

# 2025년 3월 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         |
|-----------------------|------------------|-----|------|--------------------------------|-----|-------------|
| 건강요가A                 | 06:00<br>~ 06:50 | 월수금 | 10   | 39,000원                        | 성인  | 2층<br>다목적실A |
| SNPE바른자세<br>운동A       | 12:00<br>~ 13:20 | 월 수 | 14   | 55,000원<br>(교정벨트별도)            |     |             |
| SNPE바른자세<br>운동B       | 07:00<br>~ 07:50 | 화 목 | 9    | 40,000원<br>(교정벨트별도)            |     |             |
| 바디체인지<br>필라테스A        | 09:00            | 월수금 | 6    | 39,000원                        |     |             |
| 바디체인지<br>필라테스B        | ~ 09:50          | 화 목 | 7    | 30,000원                        |     |             |
| 웰빙스트레칭                | 10:00            | 월수금 | 2    | 39,000원                        |     |             |
| 요가필라테스                | ~ 10:50          | 화 목 | 5    | 30,000원                        |     |             |
| 매트&소도구<br>필라테스        | 19:00            | 월 수 | 17   | 38,000원                        |     |             |
| 체험교정을<br>위한<br>밸런싱요가B | ~ 19:50          | 화 목 | 19   | 30,000원                        |     |             |
| 파워<br>필라테스            | 20:00            | 월수금 | 6    | 39,000원<br>(필라테스링,<br>밴드 개인지참) |     |             |
| 바른자세<br>요가A           | ~ 20:50          | 화 목 | 8    | 30,000원                        |     |             |
| 바른자세<br>요가B           | 21:00            |     | 24   | 30,000원                        |     |             |
| 힐링요가                  | ~ 21:50          | 월수금 | 21   | 39,000원                        |     |             |

◎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          | 3층<br>다목적<br>체육관 |
|              | 09B | ~ 09:50          | 화 목 | 14   | 49,000원 |             |                  |
|              | 10A | 10:00            | 월수금 | 8    | 65,000원 |             |                  |
|              | 10B | ~ 10:50          | 화 목 | 4    | 49,000원 |             |                  |
|              | 11A | 11:00            | 월수금 | 16   | 65,000원 |             |                  |
|              | 11B | ~ 11:50          | 화 목 | 23   | 49,000원 |             |                  |
| 소그룹유아·초등인라인A |     | 15:00            | 금   | 5    | 40,000원 | 6세          |                  |
| 소그룹유아·초등인라인D |     | ~ 15:50          | 수   | 5    |         | ~초등3<br>초등생 |                  |
| 소그룹유아·초등인라인B |     | 16:00            | 금   | 2    |         |             |                  |
| 소그룹 초등 인라인   |     | ~ 16:50          | 수   | 1    |         |             |                  |
| 주말 유아인라인     |     | 14:00<br>~ 14:50 | 토   | 10   | 33,000원 | 6 ~<br>7세   |                  |
| 주말 어린이 인라인A  |     | 15:00<br>~ 15:50 |     | 4    |         | 초등생         |                  |
| 주말 어린이 인라인B  |     | 16:00<br>~ 16:50 |     | 1    |         |             |                  |
| 초등생 배드민턴     |     | 18:00<br>~ 18:50 | 수   | 4    | 35,000원 |             |                  |
| (소그룹)키즈 배드민턴 |     | 17:00            | 금   | 7    | 35,000원 |             |                  |
| 주말 청소년 농구    |     | ~ 17:50          | 토   | 9    | 24,300원 |             |                  |
| 프로농구 교실A     |     | 18:00<br>~ 18:50 | 화 목 | 40   | 30,000원 |             |                  |
| 프로농구 교실B     |     |                  | 금   | 40   | 18,000원 |             |                  |
| 성인농구 A       |     | 20:00            | 월   | 3    | 37,500원 | 성인          |                  |
| 성인농구 B       |     | ~ 21:50          | 금   | 12   |         |             |                  |
| 주말초등축구       |     | 09:00<br>~ 09:50 | 토   | 15   | 35,000원 | 초등생         |                  |
| 주말연식야구       |     | 10:00<br>~ 11:50 |     | 8    | 66,000원 |             |                  |
| 주중연식야구       |     | 17:00<br>~ 17:50 | 화 목 | 22   | 66,000원 |             |                  |
| 초등축구A        |     | 17:00<br>~ 17:50 | 월 수 | 21   | 40,000원 | 초등생         |                  |
| 초등축구B        |     | 16:00<br>~ 16:50 | 화 목 | 12   |         |             |                  |
| 줄바A          |     | 09:00<br>~ 09:50 | 토   | 9    | 35,000원 | 성인          | 2층<br>다목적실A      |

# 2025년 3월 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<br>(운동복 및<br>샤워도구 개인지참)               |     | 06:00<br>~ 21:50                                  | 월 ~ 금 | 132  | 37,000원<br>47,000원                  | 중고생<br>성인  | 2층<br>피트니스<br>센터      |
|                                          |     | 09:00<br>~ 17:50<br>13:00 ~ 14:00<br>소독 및<br>정비시간 | 토     |      |                                     |            |                       |
| PERSONAL<br>TRAINING(10회)<br>(상담 후 시간선택) |     | 06:00<br>~ 21:50                                  | 월 ~ 금 | 상담 후 | 400,000원                            | 고등학생<br>이상 |                       |
| PERSONAL<br>TRAINING(8회)<br>(상담 후 시간선택)  |     |                                                   |       | 접수가능 | 340,000원                            |            |                       |
| 속성<br>다이어트<br>소그룹1:4                     | 09A | 09:00                                             | 월 수   | 마감   | 150,000원<br>(이용요금에<br>헬스프로그<br>램포함) | 성인         | 2층<br>속성<br>다이어트<br>실 |
|                                          | 09B | ~ 09:50                                           | 화 목   | 마감   |                                     |            |                       |
|                                          | 11A | 11:00                                             | 월 수   | 2    |                                     |            |                       |
|                                          | 11B | ~ 11:50                                           | 화 목   | 마감   |                                     |            |                       |
|                                          | 15A | 15:00                                             | 월 수   | 마감   |                                     |            |                       |
|                                          | 15B | ~ 15:50                                           | 화 목   | 1    |                                     |            |                       |
|                                          | 16A | 16:00                                             | 월 수   | 4    |                                     |            |                       |
|                                          | 16B | ~ 16:50                                           | 화 목   | 3    |                                     |            |                       |

# 2025년 3월 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<br>필라테스<br>1:6<br>(운동복 및<br>샤워도구<br>개인지참) | 06A     | 06:00            | 월 수 | 6    | 주 3회<br>190,000원 | 성인  | 2층<br>필라테스<br>스튜디오 |
|                                               | 06B     | ~ 06:50          | 화 목 | 마감   |                  |     |                    |
|                                               | 07A     | 07:00            | 월 수 | 6    |                  |     |                    |
|                                               | 07B     | ~ 07:50          | 화 목 | 1    |                  |     |                    |
|                                               | 08B     | 08:00<br>~ 08:50 | 화 목 | 마감   |                  |     |                    |
|                                               | 09A     | 09:00<br>~ 09:50 | 월수금 | 3    |                  |     |                    |
|                                               | 09B     |                  | 화 목 | 2    |                  |     |                    |
|                                               | 09C     |                  | 토   | 7    |                  |     |                    |
|                                               | 10A     | 10:00<br>~ 10:50 | 월수금 | 3    |                  |     |                    |
|                                               | 10B     |                  | 화 목 | 3    |                  |     |                    |
|                                               | 10C     |                  | 토   | 5    |                  |     |                    |
|                                               | 11A     | 11:00<br>~ 11:50 | 월수금 | 마감   | 주 2회<br>130,000원 |     |                    |
|                                               | 11B     |                  | 화 목 | 2    |                  |     |                    |
|                                               | 11C     |                  | 토   | 7    |                  |     |                    |
|                                               | 13B     | 13:00<br>~ 13:50 | 화 목 | 4    | 주 1회<br>80,000원  |     |                    |
|                                               | 14B     | 14:00<br>~ 14:50 |     | 2    |                  |     |                    |
|                                               | 17A     | 17:00            | 월 수 | 5    |                  |     |                    |
|                                               | 17B     | ~ 17:50          | 화 목 | 4    |                  |     |                    |
|                                               | 18A     | 18:00            | 월 수 | 3    |                  |     |                    |
|                                               | 18B     | ~ 18:50          | 화 목 | 1    |                  |     |                    |
|                                               | 19A     | 19:00            | 월수금 | 1    |                  |     |                    |
|                                               | 19B     | ~ 19:50          | 화 목 | 마감   |                  |     |                    |
|                                               | 20A     | 20:00            | 월수금 | 1    |                  |     |                    |
|                                               | 20B     | ~ 20:50          | 화 목 | 1    |                  |     |                    |
| 21A                                           | 21:00   | 월수금              | 4   |      |                  |     |                    |
| 21B                                           | ~ 21:50 | 화 목              | 1   |      |                  |     |                    |

# 2025년 3월 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<br>(운동복<br>및<br>샤워도구<br>개인지참) | 09B | 09:00<br>~ 09:50 | 화 목   | 8    | 주 3회<br>120,000<br>원<br><br>주 2회<br>90,000원<br><br>주 1회<br>60,000원 | 성인  | 2층<br>서킷 핏<br>트레이닝룸 |
|                                    | 09C |                  | 토     | 5    |                                                                    |     |                     |
|                                    | 10A | 10:00<br>~ 10:50 | 월 수 금 | 8    |                                                                    |     |                     |
|                                    | 10B |                  | 화 목   | 8    |                                                                    |     |                     |
|                                    | 10C |                  | 토     | 3    |                                                                    |     |                     |
|                                    | 11A | 11:00<br>~ 11:50 | 월 수 금 | 8    |                                                                    |     |                     |
|                                    | 11B |                  | 화 목   | 6    |                                                                    |     |                     |
|                                    | 11C |                  | 토     | 8    |                                                                    |     |                     |
|                                    | 18B | 18:00<br>~ 18:50 | 화 목   | 8    |                                                                    |     |                     |
|                                    | 19A | 19:00<br>~ 19:50 | 월 수 금 | 6    |                                                                    |     |                     |
|                                    | 19B |                  | 화 목   | 8    |                                                                    |     |                     |
|                                    | 20A | 20:00<br>~ 20:50 | 월 수 금 | 3    |                                                                    |     |                     |
|                                    | 20B |                  | 화 목   | 2    |                                                                    |     |                     |
|                                    | 21A | 21:00<br>~ 21:50 | 월 수 금 | 5    |                                                                    |     |                     |
|                                    | 21B |                  | 화 목   | 4    |                                                                    |     |                     |

# 2025년 3월 수영 모집

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

※ 입산부 / 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 급: 처음~평영콤비 회원.  
 ★ 중 상 급: 점영발차기~점영콤비 회원  
 ★ 상 급: 오리발 이상 회원.  
 ★ 월 정기 자유수영: 점영이상 회원 강습 없음.

| 프로그램명           |              | 시 간     | 요 일 | 모집인원 |    | 수강료                                                                                                                      | 대 상                                                                                            | 장 소 |  |  |    |  |  |
|-----------------|--------------|---------|-----|------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|--|----|--|--|
| 성인강습 / 월정기 자유수영 | 06A 상급 월정기자유 | 06:00   | 월수금 | 4    |    | 주 3회<br>(강습/월정기자유)<br>성인<br>52,000원/46,600원<br>청소년<br>35,600원/32,300원<br>성인<br>35,000원/31,100원<br>청소년<br>24,100원/21,400원 | 성인<br>청소년                                                                                      | 수영장 |  |  |    |  |  |
|                 | 새벽 06A 강습    |         |     | 초급   | 3  |                                                                                                                          |                                                                                                |     |  |  |    |  |  |
|                 |              |         |     | 중상급  | 2  |                                                                                                                          |                                                                                                |     |  |  |    |  |  |
|                 | 06B 상급 월정기자유 | ~ 06:50 | 화 목 | 8    |    |                                                                                                                          |                                                                                                |     |  |  |    |  |  |
|                 | 새벽 06B 강습    |         |     | 초급   | 2  |                                                                                                                          |                                                                                                |     |  |  |    |  |  |
|                 |              |         |     | 중상급  | 1  |                                                                                                                          |                                                                                                |     |  |  |    |  |  |
|                 | 새벽 07A 강습    | 07:00   | 월수금 | 초급   | 3  |                                                                                                                          |                                                                                                |     |  |  |    |  |  |
|                 |              |         |     | 중급   | 2  |                                                                                                                          |                                                                                                |     |  |  |    |  |  |
|                 | 상급           |         |     | 마감   |    |                                                                                                                          |                                                                                                |     |  |  |    |  |  |
|                 | 새벽 07B 강습    | ~ 07:50 | 화 목 | 초급   | 3  |                                                                                                                          |                                                                                                |     |  |  |    |  |  |
|                 |              |         |     | 중급   | 1  |                                                                                                                          |                                                                                                |     |  |  |    |  |  |
|                 |              |         |     | 상급   | 1  |                                                                                                                          |                                                                                                |     |  |  |    |  |  |
|                 | 09A 상급 월정기자유 | 09:00   | 월수금 | 3    |    |                                                                                                                          | 주 2회<br>(강습/월정기자유)<br>성인<br>35,600원/32,300원<br>성인<br>35,000원/31,100원<br>청소년<br>24,100원/21,400원 |     |  |  | 성인 |  |  |
|                 | 오전 09A 강습    |         |     | 초급   | 1  |                                                                                                                          |                                                                                                |     |  |  |    |  |  |
|                 |              |         |     | 중상급  | 1  |                                                                                                                          |                                                                                                |     |  |  |    |  |  |
|                 | 09B 상급 월정기자유 | ~ 09:50 | 화 목 | 6    |    |                                                                                                                          |                                                                                                |     |  |  |    |  |  |
|                 | 오전 09B 강습    |         |     | 초급   | 3  |                                                                                                                          |                                                                                                |     |  |  |    |  |  |
|                 |              |         |     | 중상급  | 1  |                                                                                                                          |                                                                                                |     |  |  |    |  |  |
|                 | 오전 10A 강습    | 10:00   | 월수금 | 초급   | 3  |                                                                                                                          |                                                                                                |     |  |  |    |  |  |
|                 |              |         |     | 중급   | 마감 |                                                                                                                          |                                                                                                |     |  |  |    |  |  |
|                 |              |         |     | 상급   | 마감 |                                                                                                                          |                                                                                                |     |  |  |    |  |  |
|                 | 오전 10B 강습    | ~ 10:50 | 화 목 | 초급   | 4  |                                                                                                                          |                                                                                                |     |  |  |    |  |  |
|                 |              |         |     | 중급   | 4  |                                                                                                                          |                                                                                                |     |  |  |    |  |  |
|                 |              |         |     | 상급   | 1  |                                                                                                                          |                                                                                                |     |  |  |    |  |  |
| 오전 11A 강습       | 11:00        | 월수금     | 초급  | 4    |    |                                                                                                                          |                                                                                                |     |  |  |    |  |  |
|                 |              |         | 중급  | 2    |    |                                                                                                                          |                                                                                                |     |  |  |    |  |  |
|                 |              |         | 상급  | 마감   |    |                                                                                                                          |                                                                                                |     |  |  |    |  |  |
| 오전 11B 강습       | ~ 11:50      | 화 목     | 초급  | 2    |    |                                                                                                                          |                                                                                                |     |  |  |    |  |  |
|                 |              |         | 중급  | 3    |    |                                                                                                                          |                                                                                                |     |  |  |    |  |  |
|                 |              |         | 상급  | 1    |    |                                                                                                                          |                                                                                                |     |  |  |    |  |  |
| 저녁 20A강습        | 20:00        | 월수금     | 초급  | 2    |    | 성인<br>청소년                                                                                                                |                                                                                                |     |  |  |    |  |  |
|                 |              |         | 중급  | 2    |    |                                                                                                                          |                                                                                                |     |  |  |    |  |  |
|                 |              |         | 상급  | 2    |    |                                                                                                                          |                                                                                                |     |  |  |    |  |  |
| 저녁 20B 강습       | ~ 20:50      | 화 목     | 초급  | 5    |    |                                                                                                                          |                                                                                                |     |  |  |    |  |  |
|                 |              |         | 중급  | 2    |    |                                                                                                                          |                                                                                                |     |  |  |    |  |  |
|                 |              |         | 상급  | 4    |    |                                                                                                                          |                                                                                                |     |  |  |    |  |  |
| 21A 상급 월정기자유    | 21:00        | 월수금     | 6   |      |    |                                                                                                                          |                                                                                                |     |  |  |    |  |  |
| 저녁 21A 강습       |              |         | 초급  | 1    |    |                                                                                                                          |                                                                                                |     |  |  |    |  |  |
|                 |              |         | 중상급 | 2    |    |                                                                                                                          |                                                                                                |     |  |  |    |  |  |
| 21B 상급 월정기자유    | ~ 21:50      | 화 목     | 7   |      |    |                                                                                                                          |                                                                                                |     |  |  |    |  |  |
| 저녁 21B 강습       |              |         | 초급  | 마감   |    |                                                                                                                          |                                                                                                |     |  |  |    |  |  |
|                 |              |         | 중상급 | 4    |    |                                                                                                                          |                                                                                                |     |  |  |    |  |  |

| 프로그램명  |                    | 시 간              | 요 일 | 모집인원 | 수강료                      | 대 상           | 장 소 |
|--------|--------------------|------------------|-----|------|--------------------------|---------------|-----|
| 성인 소그룹 | 성인 속성16A<br>(1:6)  | 16:00<br>~ 16:50 | 월수금 | 2    | 주 3회<br>속성반<br>160,000원  | 성인<br><br>청소년 | 수영장 |
|        | 성인 속성16B<br>(1:6)  |                  |     | 1    |                          |               |     |
|        | 성인 소그룹17A<br>(1:6) | 17:00<br>~ 17:50 | 화 목 | 1    | 주 2회<br>소그룹반<br>110,000원 |               |     |
|        | 성인 소그룹17B<br>(1:6) |                  |     | 1    |                          |               |     |

| 프로그램명    |            | 시 간              | 요 일   | 모집인원                                           | 수강료                            | 대 상            | 장 소 |  |
|----------|------------|------------------|-------|------------------------------------------------|--------------------------------|----------------|-----|--|
| 유아·어린이수영 | 유아소그룹 15A  | 15:00<br>~ 15:50 | 화 목   | 3                                              |                                | 유아<br>(5 ~ 7세) | 수영장 |  |
|          | 유아소그룹 15B  |                  |       | 1                                              |                                |                |     |  |
|          | 어린이수영 16B  | 16:00<br>~ 16:50 | 화 목   | 6<br>(초급 ~ 중급 가능,<br>상급 불가 /<br>(처음 ~ 평영 가능자)  | 주 3회<br>속성반<br>160,000원        | 어린이수영<br>(초등생) |     |  |
|          | 어린이소그룹 16A |                  |       | 1                                              | 주 2회<br>유아레슨 · 소그룹<br>110,000원 | 7세 ~ 초등생       |     |  |
|          | 어린이소그룹 16B |                  |       | 1                                              |                                |                |     |  |
|          | 어린이소그룹 16C |                  |       | 1                                              |                                |                |     |  |
|          | 어린이 마스터즈반  |                  | 월 수 금 | 상담 후<br>접수                                     | 주 3회<br>어린이수영<br>26,000원       | 초 등 생          |     |  |
|          | 어린이속성 16A  |                  |       | 3                                              | 주 2회<br>어린이수영<br>17,600원       | 7세 ~ 초등생       |     |  |
|          | 어린이속성 16B  |                  |       | 3                                              |                                |                |     |  |
|          | 어린이소그룹 17A | 17:00<br>~ 17:50 | 화 목   | 2                                              | 마스터즈반<br>60,000원               | 어린이수영<br>(초등생) |     |  |
|          | 어린이소그룹 17B |                  |       | 2                                              |                                |                |     |  |
|          | 어린이소그룹 17C |                  |       | 마감                                             |                                |                |     |  |
|          | 어린이수영 17A  |                  | 월 수 금 | 6<br>(초급 ~ 중급 가능,<br>상급 불가 /<br>(처음 ~한팔접영 가능자) |                                |                |     |  |

**\*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<br>쿠<br>아<br>리<br>프 | 08A | 08:00<br>~ 08:50 | 월수금 | 마감   | 주 3회<br>61,900원<br><br>주 2회<br>43,100원 | 성<br><br><br><br><br><br><br>인 | 수<br><br><br><br><br><br><br>영<br>장 |
|                       | 08B |                  | 화 목 | 4    |                                        |                                |                                     |
|                       | 13A | 13:00<br>~ 13:50 | 월수금 | 2    |                                        |                                |                                     |
|                       | 13B |                  | 화 목 | 1    |                                        |                                |                                     |
|                       | 14A | 14:00<br>~ 14:50 | 월수금 | 마감   |                                        |                                |                                     |
|                       | 14B |                  | 화 목 | 2    |                                        |                                |                                     |
|                       | 18A | 18:00<br>~ 18:50 | 월수금 | 3    |                                        |                                |                                     |
|                       | 18B |                  | 화 목 | 16   |                                        |                                |                                     |
|                       | 19A | 19:00<br>~ 19:50 | 월수금 | 4    |                                        |                                |                                     |
|                       | 19B |                  | 화 목 | 10   |                                        |                                |                                     |