

노원구민체육센터와 함께하는 스마트한 건강관리 앱 “헬스톡톡”

운동관리부터 영양관리, 건강습관, 활동량 관리까지 **헬스톡톡** 앱 하나면 집, 회사, 센터, 공원...언제 어디서나 스마트한 건강관리를 받을 수 있습니다!



활동량관리
활동보수, 소모칼로리 등

건강습관관리
식습관, 음주, 흡연, 운동, 수면, 수분섭취

식습관관리
섭취칼로리, 3대영양소분석, 건강음식분석

건강다이아리
일자별 건강관리 경과 분석

운동콘텐츠
운동종목, 운동강도, 운동량, 영양콘텐츠

건강평가표
체형, 건강호전도, 운동이력분석

동영상강선평
회원 운동영상분석

헬스톡톡 이용안내

헬스톡톡 앱설치하기 > 회원 가입하기 > 문진 및 측정하기 > 스마트한 건강관리 시작하기



노원구서비스공단
NOWON-GU Service Corporation

“최고의 강사진”
“최고의 시설”
“최고의 합격률”

유니온 체대입시
상담문의 : 935-0520



2016

체육 · 수영 회원모집

노원구민 체육센터



홈페이지 노원구서비스공단 (<http://gongdan.nowon.kr>)
대표번호 2289-6800

성인 수영프로그램 2289-6821~6826

프로그램	시 간	요 일	대 상	회 비
조기수영	A	05:00~05:50	월 수 금	47,000원 32,200원
저녁수영	저녁A	19:00~19:50	월 수 금	47,000원 32,200원
	저녁B	화 목 (토·자유수영)	화 목	40,900원 27,500원
	저녁C	20:00~20:50	월 수 금	47,000원 32,200원
	저녁D	화 목 (토·자유수영)	화 목	40,900원 27,500원
	저녁E	21:00~21:50	월 수 금	47,000원 32,200원
	저녁F	화 목 (토·자유수영)	화 목	40,900원 27,500원

※ 토요일 자유수영은 등록한 시간대에만 가능합니다.

프로그램	시 간	요 일	대 상	회 비
여성 생활수영	인 의	09:00~09:50	월 수 금 화 목 토	47,000원
	진 선	10:00~10:50	월 수 금 화 목 토	
	덕	11:00~11:50	월 수 금 화 목 토	
	초		화 목 토	
			화 목 토	

성인 체육프로그램 2289-6824, 6828

프로그램	시 간	요 일	장 소	대 상	회 비
요가	새벽요가	06:00~06:50	월 수 금	성인남녀	37,000원
	웰빙교정요가	13:00~13:50	월 ~ 금		49,500원
	저녁요가	20:00~20:50	화 목		27,000원
	심야요가 A	22:00~22:50	월 수 금	중고생·성인	37,000원
	B	22:00~22:50	화 목		27,000원
	임산부요가 A	14:00~14:50	화 목	임산부	32,000원
	B	15:00~15:50	월 수 금		42,000원
	웰빙 스트레칭	08:00~08:50	월 수 금	성인남녀	34,000원
	바디라인 필라테스	07:00~07:50	월 ~ 금		55,500원
	뉴바디 필라테스	19:00~19:50	월 수 금		42,000원

프로그램	시 간	요 일	장 소	대 상	회 비
에어댄스	수선화	10:00~10:50	월 수 금	성인여성	30,100원
	튤립	10:00~10:50	화 목 토		
모닝다이어트 태보	다이어트 태보	09:00~09:50	화 목	성인남녀	34,000원
	다이어트 태보	11:00~11:50	월 수 금		
방송,합창,재즈댄스	방송,합창,재즈댄스	19:00~19:50	화 목	성인남녀	43,000원
	방송,합창,재즈댄스	08:00~08:50	화 목 토		
발리댄스	A	08:00~08:50	화 목 토	소체육관	25,000원
	베이지	07:00~07:50	토		
라인댄스	라인댄스	11:00~11:50	화 목	성인남녀	39,000원
	라인댄스	12:00~12:50	화 목		
댄스스포츠(오후)	댄스스포츠(오후)	12:00~12:50	월 수	성인남녀	48,000원
	댄스스포츠(오후)	20:00~20:50	월 수		

2289-6834

구분	프로그램	시 간	요 일	회 비
오전여성	30분	조기 A	08:00~08:50	월 수 금 69,000원
		조기 B	08:00~08:50	화 목 55,000원
		오전 A	09:00~09:50	월 수 금 69,000원
		오전 B	09:00~09:50	화 목 55,000원
		오전 C	10:00~10:50	월 수 금 69,000원
		오전 D	10:00~10:50	화 목 55,000원
		오전 E	11:00~11:50	월 수 금 69,000원
		오전 F	11:00~11:50	화 목 55,000원
		오전 G	12:00~12:50	월 수 금 69,000원
		오전 H	16:00~16:50	월 수 금 69,000원
오후여성	30분	오후 A	17:00~17:50	월 수 금 69,000원
		오후 B	18:00~18:50	화 목 55,000원
		오후 C	15:00~15:50	화 목 55,000원
		오후 D	19:00~19:50	월 수 금 69,000원
		오후 E	19:00~19:50	화 목 55,000원
		오후 F	20:00~20:50	월 수 금 69,000원
		오후 G	21:00~21:50	화 목 55,000원
		오후 H	22:00~22:50	월 수 금 69,000원
		오후 I	22:00~22:50	화 목 55,000원
		오후 J	22:00~22:50	화 목 55,000원
저녁여성	30분	저녁 A	19:00~19:50	월 수 금 69,000원
		저녁 B	19:00~19:50	화 목 55,000원
		저녁 C	20:00~20:50	월 수 금 69,000원
		저녁 D	20:00~20:50	화 목 55,000원
		저녁 E	21:00~21:50	월 수 금 69,000원
		저녁 F	21:00~21:50	화 목 55,000원
		저녁 G	22:00~22:50	월 수 금 69,000원
		저녁 H	22:00~22:50	화 목 55,000원
		저녁 I	22:00~22:50	화 목 55,000원
		저녁 J	22:00~22:50	화 목 55,000원
관절체력 강화	관절체력강화 A 관절체력강화 B	13:00~13:50	월 수 금	초보여성·고령여성 : 69,000원 경로우대 20% 할인 (만65세부터)
		12:00~12:50	화 목	초보여성·고령여성 : 55,000원

수업내용 : 10분 스트레칭 · 30분 근력 + 유산소(40초씩 18스테이션 · 2회) 10분 마무리 운동

어린이 수영프로그램 2289-6821~6826


어린이 수영

프로그램	시 간	요 일	대 상	회 비	
어린이 수영	다람쥐	16:00~16:50	월수금	월수금 23,500원	
	독수리		화목		
	호랑이	17:00~17:50	화목		
	코끼리	18:00~18:50	월수금	화 목 15,900원	
	기린		화목		
	토끼	19:00~19:50	화목		
			초등생(초급~중급)		
			초등생(초급~평형)		
소주정에 수영	A (주1회)	17:00~17:50	금	7세~초등생 (상담 후 접수)	60,000원 (1: 5 강습)
	A (주2회)	17:00~17:50	월수	7세~초등생 (상담 후 접수)	
단기속성 수영	유아전용	15:00~15:50	화목	5~7세 (상담 후 접수)	유아 초등 110,000원
	A, B, F			7세~중고생 (상담 후 접수)	중고생 130,000원 (1: 6 강습)
	G, H	16:00~16:50			
	E	17:00~17:50			
	D	19:00~19:50			
	C	20:00~20:50			
어린이 그룹레슨		19:00~19:50	월 수 금	초등생	90,000원

어린이 체육프로그램 2289-6824, 6828

프로그램	시 간	요 일	장 소	대 상	회 비
토요K-POP댄스	15:30~16:50	토	소체육관	초등생	36,000원
	15:30~16:50	토	소체육관	초등생	33,000원
어린이발레	16:00~16:50	토	소체육관	초등생	36,000원
	16:00~16:50	토	소체육관	초등생	31,000원
어린이발레댄스	17:00~17:50	월 수 금	소체육관	7세~초등생	31,000원
	17:00~17:50	월 수 금	소체육관	7세~초등생	31,000원
유아발레	16:00~16:50	토	소체육관	초등생	33,400원
	16:00~16:50	토	소체육관	초등생	33,400원
초등발레	17:00~17:50	화 목	소체육관	초등생	33,400원
	17:00~17:50	화 목	소체육관	초등생	33,400원
키즈의 요가	18:00~18:50	월 수 금	소체육관	초등생	31,000원
	18:00~18:50	월 수 금	소체육관	초등생	31,000원

프로그램	시 간	요 일	장 소	대 상	회 비
실내 축구	유아풋살	16:00~16:50	월 수 금	소체육관	6~7세 53,000원
	주말A	15:00~15:50	토	소체육관	초1~2 35,000원
	주말C	08:00~08:50	토	소체육관	초3~4 35,000원
	초등풋살	15:00~15:50	화 목	소체육관	초등생 50,000원
주말야구B	16:00~17:50	토	소체육관	초등생	66,000원
	16:00~17:50	토	소체육관	초등생	66,000원

프로그램	시 간	요 일	장 소	대 상	회 비
검도	A	19:00~19:50	월 수 금	대체육관	성 인 49,500원
	B	06:00~06:50	화 목 토	소체육관	초등생 42,800원

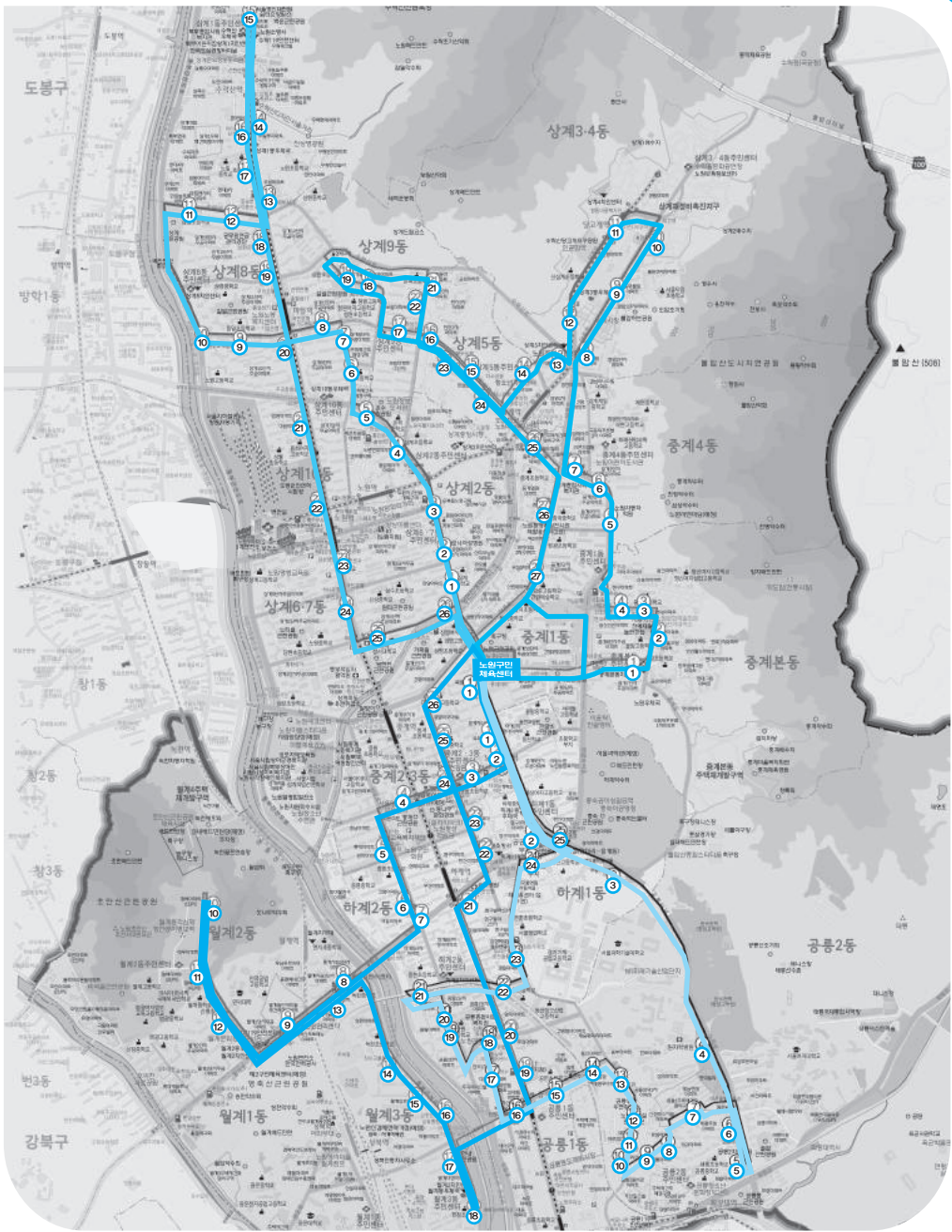
키즈앤사고력센터 시간표 010-6898-7896

요일	10:00~10:50(50분수업)	11:00~11:50(50분수업)	12:00~12:50(50분수업)	13:00~13:50(50분수업)	14:00~14:50(50분수업)	15:00~15:50(50분수업)	16:00~16:50(50분수업)	17:00~17:50(50분수업)	18:00~18:50(50분수업)
월						오르다+가베 7세 55,000원	플레이팩트 8세 60,000원	로봇카즈 7세 55,000원	카이로봇 1~5학년 60,000원
화					오르다+가베 6세 55,000원	플레이팩트 7세 60,000원	오르다+가베 8세 60,000원	로봇카즈 7세 55,000원	수학개비 6세 55,000원
수					카이로봇 1~5학년 60,000원	오르다+가베 7세 55,000원	플레이팩트 8세 60,000원	로봇카즈 7세 55,000원	수학개비 6세 55,000원
목					수학개비 6세 55,000원	오르다+가베 7세 55,000원	플레이팩트 8세 60,000원	로봇카즈 7세 55,000원	수학개비 6세 55,000원
금					오르다+가베 8세 60,000원	플레이팩트 7세 55,000원	오르다+가베 8세 60,000원	로봇카즈 7세 55,000원	수학개비 6세 55,000원
토	카이로봇 1~5학년 60,000원	플레이팩트 7세 55,000원	카이로봇 1~5학년 60,000원	오르다+가베 7세 55,000원	오르다+가베 8세 60,000원	플레이팩트 7세 55,000원	카이로봇 1~5학년 60,000원	로봇카즈 7세 55,000원	수학개비 6세 55,000원

시 간	회 비
1시간	5,000원(당일사용)
10시간	45,000원(결제일로부터3개월 유료)
20시간	80,000원(결제일로부터4개월 유료)
월정기	100,000원(결제일로부터 1개월 유료)

평 일 : 오후 12시 ~ 오후 7시 30분
(오후 6시 30분 까지 입실가능)
토요일 : 오전 10시 ~ 오후 7시 30분
(오후 6시 30분까지 입실가능)
일요일 및 법정 공휴일 휴무

셔틀버스 노선도



셔틀버스 이용안내

원활한 운행을 위하여 10분 미리
나와 주시기 바랍니다.

출발시간
08:10~19:10 (매시 10분출발)

중식시간
12:00~13:00 (운행중단)

셔틀버스 운행비용은 회원권에
포함되어 있지 않고, 회원서비스
목적으로 운행하고 있습니다.
셔틀버스를 놓치신 경우 대중교통을
이용해 주시기 바라며 별도의 보상
내용은 없습니다. 교통량에 따라
정차시간이 변동될 수 있으며,
부득이 한 경우 운행이 중지될 수도
있습니다. 지정된 정류장 이외에는
안전을 위하여 정차하지 않습니다.
이점 유의하시기 바랍니다.

개인차량을 이용하시는 회원님은
월주차권(2,000원)구매해주시기
바랍니다.
(08~19시까지 주차장 유료,
그 외 시간은 무료주차)

1호차(월계,청백)		2호차(중계,보람)		3호차(상계,수락)		5호차(하계,공릉)	
정류장	시간	정류장	시간	정류장	시간	정류장	시간
센터 출발	10분	센터 출발	10분	센터 출발	10분	센터 출발	10분
중계제공단	12분	중계 7단지 입구	12분	상계중학교 앞	12분	하계1동 동사무소앞	14분
중계413동	13분	중계 본동 농협	14분	꽃동산 교회앞	13분	우방 아파트 입구	16분
무지개아파트 214동	14분	청구(불암초동앞)	15분	순복음교회(중앙사)	14분	원자력 병원	18분
시영116동	15분	신동아 부동산	17분	상계초등학교	17분	화랑타운 (도로측)	20분
상아,롯데 정문	17분	현대자동차 건너	17분	광림교회 앞	17분	공릉 아파트	21분
하계 극동,박산정문	18분	중계 주공 4단지	18분	주공 802동 입구	18분	태릉 현대아파트 9동	23분
박산 상가(신한은행)	18분	중계 주공 2단지	19분	주공 8단지 상가	19분	04번 마을버스 정류장	24분
사슴아파트 2단지(버스정류장)	20분	삿갓공원	20분	주공12단지 입구	20분	공릉동 아파트 (군인아파트상가계)	25분
인덕대 정문	22분	불암,대림(천주교)	21분	마들역2번출구앞	21분	롯데 슈퍼	26분
월계청백아파트101동	23분	상계4동 (동아아파트입구)	22분	주공1402동옆	22분	화랑온누리약국(구길)	27분
월계청백아파트40동(서원교회앞)	24분	117번 중점 건너	23분	자연한그릇	23분	공릉보건지소 앞	28분
인덕대학교 앞	25분	당고개역 공영주차부스	25분	수락현대(평양칼국수)	24분	하나은행 건너 얼음집앞	29분
월계4동 주민센터	27분	현가 당고개냉면	27분	은빛아파트 1,2단지	26분	공릉 동신아파트입구	30분
월계 이마트	28분	대림 후문(102동)	28분	수락 하이마트 앞	28분	공원초등학교 입구	31분
삼호4차 상가앞	29분	파리바게트	29분	노일초등학교	29분	공릉역 그린마트 건너편	33분
삼호아파트 입구	29분	맛있는 가게농수산물직판장	29분	주공1509동 앞	30분	내래부동산 앞 (대동2차정류소)	34분
미성아파트 15동(도로)	31분	상계5동 주민센터	30분	삼곡수 약국	31분	노일문화원	35분
우체국 앞	32분	두레주류	30분	마들역 5번 출구 앞	33분	용원초등학교 앞	36분
공릉동 한국통신앞	34분	보람상가앞	32분	대림아파트 상가 쪽	34분	풍림아파트101동 건너	37분
공릉 수협앞	35분	주공1301동 입구	33분	용화여고 담장끝	34분	하계2동사무소 건너	38분
한마음약국(세이브존)	37분	13단지 상가(버스정류장)	34분	면허시험장 (택시정류장)	35분	청송아파트입구 (미성A)	40분
홈플러스 매장 건너(세교시앞)	40분	삼각교회앞	35분	3단지 삼성생명앞	37분	재활용센터 옆	41분
4단지 406동	41분	온곡초등학교	36분	2단지 (현풍할매)	38분	온천골 냉면앞	43분
중원중학교 앞	42분	꽃가득 플라워 앞	37분	성서대학교 입구	40분	중계주공 9단지	44분
대진여고 후문	43분	계상초등학교	38분	한양아파트입구건너편	41분	센터 도착	50분
센터도착	50분	상신교회 건너	39분	센터도착	50분		
		박산 102동(상계역)	40분				
		삼창 (국민은행)	41분				
		현대아파트앞 버스정류장	42분				
		재활용센터	43분				
		한마음 교회앞	44분				
		센터도착	50분				

08:10분 차량은 교통혼잡으로
인하여 사슴아파트에서 월계4동
동사무소로 U턴합니다.

노원구민 체육센터 관제시스템

셔틀버스 위치 관제시스템

셔틀버스 위치를 실시간으로 체크 가능합니다.



- 1 핸드폰 어플리케이션으로 이동합니다.
- 2 play 스토어 창을 클릭합니다.
- 3 우측의 창이 열립니다.

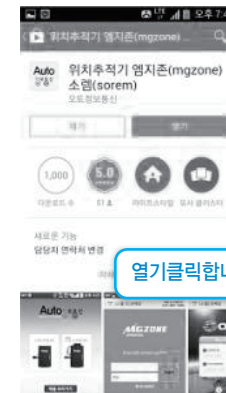


4 검색창에 mgzone을 검색합니다.



5 아래창이 열립니다.

6 두번째 auto정보통신을 클릭합니다.



7 열기를 클릭합니다.



8 좌측 NEW[소셜-S] 관제창 접속을 클릭합니다.



ID : brtkis
비번 : 0000

노원구서비스공단
수영·체육관 자유이용안내

수영장 자유수영

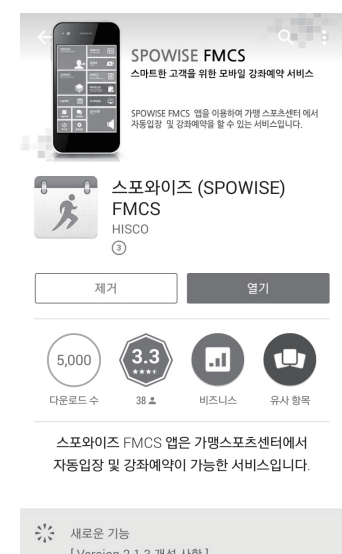
요일	시간	대상	사용요금	비고
월수금	12:00~12:50	초등생	1,900원	• 토요일 일/공휴일은 30% 할인된 금액입니다.
		중고생	2,700원	
평일(월~금)	20:00~20:50	성인	3,900원	• 입상부는 안전상의 문제로 수영프로그램 자유수영 이용시 입장이 제한됩니다.
		초등생	2,500원	
토요일	20:00~21:50	중고생	3,500원	• 토요일 자유수영은 2개 레인을 이용하여 4개 레인은 회원 전용 수업 레인입니다.
		성인	5,000원	
일, 공휴일	1부 09:00~11:30 2부 12:00~14:30 3부 15:00~17:30	초등생	2,500원	• 일/공휴일 경우 사용 요금은 각 부당 적용됩니다.
		중고생	3,500원	
		성인	5,000원	

체육관 자유이용

장소	종목	요일	시간	대상	사용요금	비고
대체육관	농구	일/공휴일	09:00~16:50	초등생	1,900원	※ 대체육관 이용시
				중고생	2,200원	
				성인	3,000원	
				농구수	2,000원	1부 09:00~12:00
				초등생	1,800원	2부 13:00~15:00
				중고생	2,400원	3부 15:00~17:00
				성인	2,400원	(3부는 대관)
소체육관	탁구	일/공휴일	09:00~16:00	초등생	2,200원	
				중고생	2,200원	
				성인	3,000원	
헬스장	헬스	일/공휴일	09:00~17:30	초등생	2,200원	
				중고생	2,200원	
				성인	3,000원	

노원구서비스공단
모바일 결제시스템

구민체육센터 모바일 결제 기능 7.19(화) 오픈
플레이스토어에서 "스포와이즈" 어플 다운 후 이용가능



News
구민체육센터 소식 NOWON-GU Service Corporation
(단, 프로그램운영상 일부종목이 제외될 수 있음)

★ 매월 첫째주 일요일 구민체육센터 정기휴관

노원구민체육센터
회원등록기간 안내

회원등록 대표문의 ☎ 2289-6800

기존회원 재등록기간

등록기간 : 매월 19일부터 ~25일 까지
등록방법 : 홈페이지 온라인접수 및 현장 방문접수
등록시간 : 온 라인 접수 기간 내 상시 등록
현장방문접수 평 일 06:00~21:00
토요일 06:00~20:00
공휴일 09:00~17:00

★ 반변경, 신규등록일이 공휴일과 겹치면 09:00부터 선착순 마감.

기존회원 반변경기간

매월 26일
반변경 시간 : 07:00~16:00시 까지

신규회원 등록기간

매월 27일 : 09:00부터 ~마감시 까지
온 라인 접수 09:00부터 ~마감시 까지 (마감일 4일까지)
현장방문접수 06:00부터 선착순 번호표 배부
09:00부터 번호표 순서대로 등록

노원구서비스공단
NOWON-GU Service Corporation

대표번호 2289-6800

❖ 회원 할인 안내

- 최초 프로그램 접수시 증빙서류 제출
- 만 13세~만 55세 이하 수영 프로그램 이용 여성 10% 할인
- 장애인회원(복지카드 소지자 50% 할인)
- 장애인 1,2,3 급 동반자 50% 할인 (동일프로그램 함께 이용시 가능)
- 만18세 미만의 다둥이 카드소지자 (3자녀) 30%할인 (단 만18세 미만의 자녀가 3명일 경우)
- 12세 이하의 자녀로서 일부수영프로그램에 한함
- 기초생활수급자 30%할인(수급자증명서 제출)
- 국가유공자50%할인(배우자포함)
- 경로우대20%할인(만65세부터)
- 노원구 자원봉사자 전자카드(그린)10%, 골드20%소지자할인 (★유료기간 만료시 할인적용 불가)
- ※ 중복할인 불가
- ※ 특화번호는 할인대상에서 제외

❖ 회원 환불 규정

- 센터 이용회원들의 이용요금 환불은 소비자분쟁 해결기준 (공정거래위원회 고시 제2011-10호)에 의거하여 환불 처리
- 개강전 : 100%환불
- 개강후 : 프로그램 이용료의 10%위약금 및 갑갑습수 공제 후 환불
- (개강일은 매월 1일을 기준으로 함)
- 환불기간 : 평일 및 토요일 06:00 ~ 21:00까지
- 공휴일은 09:00 ~ 17:00까지

❖ 환불방법 및 서류(방문시)

- 본인 신청시
 - 본인 명의의 환불 계좌
 - 1층 데스크 방문 후 환불 신청서 작성(신분증 지참)
- 본인 신청이 아닌 대리인 인 경우
 - 건강의료보험
 - 주민등록등본
 - 대리인 인출금 계좌번호
 - 1층 데스크 방문 후 환불 신청서 작성(신분증 지참)
- 팩스 접수시 환불 서류 (FAX:02-939-9984)
 - 본인 신분증
 - 환불 신청서
 - 위(건강의료보험, 주민등록등본) 서류 중 하나