

2022년 10월 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	20	
건강요가B	~ 06:50	화 목			30,000원	23	
SNPE바른자세 운동A	12:00 ~ 13:20	월 수			55,000원 (교정벨트별도)	11	
SNPE바른자세 운동B	07:00 ~ 07:50	화 목			40,000원 (교정벨트별도)	23	
바디체인지 필라테스A	09:00	월수금			39,000원	12	
바디체인지 필라테스B	~ 09:50	화 목			30,000원	19	
웰빙스트레칭	10:00	월수금			39,000원	17	
요가테스	~ 10:50	화 목			30,000원	22	
(소그룹)파워 그룹 피트니스 트레이닝A	11:00	월수금			75,000원	7	
(소그룹)파워 그룹 피트니스 트레이닝B	~ 11:50	화 목			60,000원	10	
키크는 요가	18:00	월 수			초등생	22,000원	23
폼롤러 필라테스	~ 18:50	화 목			성인	38,000원	30
매트&소도구 필라테스	19:00	월 수			38,000원	20	
바디라인 필라테스	~ 19:50	화 목			30,000원	19	
파워 필라테스	20:00	월수금		39,000원 (필라테스링, 밴드 개인지참)	16		
바른자세요가	~ 20:50	화 목		30,000원	13		
힐링요가	21:00 ~ 21:50	월수금		39,000원	19		

◎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	10		
	10A	10:00	월수금			65,000원	3		
	10B	~ 10:50	화 목			49,000원	3		
	11A	11:00	월수금			65,000원	8		
	11B	~ 11:50	화 목			49,000원	4		
	12A	12:00	월수금			65,000원	18		
	12B	~ 12:50	화 목			49,000원	19		
소그룹 유아·초등 인라인C		15:00 ~ 15:50	월		3층 다목적 체육관	6세 ~ 초등3	40,000원	6	
소그룹 유아·초등 인라인D			수					7	
소그룹 유아·초등 인라인A			금					3	
소그룹 유아·초등 인라인B		16:00	금						마감
소그룹 초등 인라인		~ 16:50	수				초등생		1
주말 유아인라인		14:00 ~ 14:50	토				6 ~ 7세		20
주말 어린이 인라인A		15:00 ~ 15:50						초등생	33,000원
주말 어린이 인라인B		16:00 ~ 16:50				초등생		15	
어린이 배드민턴 (소그룹)키즈 배드민턴		17:00 ~ 17:50	월 수			35,000원	35		
주말 청소년 농구			토		초등3	24,300원	27		
프로농구 교실A		18:00 ~ 18:50	화 목		~ 중학생	30,000원	23		
프로농구 교실B			금			18,000원	21		
어린이 치어리딩			수			30,000원	26		
주말초등축구		09:00 ~ 09:50	토		초등생	35,000원	9		
주말연식야구		10:00 ~ 11:50				66,000원	18		
줌바A		09:00 ~ 09:50	토		성인		9		
어린이 방송댄스		10:00 ~ 10:50			2층 다목적실A	초등생	35,000원	15	
성인 방송댄스		11:00 ~ 11:50				성인		20	

2022년 10월 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	186			
	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			150,000원	2			
	20A	20:00 ~20:50			월수금	2층 다목적실B	고등학생 이상	150,000원	2
	21A	21:00 ~21:50					150,000원	1	

2022년 10월 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	2층 필라테스 스튜디오	성인	주 3회 190,000원	3	
	06B	~06:50				화목	2
	07A	07:00				월수금	2
	07B	~07:50				화목	3
	08A	08:00				월수금	6
	08B	~08:50				화목	3
	09A	09:00				월수금	2
	09B	~09:50				화목	2
	10A	10:00				월수금	2
	10B	~10:50				화목	2
	11A	11:00				월수금	2
	11B	~ 11:50				화목	마감
	13A	13:00			월수	6	
	13B	~13:50			화목	6	
	14A	14:00			월수	4	
	14B	~14:50			화목	3	
	15A	15:00			월수	6	
	15B	~15:00			화목	6	
	16A	16:00			월수	6	
	16B	~16:50			화목	3	
	17A	17:00			월수	2	
17B	~17:50	화목	마감				
18A	18:00	월수	3				
18B	~18:50	화목	1				
19A	19:00	월수금	4				
19B	~ 19:50	화목	1				
20A	20:00	월수금	3				
20B	~ 20:50	화목	2				
21A	20:00	월수금	4				
21B	~ 20:50	화목	2				

2022년 10월 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 샤워도구 개인지참)	06A	06:00	월수금	2층 서킷 핏 트레이닝룸	성인	주 3회 120,000원 주 2회 90,000원	6
	06B	~ 06:50	화목				6
	07A	07:00	월수금				6
	07B	~ 07:50	화목				6
	08A	08:00	월수금				6
	08B	~ 08:50	화목				6
	09A	09:00	월수금				6
	09B	~09:50	화목				6
	10A	10:00	월수금				1
	10B	~10:50	화목				2
	11A	11:00	월수금				6
	11B	~ 11:50	화목				6
	13A	13:00	월수				6
	13B	~13:50	화목				6
	14A	14:00	월수				6
	14B	~14:50	화목				6
	15A	15:00	월수				6
	15B	~15:50	화목				6
	16A	16:00	월수				6
	16B	~16:50	화목				6
	17A	17:00	월수				6
	17B	~17:50	화목				6
	18A	18:00	월수				6
	18B	~18:50	화목				6
19A	19:00	월수금	4				
19B	~ 19:50	화목	5				
20A	20:00	월수금	6				
20B	~ 20:50	화목	1				
21A	21:00	월수금	4				
21B	~ 21:50	화목	4				

2022년 10월 수영 모집

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

★ 수영강습

★ 초 급: 배영이하 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	수영장	성인 청소년	주 3회 (강습/월정기자유)	4			
						2			
	새벽06B 상급 월정기자유	화 목				6			
						2			
	새벽07A 상급강습	07:00 ~ 07:50				월수금	1		
							2		
	새벽07A 초급강습	화 목				월수금	3		
							3		
	새벽07B 상급강습	09:00 ~ 09:50				월수금	성인	주 3회 (강습/월정기자유) 성인 47,000원/42,100원 청소년 32,200원/29,200원	1
									3
	새벽07B 초급강습	화 목				월수금			14
									1
	오전09A 상급 월정기자유	10:00 ~ 10:50		월수금	1				
					마감				
	오전09A 초급강습	화 목		월수금	1				
					마감				
	오전09B 상급 월정기자유	11:00 ~ 11:50		월수금	성인 청소년	주 2회 (강습/월정기자유) 성인 31,700원/28,100원 청소년 21,800원/19,400원			2
									4
	오전09B 초급강습	화 목		월수금					4
									3
	오전10A 상급강습	20:00 ~ 20:50		월수금			성인 청소년	주 2회 (강습/월정기자유) 성인 31,700원/28,100원 청소년 21,800원/19,400원	3
									2
	오전10A 초급강습	화 목		월수금					6
									3
오전10B 상급강습	21:00 ~ 21:50	월수금	화 목	월수금					11
									3
오전10B 초급강습	화 목	월수금	화 목	월수금					8
									마감
저녁20A 상급강습	20:00 ~ 20:50	화 목	화 목	월수금	월수금	3			
						2			
저녁20A 초급강습	21:00 ~ 21:50	화 목	화 목	월수금	월수금	6			
						3			
저녁20B 상급강습	화 목	화 목	화 목	월수금	월수금	11			
						3			
저녁20B 초급강습	화 목	화 목	화 목	월수금	월수금	3			
						8			
저녁21A 상급 월정기자유	21:00 ~ 21:50	화 목	화 목	월수금	월수금	11			
						3			
저녁21A 초급강습	화 목	화 목	화 목	월수금	월수금	8			
						마감			
저녁21B 상급 월정기자유	화 목	화 목	화 목	월수금	월수금	11			
						3			
저녁21B 초급강습	화 목	화 목	화 목	월수금	월수금	8			
						마감			

프로그램명		시 간	요 일	장 소	대 상	수강료	모집인원
아쿠아로빅	08A	08:00 ~ 08:50	월수금	수영장	성인	주 3회 56,000원	2
	08B		화 목				18
	13A	13:00 ~ 13:50	월수금				6
	13B		화 목				12
	14A	14:00 ~ 14:50	월수금				10
	14B		화 목				37
	19A	19:00 ~ 19:50	월수금				14
	19B		화 목				22

프로그램명		시 간	요 일	장 소	대 상	수강료	모집인원
유아·어린이 및 소그룹 수영	유아레슨 15A	15:00 ~ 15:50	화 목	수영장	유아 (5 ~ 7세)	유아레슨·소그룹 110,000원 어린이수영 23,500원	마감
	유아레슨 15B						마감
	소그룹 16A	16:00 ~ 16:50	화 목		소그룹 (7 ~ 초등생)		마감
	소그룹 16B						마감
	소그룹 17A	17:00 ~ 17:50	화 목		어린이수영 (초등생)		마감
	소그룹 17B						1
	어린이 수영 17A	월수금	5				
							(한손 접영 가능한 회원 현장접수)