

# 2023년 10월 체육 프로그램 모집

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

장애인 접수 시 방문 및 유선 상담 후 접수 부탁드립니다.

## ◎요가/필라테스

| 프로그램명           | 시 간              | 요 일 | 모집인원 | 수강료                            | 대 상 | 장 소         |
|-----------------|------------------|-----|------|--------------------------------|-----|-------------|
| 건강요가A           | 06:00<br>~ 06:50 | 월수금 | 19   | 39,000원                        | 성인  | 2층<br>다목적실A |
| SNPE바른자세<br>운동A | 12:00<br>~ 13:20 | 월 수 | 12   | 55,000원<br>(교정벨트별도)            |     |             |
| SNPE바른자세<br>운동B | 07:00<br>~ 07:50 | 화 목 | 13   | 40,000원<br>(교정벨트별도)            |     |             |
| 바디체인지<br>필라테스A  | 09:00<br>~ 09:50 | 월수금 | 8    | 39,000원                        |     |             |
| 바디체인지<br>필라테스B  |                  | 화 목 | 19   | 30,000원                        |     |             |
| 웰빙스트레칭          | 10:00            | 월수금 | 9    | 39,000원                        |     |             |
| 요가필라테스          | ~ 10:50          | 화 목 | 14   | 30,000원                        |     |             |
| 매트&소도구<br>필라테스  | 19:00<br>~ 19:50 | 월 수 | 24   | 38,000원                        |     |             |
| 바디라인<br>필라테스    |                  | 화 목 | 19   | 30,000원                        |     |             |
| 파워<br>필라테스      | 20:00<br>~ 20:50 | 월수금 | 18   | 39,000원<br>(필라테스링,<br>밴드 개인지참) |     |             |
| 바른자세요가          |                  | 화 목 | 9    | 30,000원                        |     |             |
| 힐링요가            | 21:00<br>~ 21:50 | 월수금 | 15   | 39,000원                        |     |             |
| 키크는 요가          | 18:00<br>~ 18:50 | 월 수 | 20   | 22,000원                        |     |             |

◎체육 프로그램

| 프로그램명              |     | 시 간              | 요 일 | 모집인원 | 수강료     | 대 상             | 장 소              |
|--------------------|-----|------------------|-----|------|---------|-----------------|------------------|
| 점 핑<br>피트니스        | 09A | 09:00            | 월수금 | 4    | 65,000원 | 성인              |                  |
|                    | 09B | ~ 09:50          | 화 목 | 12   | 49,000원 |                 |                  |
|                    | 10A | 10:00            | 월수금 | 5    | 65,000원 |                 |                  |
|                    | 10B | ~ 10:50          | 화 목 | 마감   | 49,000원 |                 |                  |
|                    | 11A | 11:00            | 월수금 | 2    | 65,000원 |                 |                  |
|                    | 11B | ~ 11:50          | 화 목 | 7    | 49,000원 |                 |                  |
| 소그룹 유아· 초등<br>인라인D |     | 15:00<br>~ 15:50 | 수   | 1    | 40,000원 | 6세<br>~<br>초등3  | 3층<br>다목적<br>체육관 |
| 소그룹 유아· 초등<br>인라인A |     |                  | 금   | 3    |         |                 |                  |
| 소그룹 유아· 초등<br>인라인B |     | 16:00<br>~ 16:50 | 금   | 4    |         | 초등생             |                  |
| 소그룹 초등 인라인         |     |                  | 수   | 3    |         |                 |                  |
| 주말 유아인라인           |     | 14:00<br>~ 14:50 | 토   | 23   | 33,000원 | 6 ~ 7세          |                  |
| 주말 어린이 인라인A        |     | 15:00<br>~ 15:50 |     | 21   |         | 초등생             |                  |
| 주말 어린이 인라인B        |     | 16:00<br>~ 16:50 |     | 15   |         |                 |                  |
| (소그룹)키즈 배드민턴       |     | 17:00            | 금   | 3    | 35,000원 | 초등3<br>~<br>중학생 |                  |
| 주말 청소년 농구          |     | ~ 17:50          | 토   | 12   | 24,300원 |                 |                  |
| 프로농구 교실A           |     | 18:00            | 화 목 | 21   | 30,000원 |                 |                  |
| 프로농구 교실B           |     | ~ 18:50          | 금   | 15   | 18,000원 |                 |                  |
| 주말초등축구             |     | 09:00<br>~ 09:50 | 토   | 8    | 35,000원 | 초등생             |                  |
| 주말연식야구             |     | 10:00<br>~ 11:50 |     | 10   | 66,000원 |                 |                  |
| 줌바A                |     | 09:00<br>~ 09:50 |     |      | 3       | 35,000원         | 성인               |

# 2023년 10월 헬스 프로그램 모집

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

장애인 접수 시 방문 및 유선 상담 후 접수 부탁드립니다.

| 프로그램명                                    | 시 간  | 요 일   | 모집인원         | 수강료                | 대 상        | 장 소              |
|--|--|-------|--------------|--------------------|------------|------------------|
| <b>헬스</b><br>(운동복 및<br>샤워도구 개인지참)        | 06:00<br>~ 21:50   | 월 ~ 금 | 302          | 37,000원<br>47,000원 | 중고생<br>성인  | 2층<br>피트니스<br>센터 |
|  | 09:00<br>~ 17:50<br><u>13:00 ~ 14:00</u><br>소독 및<br>정비시간 | 토     |              |                    |            |                  |
| PERSONAL<br>TRAINING(10회)<br>(상담 후 시간선택) | 06:00<br>~ 21:50   | 월 ~ 금 | 상담 후<br>접수가능 | 400,000원           | 고등학생<br>이상 |                  |
| PERSONAL<br>TRAINING(8회)<br>(상담 후 시간선택)  |  |       |              | 340,000원           |            |                  |

# 2023년 10월 기구필라테스 모집

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

**장애인 접수 시 방문 및 유선 상담 후 접수 부탁드립니다.**

| 프로그램명   | 시 간 | 요 일             | 모집인원 | 수강료       | 대 상              | 장 소 |                    |
|---|-----|-----------------|------|-----------|------------------|-----|--------------------|
| 기 구<br>필라테스<br>1:6<br>(운동복 및<br>샤워도구<br>개인지참) | 06B | 06:00<br>~06:50 | 화 목  | 3         | 주 3회<br>190,000원 | 성인  | 2층<br>필라테스<br>스튜디오 |
|   | 07A | 07:00           | 월수금  | 4         |                  |     |                    |
|   | 07B | ~07:50          | 화 목  | 3         |                  |     |                    |
|   | 08B | 08:00<br>~08:50 | 화 목  | 3         |                  |     |                    |
|   | 09A | 09:00           | 월수금  | 4         |                  |     |                    |
|   | 09B | ~09:50          | 화 목  | 1         |                  |     |                    |
|   | 10A | 10:00           | 월수금  | 2         |                  |     |                    |
|   | 10B | ~10:50          | 화 목  | 1         |                  |     |                    |
|   | 11A | 11:00           | 월수금  | 2         |                  |     |                    |
|   | 11B | ~11:50          | 화 목  | <b>마감</b> |                  |     |                    |
|   | 13B | 13:00<br>~13:50 | 화 목  | 4         | 주 2회<br>130,000원 | 성인  | 2층<br>필라테스<br>스튜디오 |
|   | 14B | 14:00<br>~14:50 | 화 목  | 2         |                  |     |                    |
|   | 17A | 17:00           | 월 수  | 1         |                  |     |                    |
|   | 17B | ~17:50          | 화 목  | 2         |                  |     |                    |
|   | 18B | 18:00<br>~18:50 | 화 목  | 1         |                  |     |                    |
|   | 19A | 19:00           | 월수금  | 6         |                  |     |                    |
|   | 19B | ~19:50          | 화 목  | 4         |                  |     |                    |
|   | 20A | 20:00           | 월수금  | 2         |                  |     |                    |
|   | 20B | ~20:50          | 화 목  | 1         |                  |     |                    |
|   | 21B | 21:00<br>~21:50 | 화 목  | 1         |                  |     |                    |

# 2023년 10월 서킷 핏 모집

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

**장애인 접수 시 방문 및 유선 상담 후 접수 부탁드립니다.**

| 프로그램명                           |     | 시 간              | 요 일 | 모집인원 | 수강료                                     | 대 상 | 장 소                 |
|---------------------------------|-----|------------------|-----|------|---|-----|---------------------|
| 서킷 핏<br>(운동복 및<br>샤워도구<br>개인지참) | 09B | 09:00<br>~09:50  | 화 목 | 3    | 주 3회<br>120,000원<br><br>주 2회<br>90,000원 | 성인  | 2층<br>서킷 핏<br>트레이닝룸 |
|                                 | 10A | 10:00<br>~10:50  | 월수금 | 2    |   |     |                     |
|                                 | 10B |                  | 화 목 | 4    |   |     |                     |
|                                 | 18B | 18:00<br>~18:50  | 화 목 | 6    |   |     |                     |
|                                 | 19A | 19:00<br>~ 19:50 | 월수금 | 2    |   |     |                     |
|                                 | 19B |                  | 화 목 | 2    |   |     |                     |
|                                 | 20A | 20:00<br>~ 20:50 | 월수금 | 1    |   |     |                     |
|                                 | 20B |                  | 화 목 | 7    |   |     |                     |
|                                 | 21A | 21:00<br>~ 21:50 | 월수금 | 4    |   |     |                     |
|                                 | 21B |                  | 화 목 | 2    |   |     |                     |

# 2023년 10월 수영 모집

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

장애인 접수 시 방문 및 유선 상담 후 접수 부탁드립니다.

★ 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           | 모집인원 | 수강료 | 대 상  | 장 소       |     |    |
|-------------------|-------------------|---------------|------|-----|--|-----------|-----|----|
| 강습 및 자유수영         | 새벽06A 상급<br>월정기자유 | 06:00 ~ 06:50 | 월수금  | 3   | 주 3회<br>(강습/월정기자유)<br>성인<br>47,000원/42,100원<br>청소년<br>32,200원/29,200원<br>주 2회<br>(강습/월정기자유)<br>성인<br>31,700원/28,100원<br>청소년<br>21,800원/19,400원 | 성인<br>청소년 | 수영장 |    |
|                   |                   |               | 화 목  | 1   |  |           |     |    |
|                   | 새벽06A 초중급강습       | 06:00 ~ 06:50 | 화 목  | 화 목 |  |           |     | 4  |
|                   |                   |               |      | 화 목 |  |           |     | 1  |
|                   | 새벽06B 상급<br>월정기자유 | 07:00 ~ 07:50 | 월수금  | 월수금 |  |           |     | 마감 |
|                   |                   |               |      | 월수금 |  |           |     | 5  |
|                   | 새벽06B 초중급강습       | 07:00 ~ 07:50 | 화 목  | 화 목 |  |           |     | 마감 |
|                   |                   |               |      | 화 목 |  |           |     | 마감 |
|                   | 새벽07A 상급강습        | 09:00 ~ 09:50 | 월수금  | 월수금 |  |           |     | 마감 |
|                   |                   |               |      | 월수금 |  |           |     | 마감 |
|                   | 새벽07A 초중급강습       | 09:00 ~ 09:50 | 화 목  | 화 목 |  | 4         |     |    |
|                   |                   |               |      | 화 목 |  | 마감        |     |    |
|                   | 새벽07B 상급강습        | 10:00 ~ 10:50 | 월수금  | 월수금 |  | 마감        |     |    |
|                   |                   |               |      | 월수금 |  | 마감        |     |    |
|                   | 새벽07B 초중급강습       | 10:00 ~ 10:50 | 화 목  | 화 목 |  | 2         |     |    |
|                   |                   |               |      | 화 목 |  | 마감        |     |    |
|                   | 오전09A 상급<br>월정기자유 | 11:00 ~ 11:50 | 월수금  | 월수금 |  | 마감        |     |    |
|                   |                   |               |      | 월수금 |  | 2         |     |    |
|                   | 오전09A 초중급강습       | 11:00 ~ 11:50 | 화 목  | 화 목 |  | 2         |     |    |
|                   |                   |               |      | 화 목 |  | 마감        |     |    |
| 오전09B 상급<br>월정기자유 | 20:00 ~ 20:50     | 월수금           | 월수금  | 마감  |  |           |     |    |
|                   |                   |               | 월수금  | 2   |  |           |     |    |
| 오전09B 초중급강습       | 20:00 ~ 20:50     | 화 목           | 화 목  | 1   |  |           |     |    |
|                   |                   |               | 화 목  | 2   |  |           |     |    |
| 오전10A 상급강습        | 21:00 ~ 21:50     | 월수금           | 월수금  | 6   |  |           |     |    |
|                   |                   |               | 월수금  | 마감  |  |           |     |    |
| 오전10A 초중급강습       | 21:00 ~ 21:50     | 화 목           | 화 목  | 1   |  |           |     |    |
|                   |                   |               | 화 목  | 3   |  |           |     |    |
| 오전10B 상급강습        | 21:00 ~ 21:50     | 화 목           | 화 목  | 1   |  |           |     |    |
|                   |                   |               | 화 목  | 3   |  |           |     |    |
| 오전10B 초중급강습       | 21:00 ~ 21:50     | 화 목           | 화 목  | 1   |  |           |     |    |
|                   |                   |               | 화 목  | 3   |  |           |     |    |

| 프로그램명 |     | 시 간              | 요 일 | 모집인원 | 수강료                                    | 대 상 | 장 소 |
|-------|-----|------------------|-----|------|--|-----|-----|
| 아쿠아로빅 | 08A | 08:00<br>~ 08:50 | 월수금 | 마감   | 주 3회<br>56,000원<br><br>주 2회<br>39,000원 | 성인  | 수영장 |
|       | 08B |                  | 화 목 | 2    |  |     |     |
|       | 13A | 13:00<br>~ 13:50 | 월수금 | 3    |  |     |     |
|       | 13B |                  | 화 목 | 6    |  |     |     |
|       | 14A | 14:00<br>~ 14:50 | 월수금 | 4    |  |     |     |
|       | 14B |                  | 화 목 | 5    |  |     |     |
|       | 19A | 19:00<br>~ 19:50 | 월수금 | 3    |  |     |     |
|       | 19B |                  | 화 목 | 11   |  |     |     |

| 프로그램명        |                  | 시 간              | 요 일  | 모집인원           | 수강료   | 대 상            | 장 소     |
|--------------|------------------|------------------|--|----------------|---|----------------|---------|
| 유아·어린이<br>수영 | 유아레슨<br>15A      | 15:00<br>~ 15:50 | 화 목  | 마감             | 주 3회<br>소그룹<br>160,000원<br><br>주 2회<br>유아레슨·<br>소그룹<br>110,000원<br><br>어린이수영<br>23,500원 | 유아<br>(5 ~ 7세) | 수영<br>장 |
|              | 유아레슨<br>15B      |                  |  | 마감             |   |                |         |
|              | 소그룹<br>16A       | 16:00<br>~ 16:50 | 화 목  | 2              |   | 7세 ~<br>초등생    |         |
|              | 소그룹<br>16B       |                  |  | 마감             |   |                |         |
|              | 소그룹<br>16C       |                  |  | 2              |   |                |         |
|              | 소그룹<br>16D       | 17:00<br>~ 17:50 | 화 목  | 마감             |   | 7세 ~<br>초등생    |         |
|              | 소그룹<br>17A       |                  |  | 마감             |   |                |         |
|              | 소그룹<br>17B       |                  |  | 1              |   |                |         |
|              | 소그룹<br>17C       |                  |  | 1              |   |                |         |
|              | 어린이<br>수영<br>17A | 월수금              | 4<br>(초급~<br>중급 가능,<br>상급 불가)<br><br>처음~<br>한손접영<br>가능자) | 어린이수영<br>(초등생) |   |                |         |