

2025년 생활체육 4월 프로그램 운영

★ 청소년 강좌

| 프로그램명 | 강사명 | 요일 | 강의시간 | 대상 | 인원 | 장소 | (월)수강료 | 준비물 | 비고 |
|-------|-----|----|-------------|-------|----|---------------|---------|----------------|------------|
| 농구 | 박연수 | 토 | 14:00~15:20 | 초3~초6 | 35 | 체육관 (5층) | 13,000원 | 실내운동화, 운동복 | 단체 그룹강습 |
| | | | 15:30~16:50 | 초3~초6 | 35 | | | | |
| | | | 17:00~18:20 | 중1~고3 | 30 | | | | |
| 탁구 | 양혜경 | 토 | 09:00~09:50 | 초3~초6 | 15 | 탁구장 (3층) | 11,000원 | 탁구라켓 | |
| | | | 10:00~10:50 | 초3~초6 | 15 | | | | |
| | | | 11:00~11:50 | 초4~초6 | 15 | | | | |
| | | | 12:00~12:50 | 초4~고3 | 15 | | | | |
| 리듬체조 | 인희교 | 토 | 09:00~10:20 | 초1~초6 | 35 | 체육관 (5층) | 36,000원 | 발레슈즈, 리본, 줄 | |
| | | | 10:30~12:20 | | 35 | | 40,000원 | | |
| K팝-댄스 | 손보영 | 토 | 10:30~12:20 | 초3~중3 | 30 | 환희터 (지하1층) | 21,000원 | 실내운동화, 운동복 | |

★ 청소년·성인 강좌

| 프로그램명 | 강사명 | 요일 | 강의시간 | 대상 | 인원 | 장소 | (월)수강료 | 준비물 | 비고 |
|-------|-----|-------------------------------------------|-------------|---------|----|-------------|---------|---------------------------|--------|
| 배드민턴 | 탁범기 | 월~금(자유연습) 주1~2회 인원에 따라 탄력적 강습 운영 | 06:30~08:20 | 초3~만24세 | 14 | 체육관 (5층) | 41,000원 | 라켓, 실내운동화 (셔틀콕비 별도) | 단체그룹강습 |
| | | | | 성인 | 30 | | 49,000원 | | |
| | 이종분 | | 09:00~10:50 | 초3~만24세 | 10 | | 41,000원 | | |
| | | | | 성인 | 40 | | 49,000원 | | |

★ 성인 강좌

| 프로그램명 | 강사명 | 요일 | 강의시간 | 대상 | 인원 | 장소 | (월)수강료 | 준비물 | 비고 |
|----------------|-----|---------------|-------------|----|----|---------------|---------|---------------|------------|
| 요가(건강) | 조윤수 | 월/수/금 | 09:00~09:50 | 성인 | 23 | 환희터 (지하1층) | 39,000원 | 운동복 개인매트 | 단체 그룹강습 |
| | | | 10:00~10:50 | | 23 | | | | |
| 요가 (다이어트) | 박윤경 | 화/목 | 09:00~09:50 | 성인 | 23 | 도전터 (5층) | 27,000원 | 운동복 개인매트 | |
| | | | 10:00~10:50 | 성인 | 23 | | | | |
| 필라테스 | 박윤경 | 월/수/금 | 09:00~09:50 | 성인 | 23 | 도전터 (5층) | 39,000원 | 운동복 개인매트 | |
| | | 월/수/금 | 10:00~10:50 | 성인 | 23 | | 39,000원 | | |
| | | 화/목 | 11:00~11:50 | 성인 | 23 | | 27,000원 | | |
| 라인댄스 | 이서영 | 월/수/금 | 09:00~09:50 | 성인 | 20 | 열정터 (지하1층) | 42,000원 | 실내운동화, 운동복 | |
| | | 월/수/금 | 10:00~10:50 | 성인 | 20 | | 42,000원 | | |
| | | 화/목 | 09:00~09:50 | 성인 | 25 | 환희터 (지하1층) | 38,000원 | | |
| | | 화/목 | 10:00~10:50 | 성인 | 25 | 환희터 (지하1층) | 38,000원 | | |
| 방송댄스 (댄스로빅) | 손보영 | 월/수/금 | 11:40~12:30 | 성인 | 25 | 환희터 (지하1층) | 42,000원 | 실내운동화, 운동복 | 초급~중급반 |
| 성인탁구 | 이상경 | 월/수 (금 자유) | 10:00~10:50 | 성인 | 15 | 탁구장 (3층) | 30,000원 | 탁구라켓 | 단체그룹강습 |
| | | | 11:00~11:50 | | 10 | | 42,000원 | | 소규모강습(선수반) |
| | | | 12:00~12:50 | | 10 | | 42,000원 | | |
| | 안명순 | 화/목 (금 자유) | 10:00~10:50 | 성인 | 15 | 탁구장 (3층) | 30,000원 | | 단체그룹강습 |
| | | | 11:00~11:50 | | 10 | | 42,000원 | | 소규모강습(선수반) |
| | | | 12:00~12:50 | | 15 | | 30,000원 | | 단체그룹강습 |
| 줌바A | 손보영 | 화/목 | 11:40~12:30 | 성인 | 25 | 환희터 (지하1층) | 40,000원 | 실내운동화, 운동복 | 초급반 |
| 줌바B | 김상희 | 화/목 | 20:00~20:50 | 성인 | 35 | 체육관 (5층) | 40,000원 | 실내운동화, 운동복 | |

★ 헬스 강좌

| 프로그램명 | 요일 | 월 수강료 | 이용시간 | 장소 | 준비물 | 비고 |
|--------|------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------|---------------|-----------------|
| 청소년 헬스 | 월~토 | 20,000원 | 06:00~21:30(월~금) 06:00~19:30(토) ※휴게시간(월~금) 17:00~18:00 | 헬스장 (3층) | 실내운동화, 운동복 | 일요일 및 공휴일 휴무 |
| | 일일이용 | 성남시 거주 청소년(만13세~18세) 회원가입 후 무료 이용 | | | | |
| | | 만19세 ~ 24세 | | | | |
| 성인 헬스 | 월~토 | 40,000원 | | | | |