

# 24년도 소사국민체육센터 수영 강습 진도표

합 반 월 반 초 급

구분	강습 시간	요일	강사명	강습반	10월 강습 진도	강사명	강습반	11월 예상 진도
새 벽 반	06:00 ~ 06:50	월 수 금	김*호	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(화,목)	김*호	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(화,목)
			함*혜	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	함*혜	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)
			윤*수	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	이*민	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(금)
			이*민	교정	영법교정, 오리발(금)	김*규	교정	영법교정, 오리발(월)
			김*규	고급	오리발(월)	윤*수	초급	물 적응 및 자유형 기초
		화 목	김*호	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(화,목)	김*호	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(화,목)
			윤*수	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)	윤*수	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)
			김*규	교정	영법교정, 오리발(화)	김*규	교정	영법교정, 오리발(화)
			이*민	고급	접영 콤비	이*민	고급	영법 숙달 및 오리발(목)
			함*혜	중급	자유형 팔돌리기	함*혜	중급	자유형 숙달 및 배영
	07:00 ~ 07:50	월 수 금	이*민	마스터	지구력 훈련 및 교정, 오리발(월) 및 스노클(수)	이*민	마스터	지구력 훈련 및 교정, 오리발(월) 및 스노클(수)
			김*규	연수A	영법교정 및 숙달 오리발(월)	김*규	연수A	영법교정 및 숙달 오리발(월)
			김*호	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	김*호	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(월)
			함*혜	고급	접영 발차기 및 한팔 접영	함*혜	고급	양팔접영 및 영법교정
			윤*수	초급	물 적응 및 자유형 기초	윤*수	중급	자유형 콤비 및 배영 기초
		화 목	이*민	마스터	지구력 훈련 및 영법교정, 오리발 쏘핀(목)	이*민	마스터	지구력 훈련 및 영법교정, 오리발 쏘핀(목)
			김*규	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)	김*규	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)
			김*호	교정	영법교정 및 숙달, 오리발(화)	김*호	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(목)
			윤*수	고급	오리발 기초(화,목)	윤*수	교정	오리발 (화,목)
			함*혜	상급	양팔접영	함*혜	고급	양팔접영 및 영법교정
성 인 반	09:00 ~ 09:50	월 수 금	박*동	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(금)	백*현	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(금)
			한*분	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(금)	한*분	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(금)
			왕*은	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(금)	왕*은	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(금)
			김*화	교정	영법교정 및 오리발(금)	김*화	교정	영법교정 및 오리발(금)
			민*준	고급	양팔 접영 및 영법 교정	민*준	고급	양팔 접영 및 영법 교정
		화 목	박*동	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(금)	백*현	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(금)
			한*분	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)	한*분	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)
			김*화	교정	영법교정, 오리발(화)	김*화	교정	영법교정, 오리발(화)
			민*준	고급	접영 웨이브	민*준	고급	양팔접영 및 영법교정
		10:00 ~ 10:50	월 수 금	김*화	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월)	김*화	마스터
	박*동			연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(수)	백*현	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(수)
	민*준			연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(금)	민*준	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(금)
	한*분			교정	영법교정, 오리발(금)	한*분	교정	영법교정, 오리발(금)
	왕*은			고급	영법 숙달 및 오리발(금)	왕*은	고급	영법 숙달 및 오리발(금)
	화 목		김*화	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월)	김*화	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월)
			민*준	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)	민*준	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)
			박*동	교정	영법교정, 오리발(목)	백*현	교정	영법교정, 오리발(목)
			한*분	고급	영법교정	한*분	고급	오리발기초(화,목), 영법교정
	11:00 ~ 11:50		월 수 금	민*준	마스터	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	민*준	마스터
		김*화		연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	김*화	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)
한*분		교정		영법교정, 오리발(금)	한*분	교정	영법교정, 오리발(금)	
왕*은		고급		영법교정, 오리발(금)	왕*은	고급	영법교정, 오리발(금)	
화 목		민*준	마스터	영법교정 및 숙달	민*준	마스터	영법교정 및 숙달	
		한*분	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)	한*분	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)	
김*화	교정	영법교정, 오리발(목)	김*화	교정	영법교정, 오리발(목)			

# 24년도 소사국민체육센터 수영 강습 진도표

합 반 월 반 초급

구분	강습 시간	요일	강사명	강습반	10월 강습 진도	강사명	강습반	11월 예상 진도
성인반	15:00 ~ 15:50	월수금	백*현	연수A	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(수)	백*현	연수A	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(수)
			조*희	고급	한팔접영	조*희	고급	양팔접영
			김*진	상급	평영 콤비	김*진	상급	평영 숙달 및 접영 발차기
어린이반	16:00 ~ 16:50	월수금	백*현	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(수)	백*현	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(수)
			조*희	교정	양팔 접영, 자유형 팔끄기	조*희	교정	자유형 팔끄기 및 영법교정
			박*영	고급	한팔 접영 및 접영 콤비	박*영	고급	접영 콤비 및 자유형 팔끄기
			김*현	초급	물 적응 및 자유형 기초	김*현	중급	자유형 콤비
	화목	조*희	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)	조*희	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)	
		백*현	고급	접영 콤비	박*영	고급	접영 콤비 및 자유형 팔끄기	
		박*영	상급	한팔 및 양팔 접영	백*현	초급	물 적응 및 자유형 기초	
		백*현	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(수)	백*현	연수A	지구력 훈련 및 영법교정, 오리발(수)	
	17:00 ~ 17:50	월수금	조*희	교정	영법 교정 및 오리발(수)	조*희	교정	영법 교정 및 오리발(수)
			김*현	고급	한팔 접영 및 접영 콤비	김*현	고급	접영 교정 및 자유형 팔끄기
			박*영	상급	평영 콤비	박*영	상급	접영 발차기 및 한팔 접영
			박*영	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)	박*영	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)
화목		백*현	교정	영법교정, 오리발(목)	백*현	교정	영법교정, 오리발(목)	
		조*희	고급	접영 콤비 및 자유형 팔끄기	조*희	고급	자유형 팔끄기 및 영법교정	
		김*현	상급	평영 콤비 및 접영 발차기	김*현	상급	한팔 접영 및 접영 콤비	
		김*우	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	김*우	연수A	지구력 훈련 및 영법숙달, 오리발(월)	
저녁반	19:00 ~ 19:50	월수금	김*호	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	김*호	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(월)
			오*환	교정	자유형 팔끄기 및 오리발(월)	오*환	교정	영법교정 및 오리발(월)
			조*희	고급	양팔 접영	조*희	고급	자유형 팔끄기
			정*진	상급	한팔 접영	정*진	상급	양팔 접영
			김*우	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)	김*우	연수A	지구력 훈련 및 영법숙달, 오리발(화)
		정*진	연수B	영법 교정 및 숙달, 오리발(화)	정*진	연수B	영법 교정 및 숙달, 오리발(화)	
	화목	김*호	교정	영법 교정, 오리발(화)	김*호	교정	영법 교정, 오리발(화)	
		조*희	고급	한팔 접영	조*희	고급	양팔 접영	
		오*환	상급	평영 발차기	오*환	상급	평영 콤비	
		김*호	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월)	김*호	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월)	
		김*우	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	김*우	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	
		정*진	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	정*진	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	
20:00 ~ 20:50	월수금	조*희	교정	접영 콤비 및 자유형 팔끄기	조*희	교정	자유형 팔끄기 및 오리발 기초(월)	
		오*환	고급	접영 웨이브	오*환	고급	접영 콤비	
		김*호	마스터	지구력훈련 및 교정, 오리발 및 스노클(목)	김*호	마스터	지구력훈련 및 교정, 오리발 및 스노클(목)	
		오*환	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)	오*환	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)	
		정*진	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(화)	정*진	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(화)	
	화목	조*희	교정	자유형 팔끄기	조*희	교정	영법 교정 및 오리발 기초(화)	
		김*우	중급	자유형 콤비	김*우	중급	배영 팔돌리기	

※ 각 반별, 시간별 특성상 진도가 다소 상이할 수 있으니 유의하시기 바라며, 담당강사/관계자와 상담 후 접수 하시기 바랍니다.

### ※진도순서

진도	영법	1단계	2단계
초급	자유형	발차기	팔돌리기(콤비)
중급	배영	발차기	팔돌리기(콤비)
상급	평영	발차기	팔돌리기(콤비)
고급	접영	발차기 및 웨이브	한팔 및 양팔(콤비)
교정, 연수, 마스터		모든영법 가능자	

SECRET