

▣ 서안성체육센터 3월 프로그램 운영계획

▶ 수영 프로그램

프로그램	강습시간	강습요일	대상	비고
새벽반	새벽 1반 06:00~06:50	월수금	상급1 상급2 연수 마스터	- 성인 청소년 경로자 대상
		화, 목	기초 초급 중급1 중급2	
	새벽 2반 07:00~07:50	월수금	상급1 상급2 연수 마스터	
		화, 목	기초 초급 중급1 중급2	
오전반	오전 1반 09:00~09:50	월수금	상급1 상급2 연수 마스터	- 성인 청소년 경로자 대상
		화, 목	기초 초급 중급1 중급2	
	오전 2반 10:00~10:50	월수금	상급1 상급2 연수 마스터	
		화, 목	기초 초급 중급1 중급2	
	오전 3반 11:00~11:50	월수금	상급1 상급2 연수 마스터	
		화, 목	기초 초급 중급1 중급2	
아쿠아로빅	아쿠아 1반 12:00~12:50	월 수, 금		- 성인 청소년 경로자 대상 - 수강생 30명 미만시 폐강
		화, 목		
	아쿠아 2반 13:00~13:50	월 수, 금		
		화, 목		

학생반 수영	학생 1반 15:00~15:50 (1,2,3학년 저학년만)	월수금	기초 초급 중급 상급	- 초, 중학생 대상 - 안전사고 예방을 위해 저학년/기초/초급자는 자유수영 시 보호자 동반 필수 - 어린이 자유수영은 강습상황, 안전사고 예방을 고려하여 15시~18시까지 이용이 불가하오니 15시 이전과 18시 이후 시간에 이용하시기 바랍니다.
		화, 목	기초 초급 중급 상급	
	학생 2반 16:00~16:50 (전학년)	월수금	기초 초급 중급 상급	
		화, 목	기초 초급 중급 상급	
	학생 3반 17:00~17:50 (전학년)	월수금	기초 초급 중급 상급	
		화, 목	기초 초급 중급 상급	
저녁반	저녁 1반 19:00~19:50	월수금	상급1 상급2 연수 마스터	- 성인, 청소년, 경로자 대상
		화, 목	기초 초급 중급1 중급2	
	저녁 1반 20:00~20:50	월수금	상급1 상급2 연수 마스터	
		화, 목	기초 초급 중급1 중급2	
자유수영	월 이용회원	운영시간내 2시간이용	200명	* 성 인 : 만19세 이상 * 경로자 : 만65세 이상 * 청소년 : 만13세 이상~만18세 이하 * 어린이 : 만6세이상~만12세 이하 * 유 아 : 만3세~만6세미만

※ 수강생 12명 이하시 합반 및 폐강으로 진행됩니다.

※ 상급 ~ 마스터반은 매주 수요일 오리발(숫핀) 수업으로 진행됩니다.

(오리발은 숫핀으로 수업이 진행 되오니 확인 바랍니다.)

※ 체육시설설치법에 의거 50분 수영 10분 휴식을 진행합니다.

(매 시각 50분부터 10분 휴식 적용)

※ 초등학생(강습반 포함)은 안전사고 예방을 위해 유아풀 이용을 원칙으로 합니다.

단, 안전요원 test후 성인풀 이용이 가능합니다.

※ 수영장 공공질서 유지를 위해 지도강사·안전요원의 통제에 따라야 하며, 이를 어길시
경고 및 퇴장조치를 할 수 있습니다.

(통제 및 준수사항 위반 등으로 일어난 사고에 대해서는 책임지지 않습니다.)

▶ G·X 프로그램

구분	월	화	수	목	비고
06:20~07:10	필라테스 A	힐링요가 A	필라테스 A	힐링요가 A	* 정원 20명 (순환운동 10명)
07:20~08:10	필라테스 B	힐링요가 B	필라테스 B	힐링요가 B	
09:00~09:50	점핑다이어트	파워요가 C	점핑다이어트	파워요가 C	
10:00~10:50		토탈댄스 A		토탈댄스 A	
11:00~11:50	순환운동 A		순환운동 A		
13:00~13:50					
14:00~14:50	시니어 라인댄스 B	시니어 힐링요가 B	시니어 라인댄스 B	시니어 힐링요가 B	
15:00~15:50					
16:00~16:50					
17:00~17:50					
19:00~19:50	토탈댄스 B	힐링요가 D	토탈댄스 B	힐링요가 D	
20:00~20:50		필라테스 C		필라테스 C	

※ 모집인원은 사정에 따라 변경될 수 있으며 10명 미만(순환운동 5명)시 합반 또는 폐강으로 진행 됩니다.

※ 공휴일의 전 강좌는 휴강이며 별도의 보충강습이 없음을 알려 드립니다.

※ 시니어라인댄스/시니어힐링요가 : 만 50세 이상

▶ **볼링 프로그램**

구 분	월	화	수	목	정 원	대 상	비 고
10:30~11:30	성인기초A	성인기초B	성인기초A	성인기초B	각 15명	성인 남,여 누구나	- 강습반 : 40,000원(월8회) - 8명 이하시 폐강 - 대화료 : 1,000원 - 사물함 이용료 : 월 3,000원 (보증금 : 1만원) * 프로그램 강습중 일2회 방역
16:00~17:00	학생기초A	학생기초B	학생기초A	학생기초B	각 15명	초3~고등학생	
프로그램 강습일정	1주차(1, 2회)		스텝, 스윙 / 자유볼링				
	2주차(3, 4회)		자세, 밸런스 / 자유볼링				
	3주차(5, 6회)		타이밍, 릴리즈 / 자유볼링				
	4주차(7, 8회)		스텐스, 스페어 / 자유볼링				

※ 강습시간내 게임비 및 볼링화 대여료 포함(단, 강습 종료후 게임비는 별도 계산)

※ 회원의 결석으로 인한 보강수업 없음(단, 센터 사정으로 인한 휴강시 보강)

- 자유수영 : 수시 선착순 접수(월 제한인원 200명)
- 헬스 : 수시 선착순 접수(월 제한인원 500명)
- 볼링 : 신규 등록 기간내 선착순 접수

◆ 종목별 신규 회원 모집인원

▶ 수영

기초	새벽1화, 목	20명
	새벽2화, 목	20명
	오전1화, 목	20명
	오전2화, 목	20명
	오전3화, 목	20명
	학생1월수금	20명
	학생1화, 목	20명
	학생2월수금	20명
	학생2화, 목	20명
	학생3월수금	20명
	학생3화, 목	20명
	저녁1화, 목	20명
	저녁2화, 목	20명
	총 : 260명	
초급	새벽1화, 목	0명
	새벽2화, 목	8명
	오전1화, 목	4명
	오전2화, 목	18명
	오전3화, 목	3명
	학생1월수금	12명
	학생1화, 목	20명
	학생2월수금	3명
	학생2화, 목	7명
	학생3월수금	5명
	학생3화, 목	10명
	저녁1화, 목	15명
	저녁2화, 목	-
	총 : 105명	
중급	새벽1화, 목	10명
	새벽1화, 목	6명
	새벽2화, 목	12명
	새벽2화, 목	15명
	오전1화, 목	9명

	오전1화, 목	15명
	오전2화, 목	8명
	오전2화, 목	1명
	오전3화, 목	12명
	오전3화, 목	15명
	학생1월수금	12명
	학생1화, 목	20명
	학생2월수금	8명
	학생2화, 목	12명
	학생3월수금	6명
	학생3화, 목	14명
	저녁1화, 목	7명
	저녁1화, 목	3명
	저녁2화, 목	-
	저녁2화, 목	-
	총 : 185	
상급	새벽1 월수금	15명
	새벽1 월수금	13명
	새벽2월수금	12명
	새벽2월수금	13명
	오전1월수금	16명
	오전1월수금	17명
	오전2월수금	16명
	오전2월수금	10명
	오전3월수금	20명
	오전3월수금	20명
	학생1월수금	18명
	학생1화, 목	20명
	학생2월수금	9명
	학생2화, 목	14명
	학생3월수금	12명
	학생3화, 목	11명
	저녁1월수금	12명
	저녁1월수금	14명
	저녁2월수금	14명
저녁2월수금	8명	
총 : 284명		

연수	새벽1 월수금	11명
	새벽2 월수금	15명
	오전1월수금	17명
	오전2월수금	18명
	오전3월수금	20명
	저녁1월수금	10명
	저녁2월수금	12명
	총 : 103명	
마스터	새벽1 월수금	7명
	새벽2월수금	14명
	오전1월수금	10명
	오전2월수금	11명
	오전3월수금	20명
	저녁1월수금	12명
	저녁2월수금	15명
	총 : 89명	
총합	1,026명	

▶ 볼링

10:30~11:30	성인기초 A	14명
	성인기초 B	12명
16:00~17:00	학생 A	15명
	학생 B	13명

▶ GX프로그램 - 신규 모집 없음

▶ 종목별 모집 일정(선착순)

- 재 등 록 : 2월 18일~22일
- 신규등록 : 2월 23일~27일(수영, 볼링, GX) → 재등록 후 미달인원 선착순
- 자유수영/자유헬스 : 상시접수