

1월 자유수영 및 강습반 진도 안내

2026년 1 월

진도표

월, 수, 금

성인풀

2026년 1 월

진도표

화, 목

성인풀

시간	레인	1	2	3	4	5	6	프로그램명						
06:00	강 사 진 도 등록가능인원	000 배영K 마감	000 오리발5 마감	000 교정1 마감	000 연수 마감			아침 수영교실 성인/청소년						
07:00	강 사 진 도 등록가능인원	000 접영C 마감	000 교정2 마감	000 교정1 마감	000 연수 마감									
08:00		아침 자유수영(정원 120명)-월 자유수영 100명+일일발권 20명												
09:00	한시적 오전 일일자유수영 안내 □ 기 간 : 2025년 12월 8일 ~ 별도 안내 시 까지 (2026년도 초등생준수영교육 시작 전 까지 운영) □ 운영시간 : 10:00 ~ 10:50 ※ 일일입장만 가능 / 정원 80명 □ 수영 성남시 거주 청소년 일일이용 무료 (만48개월 ~ 만18세) 회원가입 필수(온라인)													
10:00														
11:00														
12:00	점심 자유수영(정원 120명)-월 자유수영 100명+일일발권 20명													
13:00	점심 자유수영(정원 20명)-일일발권 20명													
14:00	아쿠아로빅													
15:00	강 사 진 도 등록가능인원	일일자유수영 (정원 20명)-일일발권 20명	000 교정	000 연수	노부모 수영교실 65세 이상 성인 일일자유수영 제외									
16:00	강 사 진 도 등록가능인원	000 평영K 5	000 평영C 2	000 오리발시작 2										
17:00	강 사 진 도 등록가능인원	000 자유형P 5	000 평영P 3	000 오리발4 마감										
18:00	강 사 진 도 등록가능인원	000 자유형C 마감	000 평영P 1	000 교정2 5	초등 수영교실 초1~초6									
19:00	강 사 진 도 등록가능인원	000 오리발2 3	000 오리발3 3	000 교정 마감										
20:00	저녁 자유수영(정원 120명)-월 자유수영 100명+일일발권 20명													

시간	레인	1	2	3	4	5	6	프로그램명						
06:00	강 사 진 도 등록가능인원	000 평영C 마감	000 오리발4 마감	000 교정 마감	000 연수 마감			아침 수영교실 성인/청소년						
07:00	강 사 진 도 등록가능인원	000 접영C 3	000 교정2 마감	000 교정1 마감	000 연수 마감									
08:00	아침 자유수영(정원 120명)-월 자유수영 100명+일일발권 20명													
09:00	한시적 오전 일일자유수영 안내 □ 기 간 : 2025년 12월 8일 ~ 별도 안내 시 까지 (2026년도 초등생준수영교육 시작 전 까지 운영) □ 운영시간 : 10:00 ~ 10:50 ※ 일일입장만 가능 / 정원 80명 □ 수영 성남시 거주 청소년 일일이용 무료 (만48개월 ~ 만18세) 회원가입 필수(온라인)													
10:00														
11:00														
12:00	점심 자유수영(정원 120명)-월 자유수영 100명+일일발권 20명													
13:00	점심 자유수영(정원 20명)-일일발권 20명													
14:00	아쿠아로빅													
15:00	체육활동지원 공유 공간													
16:00	강 사 진 도 등록가능인원	000 배영K 3	000 접영C 5	000 교정2 5	000 교정1 3			초등 수영교실 초1~초6						
17:00	강 사 진 도 등록가능인원	000 평영C 5	000 접영P 3	000 오리발4 5	000 교정1 5									
18:00	강 사 진 도 등록가능인원	000 오리발시작 마감	000 오리발4 3	000 교정1 3	000 교정1 3									
19:00	강 사 진 도 등록가능인원	000 기초 20	000 접영P 3	000 교정 마감	000 연수 마감			저녁 수영교실 성인/청소년						
20:00	저녁 자유수영(정원 120명)-월 자유수영 100명+일일발권 20명													

진도 표기 용어 설명	기초반: 수영 처음 시작 단계
	K-발차기: 해당 영법 발차기 시작 단계
	P-손동작: 해당 영법 팔 동작 시작 단계
	C-연결동작: 발차기, 팔 돌리기 종합동작 시작 단계
	오리발(시작): 오리발(핀수영) 처음 시작 및 6개월 미만 단계
	교정: 4개 영법 및 오리발 영법 가능 반, 운동량 증가
	연수: 오리발 2년 이상 1500M 이상 가능 반
	연수반은 운동을 목적으로 강습하는 반이오니 이용에 참고하시기 바랍니다.
	반드시 진도에 맞는 반 접수 실시 진도 상향 접수 시 환불 하셔야 합니다.

수영 진도 순서	물적응→ 자유형→ 배영→ 평영→ 접영→ 오리발→ 교정→ 연수
핀(오리발) 사용 요일	화, 금
※ 수영장 운영상 담당강사가 변경 될 수 있음	
※ A반 : (월, 수, 금) 3회	
※ B반 : (화, 목) 2회	
※ C반 : (월 ~ 금) 5회	
※ C반 접수는 성인 교정반, 연수반만 가능	
(C반의 경우 월수금과 화목요일에 강사가 다를 수 있음)	
※ 강습반 정원은(20명) 가용공간 및 안전을 고려하여 증·감될 수 있음	

* 강사 개인정보 보호를 위해 성명은 O처리 하오니 이해부탁드립니다.