

# 2023년 1월 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	26	
SNPE바른자세 운동A	12:00 ~ 13:20	월 수			55,000원 (교정벨트별도)	14	
SNPE바른자세 운동B	07:00 ~ 07:50	화 목			40,000원 (교정벨트별도)	8	
바디체인지 필라테스A	09:00	월수금			39,000원	13	
바디체인지 필라테스B	~ 09:50	화 목			30,000원	19	
웰빙스트레칭	10:00	월수금			39,000원	18	
요가테스	~ 10:50	화 목			30,000원	30	
키크는 요가	18:00 ~ 18:50	월 수			초등생	22,000원	28
매트&소도구 필라테스	19:00	월 수			성인	38,000원	26
바디라인 필라테스	~ 19:50	화 목		30,000원		20	
파워 필라테스	20:00	월수금		39,000원 (필라테스링, 밴드 개인지참)		16	
바른자세요가	~ 20:50	화 목		30,000원		18	
힐링요가	21:00	월수금		39,000원		21	
	~ 21:50						

◎체육 프로그램

프로그램명		시 간	요 일	장 소	대 상	수강료	모집인원			
점 핑 피트니스	09A	09:00	월수금	3층 다목적 체육관	성인	65,000원	13			
	09B	~ 09:50	화목			49,000원	20			
	10A	10:00	월수금			65,000원	3			
	10B	~ 10:50	화 목			49,000원	9			
	11A	11:00	월수금			65,000원	18			
	11B	~ 11:50	화 목			49,000원	15			
	12A	12:00 ~ 12:50	월수금			65,000원	19			
소그룹 유아·초등 인라인C			월		3층 다목적 체육관	6세 ~ 초등3	40,000원	6		
소그룹 유아·초등 인라인D		15:00 ~ 15:50	수					8		
소그룹 유아·초등 인라인A			금					3		
소그룹 유아·초등 인라인B		16:00 ~ 16:50	금					5		
소그룹 초등 인라인			수					5		
주말 유아인라인		14:00 ~ 14:50						6 ~ 7세	20	
주말 어린이 인라인A		15:00 ~ 15:50	토					초등생	33,000원	17
주말 어린이 인라인B		16:00 ~ 16:50							18	
(소그룹)키즈 배드민턴		17:00 ~ 17:50	금						35,000원	1
주말 청소년 농구			토					초등3 ~ 중학생	24,300원	36
프로농구 교실A			화 목		30,000원	26				
프로농구 교실B		18:00 ~ 18:50	금		18,000원	24				
어린이치어리딩			수			30,000원	30			
주말초등축구		09:00 ~ 09:50			초등생	35,000원	15			
주말연식야구		10:00 ~ 11:50		66,000원		12				
줌바A		09:00 ~ 09:50	토	2층 다목적실A	성인	35,000원	14			
어린이 방송댄스		10:00 ~ 10:50			초등생	18				
성인 방송댄스		11:00 ~ 11:50			성인	20				

# 2023년 1월 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	199			
	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	1
	21A	21:00 ~21:50					150,000원	1	

# 2023년 1월 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
기구 필라테스 1:6 (운동복 및 샤워도구 개인지참)	06A	06:00	월수금	2층 필라테스 스튜디오	성인	주 3회 190,000원	3
	06B	~06:50	화목				6
	07A	07:00	월수금				4
	07B	~07:50	화목				6
	08A	08:00	월수금				6
	08B	~08:50	화목				2
	09A	09:00	월수금				5
	09B	~09:50	화목				2
	10A	10:00	월수금				4
	10B	~10:50	화목				1
	11A	11:00	월수금				1
	11B	~11:50	화목				2
	13B	13:00 ~13:50	화목			3	
	14B	14:00 ~14:50	화목			6	
	15B	15:00 ~15:00	화목			6	
	16A	16:00	월수			6	
	16B	~16:50	화목			6	
	17A	17:00	월수			3	
	17B	~17:50	화목			1	
	18A	18:00	월수			6	
	18B	~18:50	화목			4	
19A	19:00	월수금	2				
19B	~19:50	화목	3				
20A	20:00	월수금	마감				
20B	~20:50	화목	1				
21A	20:00	월수금	4				
21B	~20:50	화목	3				

## 2023년 1월 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)	09B	09:00 ~09:50	화목	2층 서킷 핏 트레이닝룸	성인	주 3회 120,000원	3
	10A	10:00 ~10:50	월수금				3
	10B		화목				4
	11A	11:00 ~11:50	월수금				6
	11B		화목				5
	19A	19:00 ~ 19:50	월수금				4
	19B		화목				5
	20A	20:00 ~ 20:50	월수금				6
	20B		화목				1
	21A	21:00 ~ 21:50	월수금				6
	21B		화목				3
	15A	15:00 ~15:00	월수				6
	15B		화목				6
	16A	16:00 ~16:50	월수				6
16B	화목		6				
17A	17:00 ~17:50	월수	6				
17B		화목	6				
					초등생	주 2회 90,000원	

# 2023년 1월 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	06:00 ~ 06:50	새벽06A 상급 월정기자유	수영장	성인 청소년	주 3회 (강습/월정기자유) 성인 47,000원/42,100원 청소년 32,200원/29,200원 주 2회 (강습/월정기자유) 성인 31,700원/28,100원 청소년 21,800원/19,400원	3	
		새벽06A 초중급강습				2	
	새벽06B 상급 월정기자유	화 목				6	
	새벽06B 초중급강습					5	
	새벽07A 상급강습	07:00 ~ 07:50				월수금	5
	새벽07A 초중급강습						2
	새벽07B 상급강습					화 목	5
	새벽07B 초중급강습						5
	오전09A 상급 월정기자유	09:00 ~ 09:50				월수금	4
	오전09A 초중급강습						마감
	오전09B 상급 월정기자유					화 목	17
	오전09B 초중급강습						1
	오전10A 상급강습	10:00 ~ 10:50		월수금		마감	
	오전10A 초중급강습					마감	
	오전10B 상급강습			화 목		마감	
	오전10B 초중급강습					1	
	오전11A 상급강습	11:00 ~ 11:50		월수금		5	
	오전11A 초중급강습					4	
	오전11B 상급강습			화 목		2	
	오전11B 초중급강습					2	
	저녁20A 상급강습	20:00 ~ 20:50		월수금		1	
	저녁20A 초중급강습					1	
	저녁20B 상급강습			화 목		1	
	저녁20B 초중급강습					2	
저녁21A 상급 월정기자유	21:00 ~ 21:50	월수금	9				
저녁21A 초중급강습			1				
저녁21B 상급 월정기자유		화 목	4				
저녁21B 초중급강습			7				

프로그램명		시 간	요 일	장 소	대 상	수강료	모집인원	
아쿠아로빅	08A	08:00 ~ 08:50	월수금	수영장	성인	주 3회 56,000원	마감	
	08B		화 목				4	
	13A	13:00 ~ 13:50	월수금				5	
	13B		화 목				15	
	14A	14:00 ~ 14:50	월수금				주 2회 39,000원	7
	14B		화 목				35	
	19A	19:00 ~ 19:50	월수금				20	
	19B		화 목				25	

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		2	
	소그룹 16B				마감			
	소그룹 16C				월수금		마감	
	소그룹 16D	17:00 ~ 17:50	화 목		7세 ~ 초등생		주 2회 유아레슨·소그룹 110,000원	마감
	소그룹 17A							마감
	소그룹 17B							마감
	소그룹 17C							마감
	어린이 수영 17A		월수금		어린이수영 (초등생)		23,500원	19