

1월 자유수영 및 강습반 진도 안내

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

2026년 1월		진도표		화, 목		프로그램명
성인풀		1	2	3	4	
시 간	레 인	1	2	3	4	5
06:00	강 사	000	000	000	000	000
	진 도	평영C	오리발4	교정	연수	
	등록가능인원	마감	마감	마감	마감	
07:00	강 사	000	000	000	000	000
	진 도	배영C	오리발2	교정1	연수	
	등록가능인원	3	2	마감	마감	
08:00	아침 자유수영(정원 120명)-월 자유수영 100명+일일발권 20명					
09:00	한시적 오전 일일자유수영 안내					
10:00	□ 기 간 : 2025년 12월 8일 ~ 별도 안내 시 까지 (2026년도 초등생존수영교육 시작 전 까지 운영)					
11:00	□ 운영시간 : 10:00 ~ 10:50 ※ 일일입장만 가능 / 정원 80명 □ 수영 성남시 거주 청소년 일일이용 무료 (만48개월 ~ 만18세) 회원가입 필수(온라인)					
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	000	000	000	000	000
	진 도	배영K	접영C	교정2	교정1	
	등록가능인원	3	5	5	3	
17:00	강 사	000	000	000	000	000
	진 도	평영C	접영P	오리발4	교정1	
	등록가능인원	마감	3	5	5	
18:00	강 사	000	000	000	000	000
	진 도	접영C	오리발시작	오리발4	교정1	
	등록가능인원	마감	3	3	3	
19:00	강 사	000	000	000	000	000
	진 도	기초	접영P	교정	연수	
	등록가능인원	20	3	마감	마감	
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 ○처리 하오니 이해부탁드립니다.