B	운동량, 턴	김옥녀	연수B	운동량, 턴
			정혜빈	교정	자유형 팔기기 및 접영교정	정혜빈	교정	접영교정 및 운동량
			전숙현	고급	양팔접영	전숙현	고급	자유형팔기기
			윤혜림	상급	평영손동작&평영콤비	윤혜림	상급	평영콤비 및 접영키
			홍명옥	중급	자유형팔들리기속달&배영발차기속달	홍명옥	중급	배영콤비 및 평영발차기
	17:00~17:50	월수금	노소라	연수A	영법교정 및 운동량 업	노소라	연수A	영법교정 및 운동량, 턴
			정혜빈	연수B	(연수B+C)영법교정&턴, 운동량	정혜빈	연수B	영법교정&턴, 운동량
			전숙현	상급	평영콤비	윤혜림	교정	턴, 영법교정
			윤혜림	교정	오리발 및 운동량	김옥녀	고급	양팔접영
			김옥녀	고급	양팔접영	전숙현	상급	평영콤비 및 접영키
			홍명옥	초급	자유형발차기,호흡	홍명옥	중급	자유형발차기 속달 및 팔들리기
		화부	노소라	연수A	영법교정&턴&운동량	노소라	연수A	영법교정&턴&운동량
			윤혜림	연수B	영법교정&턴&운동량	윤혜림	연수B	영법교정&턴&운동량
			정혜빈	연수C	접영교정	정혜빈	연수C	접영교정 및 운동량
			홍명옥	교정	영법교정 및 양팔접영	홍명옥	교정	영법교정 및 오리발, 팔기기
김옥녀	상급	평영콤비	김옥녀	상급	평영콤비			
저녁 반	19:00~19:50	월수금	신종명	연수A	영법속달&운동량	신종명	연수A	영법속달&운동량
			김예섭	연수C	핀,턴 인터벌트레이닝	김예섭	연수B	영법교정, 턴, 운동량
			박정옥	교정	팔기기 및 오리발	박정옥	교정	영법교정
			윤혜림	중급	배영팔들리기,평영키	윤혜림	상급	평영콤비 및 접영키
		화부	김예섭	연수A	운동량업,인터벌트레이닝	김예섭	연수A	영법교정, 턴, 운동량
			윤혜림	연수C	영법교정,턴,운동량	윤혜림	연수C	영법교정,턴,운동량
			신종명	고급	양팔접영	신종명	고급	접영속달, 자유형팔기기
	박정옥	중급	자유형콤비,배영발차기	박정옥	상급	배영콤비 및 평영발차기		
	20:00~20:50	월수금	신종명	연수A	영법속달&운동량	신종명	연수A	영법속달&운동량
			박정옥	연수B	운동량,턴	박정옥	연수B	영법교정
			김예섭	교정	핀&턴,인터벌	김예섭	연수C	영법교정, 오리발
			윤혜림	고급	한팔,양팔접영	윤혜림	고급	접영속달, 자유형팔기기
		화부	박정옥	연수A	운동량,턴	박정옥	연수A	(연수A+B)영법트레이닝
			김예섭	연수B	핀&턴,인터벌	윤혜림	연수C	영법교정,턴,운동량
			윤혜림	연수C	영법교정,턴,운동량	신종명	고급	양팔접영, 자유형팔기기
신종명			고급	접영키	김예섭	초급	자유형발차기, 호흡	