

10월 자유수영 및 강습반 진도 안내

2025년 10 월 진도표 월, 수, 금								2025년 10 월 진도표 화, 목												
		성인풀									성인풀									
레 인		1	2	3	4	5	6	프로그램명	레 인		1	2	3	4	5	6	프로그램명			
06:00	강 사	고OO	정OO	이OO		신OO		아침 수영교실 성인/청소년	06:00	강 사	정OO	고OO	이OO		신OO		아침 수영교실 성인/청소년			
	진 도	오리발2	교정2	교정1		연수				진 도	자유형C	오리발2	교정		연수					
	등록가능인원	3	2	마감		마감				등록가능인원	마감	3	마감		마감					
07:00	강 사	고OO	정OO	이OO		신OO		아침 수영교실 성인/청소년	07:00	강 사	정OO	OO	이OO		신OO		아침 수영교실 성인/청소년			
	진 도	배영C	교정2	교정1		연수				진 도	접영C	교정2	교정1		연수					
	등록가능인원	3	3	마감		마감				등록가능인원	마감	마감	마감		마감					
08:00	아침 자유수영(정원 120명)-월 자유수영 100명+일일발권 20명								08:00	아침 자유수영(정원 120명)-월 자유수영 100명+일일발권 20명										
09:00	2025학년도 3~4학년 성남 학생생존수영교육 기간 : 2025. 3. 24. ~ 11. 28.								09:00	2025학년도 3~4학년 성남 학생생존수영교육 기간 : 2025. 3. 24. ~ 11. 28.										
10:00									10:00											
11:00									11:00											
12:00	점심 자유수영(정원 120명)-월 자유수영 100명+일일발권 20명								12:00	점심 자유수영(정원 120명)-월 자유수영 100명+일일발권 20명										
13:00	점심 자유수영(정원 20명)-일일발권 20명								13:00	점심 자유수영(정원 20명)-일일발권 20명										
14:00	아쿠아로빅							성인	14:00	아쿠아로빅							성인			
15:00	강 사	일일자유수영		김OO		김OO		노부모 수영교실 60세 이상 성인 일일자유수영 제외	15:00	체육활동지원 공유 공간										
	진 도	(정원 20명)-일일발권 20명		오리발		연수														
	등록가능인원			5		2														
16:00	강 사	강OO	김OO	김OO	이OO	김OO		초등 수영교실 초1~초6	16:00	강 사	김OO	강OO	김OO		김OO		초등 수영교실 초1~초6			
	진 도	자유형C	배영C	접영P	교정2	교정1				진 도	기초	평영C	오리발4		교정					
	등록가능인원	마감	2	3	5	6				등록가능인원	20	5	3		2					
17:00	강 사	김OO	김OO	강OO		이OO		초등 수영교실 초1~초6	17:00	강 사	김OO	이OO	김OO	강OO	김OO		초등 수영교실 초1~초6			
	진 도	배영C	오리발 시작	교정2		교정1				진 도	배영C	평영P	오리발 시작	교정2	교정1					
	등록가능인원	2	2	7		마감				등록가능인원	마감	마감	3	12	마감					
18:00	강 사	김OO	임OO	김OO		장OO		초등 수영교실 초1~초6	18:00	강 사	장OO	김OO	이OO	임OO	김OO		초등 수영교실 초1~초6			
	진 도	배영P	오리발3	오리발4		교정				진 도	평영c	접영P	오리발 시작	교정2	교정1					
	등록가능인원	마감	2	7		마감				등록가능인원	2	1	마감	10	마감					
19:00	강 사	김OO	임OO	김OO		장OO		저녁 수영교실 성인/청소년	19:00	강 사	임OO	김OO	김OO		장OO		저녁 수영교실 성인/청소년			
	진 도	평영C	접영C	교정		연수				진 도	평영P	오리발 시작	교정		연수					
	등록가능인원	2	마감	마감		2				등록가능인원	마감	마감	3		3					
20:00	저녁 자유수영(정원 120명)-월 자유수영 100명+일일발권 20명								20:00	저녁 자유수영(정원 120명)-월 자유수영 100명+일일발권 20명										

진도 표기 용어 설명	기초반: 수영 처음 시작 단계	수영 진도 순서	물적응→ 자유형→ 배영→ 평영→ 접영→ 오리발→ 교정→ 연수
	K-발차기: 해당 영법 발차기 시작 단계	핀(오리발) 사용 요일	화, 금
	P-손동작: 해당 영법 팔 동작 시작 단계	※ 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	
	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.		

* 강사 개인정보 보호를 위해 성명은 O처리 하오니 이해부탁드립니다.