

2025년 생활체육 1월 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	희망터 (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	-	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	김민중	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)	단체 그룹강습
				성인	30		49,000원		
	-		09:00~10:50	초3~만24세	12		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	희망터 (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	희망터 (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				