

# 2026년 1월 체육 프로그램 모집

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

장애인 프로그램 이용 시 방문 상담 후 접수 가능하오니 이용에 착오 없으시길 바랍니다.

## ◎요가/필라테스

프로그램명	시 간	요 일	모집인원	수강료	대 상	장 소		
SNPE바른자세 운동A	12:00 ~13:20	월 수	13	55,000원 (교정벨트별도)	성 인 2층 다목적실A			
SNPE바른자세 운동B	07:00 ~07:50	화 목	8	40,000원 (교정벨트별도)				
건강요가A	06:00 ~06:50	월수금	16	39,000원				
바디핏 스트레칭	06:00 ~06:50	화 목	22	30,000원				
매트&소도구 필라테스	19:00 ~19:50	월 수	22	38,000원				
바디체인지 필라테스A	09:00 ~09:50	월수금	마감	39,000원				
바디체인지 필라테스B		화 목	4	30,000원				
바른자세요가 A	20:00 ~20:50	화 목	8	30,000원				
바른자세요가 B	21:00 ~21:50		20					
요가필라테스	10:00 ~10:50	화 목	6	30,000원				
웰빙스트레칭		월수금	4	39,000원				
체형교정을 위한 필라테스	18:00 ~18:50	월수금	21	39,000원				
체형교정을 위한 밸런싱요가B	19:00 ~19:50	화 목	21	30,000원				
파워필라테스	20:00 ~20:50	월수금	마감	39,000원				
힐링요가	21:00 ~21:50	월수금	19	39,000원				

## ◎체육 프로그램

프로그램명	시 간	요 일	모집인원	수강료	대 상	장 소
Fun Fun 농구	18:00 ~18:50	월 금	32	40,000원	초등3 ~중학생	
성인농구 A	20:00	월	5			
성인농구 B	~21:50	금	8	37,500원	성 인	
소그룹유아 · 초등인라인A	15:00 ~15:50	금	1	40,000원	6세 ~초등3	
소그룹유아 · 초등인라인B	16:00 ~16:50		1			
소그룹유아 · 초등인라인D	15:00 ~15:50	수	3			
소그룹 초등 인라인	16:00 ~16:50		2		초등생	
점핑 피트니스 09A	09:00	월수금	5	65,000원	성 인	3층 다목적 체육관
점핑 피트니스 09B	~09:50	화 목	8	49,000원		
점핑 피트니스 10A	10:00	월수금	5	65,000원		
점핑 피트니스 10B	~10:50	화 목	3	49,000원		
점핑 피트니스 11A	11:00	월수금	10	65,000원		
점핑 피트니스 11B	~11:50	화 목	21	49,000원		
점핑 피트니스 18B	18:00 ~18:50	화 목	16	49,000원		
점핑 피트니스 19A	19:00	월수금	6	65,000원		
점핑 피트니스 19B	~19:50	화 목	7	49,000원		
주말 어린이 인라인A	15:00 ~15:50	토	10	33,000원	초등생	3층 다목적 체육관
주말 어린이 인라인B	16:00 ~16:50		7	33,000원		
주말 유아 인라인	14:00 ~14:50		11	33,000원		
주말 연식 야구	10:00 ~11:50		4	66,000원		
주말 청소년 농구	17:00 ~17:50		7	24,300원		
주말 초등 축구	09:00 ~09:50		15	35,000원		
주중 연식 야구	17:00 ~17:50	화 목	14	66,000원	초등생	2층 다목적실A
줌바 A	09:00 ~09:50	토	4	35,000원	성 인	
초등생 배드민턴	18:00 ~18:50	수	6	35,000원	초등생	
초등축구 A(저학년)	15:00 ~15:50	목	16	20,000원	초등생	3층 다목적 체육관
초등축구 B(고학년)	16:00 ~16:50	목	21	20,000원		
키즈 배드민턴(소그룹)	17:00 ~17:50	금	2	35,000원	초등생	
탁구B	06:30 ~08:20	화 목	21	55,000원	성 인	

# 2026년 1월 헬스 프로그램 모집

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

**장애인 프로그램 이용 시 방문 상담 후 접수 가능하오니 이용에 착오 없으시길 바랍니다.**

프로그램명	시 간	요 일	모집인원	수강료	대 상	장 소	
헬스 <u>(운동복 및 샤워도구 개인지참)</u>	06:00 ~21:50  09:00 ~17:50 <u>13:00 ~ 14:00</u> <u>소독 및 정비시간</u>	월 ~ 금  토	124	47,000원 37,000원	중고생 성 인	2층 피트니스 센터	
PERSONAL TRAINING(10회) (상담 후 시간선택)	06:00 ~21:50	월 ~ 금		450,000원	고등학생 이상		
PERSONAL TRAINING(8회) (상담 후 시간선택)				380,000원			
속성 다이어트 소그룹1:4	09A  09B  11A  11B  15A  15B  16A  16B	09:00 ~09:50  11:00 ~11:50  15:00 ~15:50  16:00 ~16:50	월 수  화 목  월 수  화 목  월 수  화 목  월 수  화 목	3  3  4  2  4  2  4  4	150,000원 (이용요금에 헬스프로그램 포함)	성 인	2층 다목적실B

# 2026년 1월 기구필라테스 모집

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

**장애인 프로그램 이용 시 방문 상담 후 접수 가능하오니 이용에 착오 없으시길 바랍니다.**

프로그램명	시 간	요 일	모집인원	수강료	대 상	장 소
기 구 필라테스 1:7 <b>(운동복 및 샤워도구 개인지참)</b>	06A	06:00 ~06:50	월 수	7	주 3회 190,000원	2층 필라테스 스튜디오
	06B		화 목	2		
	07A	07:00 ~07:50	월 수	7		
	07B		화 목	4		
	08B	08:00 ~08:50	화 목	3		
	09A	09:00 ~09:50	월수금	4		
	09B		화 목	1		
	09C		토	7		
	10A	10:00 ~10:50	월수금	1		
	10B		화 목	2		
	10C		토	5		
	11A	11:00 ~11:50	월수금	3		
	11B		화 목	1		
	11C		토	4		
	13B	13:00 ~13:50	화 목	5	주 2회 130,000원	성인
	14B	14:00 ~14:50		2		
	16A	16:00 ~16:50	월 수	7	주 1회 80,000원	
	16B		화 목	1		
	17A	17:00 ~17:50	월 수	3		
	17B		화 목	1		
	18A	18:00 ~18:50	월 수	3		
	18B		화 목	마감		
	19A	19:00 ~19:50	월수금	2		
	19B		화 목	2		
	20A	20:00 ~20:50	월수금	3		
	20B		화 목	마감		
	21A	21:00 ~21:50	월수금	3		
	21B		화 목	2		

# 2026년 1월 서킷 핏 모집

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

**장애인 프로그램 이용 시 방문 상담 후 접수 가능하오니 이용에 착오 없으시길 바랍니다.**

프로그램명	시 간	요 일	모집인원	수강료	대 상	장 소
서킷 핏 (운동복 및 샤워도구 개인지참)	09A	09:00 ~09:50	월 수 금	8	주 3회 120,000원	2층 서킷 핏 트레이닝룸
	09B		화 목	8		
	09C		토	4		
	10A	10:00 ~10:50	월 수 금	6		
	10B		화 목	7		
	10C		토	1		
	11A	11:00 ~11:50	월 수 금	8		
	11B		화 목	5		
	11C		토	6		
	12A	12:00 ~12:50	월 수 금	8	주 2회 90,000원	성 인
	12B		화 목	8		
	18A	18:00 ~18:50	월 수 금	8		
	18B		화 목	6		
	19A	19:00 ~19:50	월 수 금	6	주 1회 60,000원	
	19B		화 목	6		
	20A	20:00 ~20:50	월 수 금	1		
	20B		화 목	2		
	21A	21:00 ~21:50	월 수 금	3		
	21B		화 목	6		

# 2026년 1월 수영 모집

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

※ 임산부 / 장애인 프로그램 이용 시 방문 상담 후 접수 가능하오니 이용에 착오 없으시길 바랍니다.

※모집인원 진도를 잘 보시고 등록해주세요. 잘 못 등록시 환불조치를 받을 수 있습니다.

★ 초  
★ 중  
★ 상  
상      급: 처음~평영콤비 회원.  
            급: 접영빌차기~접영콤비 회원  
            급: 오리발 이상 회원

프로그램명	시 간	요 일	모집인원		수강료	대 상	장 소	
성인 강습	새벽 06A	06:00 ~06:50	월수금	상급	1	성인 청소년	수영장	
				중상급	1			
				초급	2			
	새벽 06B		화 목	상급	1			
				중상급	3			
				초급	3			
	새벽 07A	07:00 ~07:50	월수금	상급	4			
				중상급	2			
				초급	1			
	새벽 07B		화 목	상급	3			
				중상급	11			
				초급	2			
	오전 09A	09:00 ~09:50	월수금	상급	1			
				중상급	5			
				초급	3			
	오전 09B		화 목	상급	마감			
				중상급	7			
				초급	마감			
	오전 10A	10:00 ~10:50	월수금	상급	2			
				중상급	마감			
				초급	마감			
	오전 10B		화 목	상급	1			
				중상급	4			
				초급	3			
	오전 11A	11:00 ~11:50	월수금	상급	마감			
				중상급	4			
				초급	5			
	오전 11B		화 목	상급	1			
				중상급	5			
				초급	4			
	저녁 20A	20:00 ~20:50	월수금	상급	3			
				중상급	2			
				초급	2			
	저녁 20B		화 목	상급	3			
				중상급	6			
				초급	5			
	저녁 21A	21:00 ~21:50	월수금	상급	5			
				중상급	2			
				초급	2			
	저녁 21B		화 목	상급	6			
				중상급	마감			
				초급	1			

프로그램명	시간	요일	모집인원	수강료	대상	장소	
성인 소그룹	성인 속성16A (1:6)	16:00 ~16:50	월수금	1	주 3회 속성반 160,000원	성인	
	성인 속성16B (1:6)			1			
	성인 소그룹17A (1:6)	17:00 ~17:50	화 목	마감	주 2회 소그룹반 110,000원	청소년	
	성인 소그룹17B (1:6)			3			
프로그램명	시간	요일	모집인원	수강료	대상	장소	
유아· 어린이 수영	유아소그룹 15A	15:00 ~15:50	화 목	마감	유아 (5 ~ 7세)	수영장	
	유아소그룹 15B			2			
	어린이수영 16B	16:00 ~16:50	화 목	마감 (초급 ~ 중급 가능, <u>상급 불가</u> / (처음 ~ 평영 가능자)	주 3회 속성반 160,000원	어린이수영 (초등생)	
	어린이소그룹 16A			1			
	어린이소그룹 16B			마감	주 2회 유아, 소그룹 110,000원	7세 ~초등생	
	어린이소그룹 16C			1			
	어린이 마스터즈반			상담 후 접수	주 3회 어린이수영 26,000원	초등생	
	어린이속성 16A			1			
	어린이속성 16B			1	주 2회 어린이수영 17,600원	7세~ 초등생	
	어린이소그룹 17A	17:00 ~17:50	화 목	2			
	어린이소그룹 17B			마감	마스터즈반 60,000원		
	어린이소그룹 17C			2			
	어린이수영17A		월수금	마감 (초급 ~ 중급 가능, <u>상급 불가</u> / (처음 ~한팔접영 가능자)		어린이수영 (초등생)	

\*속성/ 소그룹 프로그램은 2명 이하 접수 시 합반 및 폐강 될 수 있음을 알려드립니다.

프로그램명	시 간	요 일	모집인원	수강료	대 상	장 소
아 쿠 아 로 빅	08A	08:00 ~08:50	월수금	마감	주 3회 61,900원  주 2회 43,100원	수 영 장
	08B		화 목	1		
	13A	13:00 ~13:50	월수금	1		
	13B		화 목	1		
	14A	14:00 ~14:50	월수금	2		
	14B		화 목	6		
	18A	18:00 ~18:50	월수금	3		
	18B		화 목	3		
	19A	19:00 ~19:50	월수금	1		
	19B		화 목	7		