

2022년 11월 체육 프로그램 모집

★ 온라인 접수와 현장접수가 동시에 진행 되므로 현장접수 시 대기중 정원이 마감되어 접수가 불가능 할 수 있습니다.

◎요가/필라테스

프로그램명	시 간	요 일	장 소	대 상	수강료	모집인원
건강요가A	06:00	월수금	2층 다목적실A	성인	39,000원	22
건강요가B	~ 06:50	화 목			30,000원	20
SNPE바른자세 운동A	12:00 ~ 13:20	월 수			55,000원 (교정벨트별도)	13
SNPE바른자세 운동B	07:00 ~ 07:50	화 목			40,000원 (교정벨트별도)	22
바디체인지 필라테스A	09:00 ~ 09:50	월수금			39,000원	11
바디체인지 필라테스B		화 목			30,000원	20
웰빙스트레칭	10:00 ~ 10:50	월수금			39,000원	14
요가테스		화 목			30,000원	21
(소그룹)파워 그룹 피트니스 트레이닝A	11:00 ~ 11:50	월수금			75,000원	10
(소그룹)파워 그룹 피트니스 트레이닝B		화 목			60,000원	10
키크는 요가	18:00 ~ 18:50	월 수		초등생	22,000원	15
폼롤러 필라테스		화 목		성인	38,000원	17
매트&소도구 필라테스	19:00 ~ 19:50	월 수			38,000원	23
바디라인 필라테스		화 목			30,000원	23
파워 필라테스	20:00 ~ 20:50	월수금			39,000원 (필라테스링, 밴드 개인지참)	17
바른자세요가		화 목			30,000원	11
힐링요가	21:00 ~ 21:50	월수금			39,000원	18

◎체육 프로그램

프로그램명		시 간	요 일	장 소	대 상	수강료	모집인원
점 핑 피트니스	09A	09:00 ~ 09:50	월수금	3층 다목적 체육관	성인	65,000원	8
	10A	10:00	월수금			65,000원	2
	10B	~ 10:50	화 목			49,000원	3
	11A	11:00	월수금			65,000원	9
	11B	~ 11:50	화 목			49,000원	11
	12A	12:00	월수금			65,000원	19
	12B	~ 12:50	화 목			49,000원	20
소그룹 유아·초등 인라인C		15:00 ~ 15:50	월		6세 ~ 초등3	40,000원	4
소그룹 유아·초등 인라인D			수				5
소그룹 유아·초등 인라인A			금				마감
소그룹 유아·초등 인라인B		16:00 ~ 16:50	금				2
소그룹 초등 인라인			수		2		
주말 유아인라인		14:00 ~ 14:50	토		6 ~ 7세	33,000원	15
주말 어린이 인라인A		15:00 ~ 15:50			초등생		18
주말 어린이 인라인B		16:00 ~ 16:50					12
어린이 배드민턴 (소그룹)키즈 배드민턴		17:00 ~ 17:50	월 수		초등생	35,000원	35
			금			35,000원	3
			토			초등3 ~ 중학생	24,300원
주말 청소년 농구		18:00 ~ 18:50	화 목		30,000원		23
프로농구 교실A					18,000원		24
프로농구 교실B							
어린이 치어리딩			수		30,000원	30	
주말초등축구		09:00 ~ 09:50	토	초등생	35,000원	13	
주말연식야구		10:00 ~ 11:50			66,000원	16	
줄바A		09:00 ~ 09:50		2층 다목적실A	성인	35,000원	12
어린이 방송댄스		10:00 ~ 10:50			초등생		17
성인 방송댄스		11:00 ~ 11:50			성인		20

2022년 11월 헬스 프로그램 모집

★ 온라인 접수와 현장접수가 동시에 진행 되므로 현장접수 시 대기중 정원이 마감되어 접수가 불가능 할 수 있습니다.

프로그램명		시 간	요 일	장 소	대 상	수강료	모집인원
헬스 (운동복 및 샤워도구 개인지참)		06:00 ~ 21:50 <u>13:00 ~ 14:00</u> 소독 및 정비시간	월 ~ 금	2층 피트니스 센터	중고생 성인	37,000원 47,000원	192
		09:00 ~ 17:50 <u>13:00 ~ 14:00</u> 소독 및 정비시간	토				
PERSONAL TRAINING(10회) (상담 후 시간선택)		06:00 ~ 21:50	월 ~ 금		고등학생 이상	400,000원	상담 후 접수가능
PERSONAL TRAINING(8회) (상담 후 시간선택)						340,000원	
속성 다이 어트 1:4 (운동복 및 샤워도구 개인지참)	19A	19:00 ~19:50	월수금	2층 다목적실B	고등학생 이상	150,000원	2
	20A	20:00 ~20:50				150,000원	1
	21A	21:00 ~21:50				150,000원	1

2022년 11월 기구필라테스 모집

★ 온라인 접수와 현장접수가 동시에 진행 되므로 현장접수 시 대기중 정원이 마감되어 접수가 불가능 할 수 있습니다.

프로그램명		시 간	요 일	장 소	대 상	수강료	모집인원
기 구 필라테스 1:6 (운동복 및 샤워도구 개인지참)	06A	06:00	월수금	2층 필라테스 스튜디오	성인	주 3회 190,000원 주 2회 130,000원	3
	06B	~06:50	화목				3
	07A	07:00	월수금				2
	07B	~07:50	화목				2
	08A	08:00	월수금				6
	08B	~08:50	화목				4
	09A	09:00	월수금				3
	09B	~09:50	화목				2
	10A	10:00	월수금				3
	10B	~10:50	화목				마감
	11A	11:00	월수금				마감
	11B	~11:50	화목				1
	13B	13:00 ~13:50	화목				4
	14B	14:00 ~14:50	화목				3
	15B	15:00 ~15:00	화목				6
	16A	16:00	월수				6
	16B	~16:50	화목				5
	17A	17:00	월수				2
	17B	~17:50	화목				마감
	18A	18:00	월수				3
	18B	~18:50	화목				2
	19A	19:00	월수금				5
	19B	~19:50	화목				마감
	20A	20:00	월수금				2
	20B	~20:50	화목				마감
	21A	20:00	월수금				3
	21B	~20:50	화목				마감

2022년 11월 서킷 핏 모집

★ 온라인 접수와 현장접수가 동시에 진행 되므로 현장접수 시 대기중 정원이 마감되어 접수가 불가능 할 수 있습니다.

프로그램명		시 간	요 일	장 소	대 상	수강료	모집인원
서킷 핏 1:6 (운동복 및 샤워기구 개인지참)	09B	09:00 ~ 09:50	화목	2층 서킷 핏 트레이닝룸	성인	주 3회 120,000원 주 2회 90,000원	3
	10A	10:00 ~ 10:50	월수금				1
	10B		화목				2
	19A	19:00 ~ 19:50	월수금				4
	19B		화목				5
	20A	20:00 ~ 20:50	월수금				4
	20B		화목				5
	21A	21:00 ~ 21:50	월수금				5
	21B		화목				3

2022년 11월 수영 모집

★ 온라인 접수와 현장접수가 동시에 진행 되므로 현장접수 시 대기중 정원이 마감되어 접수가 불가능 할 수 있습니다.

★ 수영강습

★ 초 중 급: 점영이하 회원 강습 있음.

★ 상 급: 점영이상 회원 강습 있음.

★ 월 정기 자유수영: 점영이상 회원 강습 없음.

프로그램명		시 간	요 일	장 소	대 상	수강료	모집인원
강습 및 자유수영	새벽06A 상급 월정기자유	06:00 ~ 06:50	월 수 금	수영장	성인 청 소 년		1
	새벽06A 초중급강습		2				
	새벽06B 상급 월정기자유		화 목				6
	새벽06B 초중급강습						마감
	새벽07A 상급강습	07:00 ~ 07:50	월 수 금				마감
	새벽07A 초중급강습		5				
	새벽07B 상급강습		2				
	새벽07B 초중급강습		3				
	오전09A 상급 월정기자유	09:00 ~ 09:50	월 수 금		3		
	오전09A 초중급강습		마감				
	오전09B 상급 월정기자유		13				
	오전09B 초중급강습		2				
	오전10A 상급강습	10:00 ~ 10:50	월 수 금		청 소 년	마감	
	오전10A 초중급강습		32,200원/29,200원		2		
	오전10B 상급강습		화 목		1		
	오전10B 초중급강습				1		
	오전11A 상급강습	11:00 ~ 11:50			성인	4	
	오전11A 초중급강습				31,700원/28,100원	4	
	오전11B 상급강습		청 소 년		8		
	오전11B 초중급강습		21,800원/19,400원		4		
	저녁20A 상급강습	20:00 ~ 20:50	월 수 금		성인 청 소 년		4
	저녁20A 초중급강습		마감				
	저녁20B 상급강습		2				
	저녁20B 초중급강습		2				
	저녁21A 상급 월정기자유	21:00 ~ 21:50	월 수 금				13
	저녁21A 초중급강습		2				
	저녁21B 상급 월정기자유		7				
	저녁21B 초중급강습		5				

프로그램명		시 간	요 일	장 소	대 상	수강료	모집인원
아쿠아로빅	08A	08:00 ~ 08:50	월수금	수영장	성인	주 3회 56,000원	1
	08B		화 목				11
	13A	13:00 ~ 13:50	월수금				8
	13B		화 목				11
	14A	14:00 ~ 14:50	월수금			주 2회 39,000원	3
	14B		화 목				31
	19A	19:00 ~ 19:50	월수금				15
	19B		화 목				19

프로그램명		시 간	요 일	장 소	대 상	수강료	모집인원
유아·어린이 수영	유아레슨 15A	15:00 ~ 15:50	화 목	수영장	유아 (5 ~ 7세)	주 3회 소그룹 160,000원	마감
	유아레슨 15B						마감
	소그룹 16A	16:00 ~ 16:50	화 목		7세 ~ 초등생		마감
	소그룹 16B						마감
	소그룹 16C		월수금		7세 ~ 10세 (처음 배우는 회원만 가능 유아풀 진행)	6	
	소그룹 16D					6	
	소그룹 17A	17:00 ~ 17:50	화 목		7세 ~ 초등생	어린이수영 23,500원	마감
	소그룹 17B						마감
	어린이 수영 17A		월수금		어린이수영 (초등생)	32	
						중급불가 초급: 처음~배영 상급: 한팔 접영 이상만 가능 현장접수만가능	