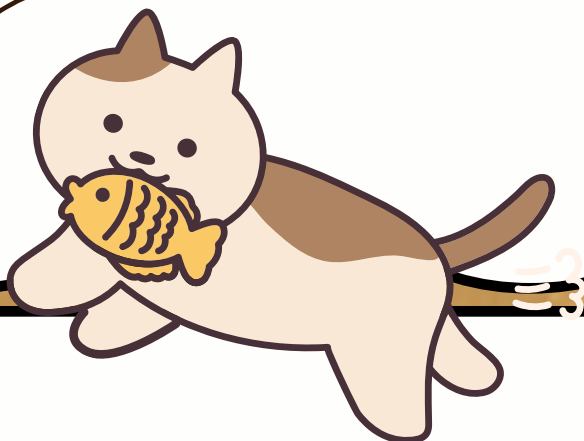




모두누리센터 12월 스포츠프로그램 개강안내



추운겨울
운동으로 따뜻하게



12월 휴관일

3일(일), 17일(일), 25일(월)

모두누리센터에
운동하러오세요~



- ✓ 회원카드는 첫 수업 당일 안내데스크에서 발급가능
재발급 시 비용 발생.
- ✓ 수업시간 20분 전 무인발권기(지하2층, 지하3층)
회원카드 태그 후 탈의실 이용가능
- ✓ 개인용품(운동복, 실내운동화, 샤워도구 등)은 개인별 지참
발레 → 발레슈즈 지참 / 배드민턴, 탁구 → 장비(라켓) 지참
- ✓ 프로그램 등록
재등록기간: 매월 셋째주 월요일 06:00 ~ 목요일 20:00
신규 개설 프로그램: 매월 둘째 주 홈페이지 공지
- ✓ 프로그램(강습반) 변경 불가



종목	프로그램			강사명	강습요일	강습시간	대상	정원	수강료(원)
수영	성인 청소년	A	[고급] 전영법 교정	박동호	월.수.금	06:00~06:50	성인.청소년	25	성 인: 60,000 청소년: 50,000
		A	[마스터] 4종목 숙달	강인규		06:00~06:50			
		C	[고급] 전영법 교정	강인규		07:00~07:50			
		E	[고급] 전영법 교정(오리발)	강인규		09:00~09:50			
		E	[마스터] 4종목 숙달	박동호		09:00~09:50			
		F	[고급] 전영법 교정(오리발)	박동호		10:00~10:50			
		F	[마스터] 4종목 숙달	강인규		10:00~10:50			
		H	[고급] 접영 발차기	김태우		19:00~19:50			
		H	[마스터] 4종목 숙달	이미희		19:00~19:50			
		J	[고급] 전영법 교정(오리발)	김태우		20:00~20:50			
		J	[마스터] 4종목 숙달	이원용		20:00~20:50			
		B	[고급] 자유형 팔꺾기	강인규		화.목			
		B	[마스터] 4종목 숙달	박동호	06:00~06:50				
		D	[중급] 평영 종합동작	강인규	07:00~07:50				
		D	[고급] 전영법 교정(오리발)	박동호	07:00~07:50				
		I	[고급] 전영법 교정(오리발)	이원용	19:00~19:50				
		I	[마스터] 4종목 숙달	이미희	19:00~19:50				
		K	[고급] 전영법 교정(오리발)	이미희	20:00~20:50				
	실버	B	[고급] 전영법 교정(오리발)	김태우	화.목	14:00~14:50	만65세이상	15	25,000
	어린이	A-1	[고급] 전영법 교정(오리발)	이미희	월.수.금	16:00~16:50	초1~초6	25	월수금: 35,000 화 목: 30,000
		A-2	[중급] 평영 팔돌리기	이원용		16:00~16:50		25	
		C-2	[마스터] 4종목 숙달	이원용		17:00~17:50		25	
		B-2	[상급] 접영 팔돌리기	이원용	화.목	16:00~16:50		25	
		D-1	[상급] 접영 종합동작	이미희		17:00~17:50		25	
		D-2	[고급] 전영법 교정(오리발)	김태우		17:00~17:50		25	
	아쿠아로빅	A		정성순	월.수.금	11:00~11:50	성인	50	60,000
		B		정성순	월.수.금	12:00~12:50	성인	50	
C		정성순	화.목	12:00~12:50	성인	50	50,000		
D		정성순	화.목	13:00~13:50	성인	50			
월 자유이용						운영시간 내 (일요일 제외)	성인, 청소년	150	성 인: 50,000 청소년: 40,000

✔ 12월 배울 진도 확인 필수!! 진도에 맞지 않게 등록시 등록취소(환불) 될 수 있습니다. / 운영관계상 프로그램 및 강사가 변경 될 수 있습니다.

단계	반명	진도	단계	반명	진도
1	기초	물적응 및 자유형(발차기 ~ 팔돌리기)	4	상급	접영(발차기 ~ 종합동작)
2	초급	자유형 종합동작 ~ 배영 종합동작	5	고급	자유형 팔꺾기 ~ 전영법 교정 ~ 오리발
3	중급	평영(발차기 ~ 종합동작)	6	마스터	전영법 이수한자(수영경력 1년 6개월 이상)

- ✔어린이 프로그램 공지
- 진도와 기간이 상이 할 수 있음
- 강습시간만 이용가능 (유료 일일입장 가능)

종목	프로그램		강사명	강습요일	강습시간	대상	정원	수강료(원)	강습장소
헬스	월 자유이용			운영시간 내		성인.청소년	190	성 인: 40,000 청소년: 30,000	지하 2층 헬스장
GX 요가	에어로 댄스	A	손옥길	월-금	09:00~09:50	성인	25	50,000	지하 2층 GX룸
		B	손옥길	월-금	10:00~10:50	성인	25	50,000	
		C	용은진	월-금	19:00~19:50	성인	25	50,000	
		D	용은진	월-금	20:00~20:50	성인	25	50,000	
	줄바	A	박서연	월-금	13:00~13:50	성인	25	50,000	지하 2층 GX룸
		B	박서연	월-금	14:00~14:50	성인	25	50,000	
		C	이경숙	월.수.금	18:00~18:50	성인.청소년	20	성 인: 40,000 청소년: 35,000	지하 3층 요가장
		D	이경숙	월.수.금	19:00~19:50	성인.청소년	20		
		E	이경숙	월.수.금	20:00~20:50	성인.청소년	20		
	다이어트 벨리댄스		박은미	화.목	19:00~19:50	성인.청소년	20	성 인: 30,000 청소년: 30,000	지하 3층 요가장
	바디디자인		탁윤진	월.수.금	08:00~08:50	성인.청소년	20	성 인: 40,000 청소년: 35,000	지하 3층 요가장
	필라테스	A	탁윤진	월.수.금	07:00~07:50	성인.청소년	20	성 인: 40,000 청소년: 35,000	지하 3층 요가장
		B	탁윤진	월.수.금	09:00~09:50	성인.청소년	20		
		C	탁윤진	월.수.금	10:00~10:50	성인.청소년	20		
	요가	힐링A	이미진	월.수.금	07:00~07:50	성인.청소년	20	성 인: 40,000 청소년: 35,000	지하 2층 GX룸
		힐링B	이미진	월.수.금	08:00~08:50	성인.청소년	20		
		빈야사	박혜진	월.수.금	19:00~19:50	성인.청소년	20		2층 온돌강의실
		하타	박혜진	월.수.금	20:00~20:50	성인.청소년	20		2층 온돌강의실
	아쉬탕가 요가	A	신정희	화.목	18:00~18:50	성인.청소년	20	30,000	2층 온돌강의실
		B	신정희	화.목	19:00~19:50	성인.청소년	20	30,000	
		C	신정희	화.목	20:00~20:50	성인.청소년	20	30,000	
GX 요가 (유아 어린이)	발레	유아	공희선	월.수.금	16:00~16:50	6~7세	12	30,000	지하 2층 GX룸
		어린이 A	공희선	월.수.금	17:00~17:50	초1~초6	16	30,000	
		어린이 B	공희선	월.수.금	18:00~18:50	초1~초6	16	30,000	
	K-POP댄스		김애진	화.목	16:00~16:50	초1~초6	16	25,000	지하 2층 GX룸
			김애진	화.목	17:00~17:50	초1~초6	16	25,000	
	어린이요가		유정아	화.목	16:00~16:50	초1~초6	16	25,000	지하 3층 요가장
			유정아	화.목	17:00~17:50	초1~초6	16	25,000	

종목	프로그램		강사명	강습요일	강습시간	대상	정원	수강료(원)	강습장소
다목적 체육관	배드민턴	A	서푸름	월.수.금	06:00~06:50	성인.청소년	14	성 인: 40,000 청소년: 35,000	지하 2층 실내체육관
					07:00~07:50		14		
		B	손의진		09:00~09:50		14		
					10:00~10:50		14		
					11:00~11:50		14		
					C		송상준		
		19:00~19:50	20						
		20:00~20:50	20						
	방과후 배드민턴		송상준	월.수.금	17:00~17:50	초3~중3	20	청소년: 35,000 어린이: 30,000	
	탁구	A	이기삼	화.목	09:00~09:50	성인.청소년	14	성 인: 30,000 청소년: 30,000	
					10:00~10:50		14		
					11:00~11:50		14		
		B	이기삼	화.목	18:00~18:50		14		
					19:00~19:50		14		
					20:00~20:50		14		
	어린이 농구	B	이나연	화,목	17:00~17:50	초4~초6	20	25,000	
		C		토	14:00~14:50		20	20,000	
		D			15:00~15:50		20		
	청소년 농구	E			16:00~16:50	중1~중3	20	25,000	
스피닝	스피닝	A	김현	월.수.금	10:00~10:50	성인.청소년	20	월.수.금 성 인: 40,000 청소년: 35,000	지하 3층 스피닝장
		C	김현		11:00~11:50		20		
		E	김두희		18:00~18:50		20		
		G	김두희		19:00~19:50		20		
		I	김두희		20:00~20:50		20		
		D	배재호	화.목	09:00~09:50		20	화.목 성 인: 30,000 청소년: 30,000	
		B	배재호		10:00~10:50		20		
		F	김현		18:00~18:50		20		
		H	김현		19:00~19:50		20		
		J	김현		20:00~20:50		20		

모집정원 대비 등록인원 50% 미만 시 폐강

기타문의 031-350-4371~2