

# 2022년 12월 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	23	
건강요가B	~ 06:50	화 목			30,000원	22	
SNPE바른자세 운동A	12:00 ~ 13:20	월 수			55,000원 (교정벨트별도)	14	
SNPE바른자세 운동B	07:00 ~ 07:50	화 목			40,000원 (교정벨트별도)	21	
바디체인지 필라테스A	09:00 ~ 09:50	월수금			39,000원	14	
바디체인지 필라테스B		화 목			30,000원	19	
웰빙스트레칭	10:00 ~ 10:50	월수금			39,000원	19	
요가테스		화 목			30,000원	28	
키크는 요가	18:00 ~ 18:50	월 수			초등생	22,000원	26
매트&소도구 필라테스	19:00 ~ 19:50	월 수			성인	38,000원	23
바디라인 필라테스		화 목		30,000원	25		
파워 필라테스	20:00 ~ 20:50	월수금		39,000원 (필라테스링, 밴드 개인지참)	16		
바른자세요가		화 목		30,000원	12		
힐링요가	21:00 ~ 21:50	월수금		39,000원	18		

◎체육 프로그램

프로그램명		시 간	요 일	장 소	대 상	수강료	모집인원
점 핑 피트니스	09A	09:00 ~ 09:50	월수금	3층 다목적 체육관	성인	65,000원	6
	10A	10:00	월수금			65,000원	4
	10B	~ 10:50	화 목			49,000원	4
	11A	11:00	월수금			65,000원	8
	11B	~ 11:50	화 목			49,000원	12
	12A	12:00 ~ 12:50	월수금			65,000원	20
소그룹 유아·초등 인라인C		15:00 ~ 15:50	월		6세 ~ 초등3	40,000원	5
소그룹 유아·초등 인라인D			수				2
소그룹 유아·초등 인라인A			금				마감
소그룹 유아·초등 인라인B			금				2
소그룹 초등 인라인		~ 16:50	수			초등생	마감
주말 유아인라인		14:00 ~ 14:50	토			6 ~ 7세	17
주말 어린이 인라인A		15:00 ~ 15:50		33,000원	16		
주말 어린이 인라인B		16:00 ~ 16:50		초등생	14		
(소그룹)키즈 배드민턴		17:00 ~ 17:50	금	초등3 ~ 중학생	35,000원	2	
주말 청소년 농구 프로농구 교실A		18:00 ~ 18:50	토	초등3 ~ 중학생	24,300원	27	
프로농구 교실B			화 목		30,000원	27	
주말초등축구		09:00 ~ 09:50	토	초등생	35,000원	12	
주말연식야구		10:00 ~ 11:50			66,000원	14	
줌바A		09:00 ~ 09:50		2층 다목적실A	성인	35,000원	15
어린이 방송댄스		10:00 ~ 10:50	초등생		14		
성인 방송댄스		11:00 ~ 11:50	성인		20		

# 2022년 12월 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	202			
	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	마감

# 2022년 12월 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
기 구 필라테스 1:6 (운동복 및 샤워도구 개인지참)	06A	06:00	월수금	2층 필라테스 스튜디오	성인	주 3회 190,000원	3
	06B	~06:50	화목				4
	07A	07:00	월수금				4
	07B	~07:50	화목				4
	08A	08:00	월수금				6
	08B	~08:50	화목				5
	09A	09:00	월수금				4
	09B	~09:50	화목				1
	10A	10:00	월수금				3
	10B	~10:50	화목				4
	11A	11:00	월수금				마감
	11B	~ 11:50	화목				1
	13B	13:00 ~13:50	화목			4	
	14B	14:00 ~14:50	화목			5	
	15B	15:00 ~15:00	화목			6	
	16A	16:00	월수			6	
	16B	~16:50	화목			6	
	17A	17:00	월수			4	
	17B	~17:50	화목			마감	
	18A	18:00	월수			5	
	18B	~18:50	화목			3	
19A	19:00	월수금	4				
19B	~ 19:50	화목	1				
20A	20:00	월수금	마감				
20B	~ 20:50	화목	3				
21A	20:00	월수금	5				
21B	~ 20:50	화목	4				

## 2022년 12월 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  주 2회 90,000원	3
	10A	10:00 ~10:50	월수금				2
	10B		화목				2
	11B	11:00 ~11:50	화목				3
	19A	19:00 ~ 19:50	월수금				4
	19B		화목				5
	20A	20:00 ~ 20:50	월수금				2
	20B		화목				2
	21A	21:00 ~ 21:50	월수금				5
	21B		화목				1

# 2022년 12월 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	새벽06A 상급 월정기자유	06:00 ~ 06:50	수영장	성인 청소년	주 3회 (강습/월정기자유) 성인 47,000원/42,100원 청소년 32,200원/29,200원	3	
						2	
	새벽06B 상급 월정기자유	화 목				8	
						3	
	새벽07A 상급강습	07:00 ~ 07:50				월수금	2
							2
	새벽07A 초중급강습	화 목				화 목	4
							5
	새벽07B 상급강습	09:00 ~ 09:50				월수금	2
							마감
	새벽07B 초중급강습	화 목				화 목	14
							1
	오전09A 상급 월정기자유	10:00 ~ 10:50		월수금	1		
					1		
	오전09A 초중급강습	화 목		화 목	1		
					2		
	오전09B 상급 월정기자유	11:00 ~ 11:50		월수금	5		
					2		
	오전09B 초중급강습	화 목		화 목	4		
					1		
	오전10A 상급강습	20:00 ~ 20:50		월수금	4		
					3		
	오전10A 초중급강습	화 목		화 목	3		
					2		
오전10B 상급강습	21:00 ~ 21:50	월수금	10				
			1				
오전10B 초중급강습	화 목	화 목	7				
			2				
오전11A 상급강습	21:00 ~ 21:50	월수금	10				
			1				
오전11A 초중급강습	화 목	화 목	7				
			2				
오전11B 상급강습	21:00 ~ 21:50	월수금	10				
			1				
오전11B 초중급강습	화 목	화 목	7				
			2				
저녁20A 상급강습	20:00 ~ 20:50	월수금	4				
			3				
저녁20A 초중급강습	화 목	화 목	3				
			2				
저녁20B 상급강습	21:00 ~ 21:50	월수금	10				
			1				
저녁20B 초중급강습	화 목	화 목	7				
			2				
저녁21A 상급 월정기자유	21:00 ~ 21:50	월수금	10				
			1				
저녁21A 초중급강습	화 목	화 목	7				
			2				
저녁21B 상급 월정기자유	21:00 ~ 21:50	월수금	10				
			1				
저녁21B 초중급강습	화 목	화 목	7				
			2				

프로그램명		시 간	요 일	장 소	대 상	수강료	모집인원
아쿠아로빅	08A	08:00 ~ 08:50	월수금	수영장	성인	주 3회 56,000원	1
	08B		화 목				11
	13A	13:00 ~ 13:50	월수금				5
	13B		화 목				10
	14A	14:00 ~ 14:50	월수금				9
	14B		화 목				39
	19A	19:00 ~ 19:50	월수금				19
	19B		화 목				16

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		마감	
	소그룹 16B						마감	
	소그룹 16C	~ 16:50	월수금		7세 ~ 10세 (처음 배우는 회원만 가능 유아풀 진행)		2	
	소그룹 16D						마감	
	소그룹 17A	17:00 ~ 17:50	화 목		7세 ~ 초등생		주 2회 유아레슨·소그룹 110,000원	마감
	소그룹 17B							마감
	소그룹 17C							6
	어린이 수영 17A		월수금		어린이수영 (초등생)		23,500원	30