

# 2023년 생활체육 3월 프로그램 운영

## ★ 나도 국대!

| 프로그램명 | 요일 | 강의시간        | 대상    | 인원 | 장소          | (월)수강료 | 준비물         | 비고         |
|-------|----|-------------|-------|----|-------------|--------|-------------|------------|
| 농구    | 토  | 14:00~15:20 | 초3~초6 | 25 | 체육관<br>(5층) | 13,000 | 운동화, 운동복    | 단체<br>그룹강습 |
|       |    | 15:30~16:50 | 초3~초6 | 25 |             |        |             |            |
|       |    | 17:00~18:20 | 중1~고3 | 25 |             |        |             |            |
| 탁구    | 토  | 10:00~10:50 | 초3~초4 | 15 | 희망터<br>(3층) | 11,000 | 탁구라켓        |            |
|       |    | 11:00~11:50 | 초4~초6 | 15 |             |        |             |            |
|       |    | 12:00~12:50 | 초4~고3 | 15 |             |        |             |            |
| 리듬체조  | 토  | 09:00~10:20 | 초1~초6 | 35 | 체육관<br>(5층) | 36,000 | 발레슈즈, 리본, 줄 |            |
|       |    | 10:30~12:20 |       | 35 |             | 40,000 |             |            |

## ★ 배드민턴 꿈나무

| 프로그램명 | 요일                  | 강의시간        | 대상      | 인원 | 장소          | (월)수강료 | 준비물            | 비고         |
|-------|---------------------|-------------|---------|----|-------------|--------|----------------|------------|
| 배드민턴  | 월~금(연습)<br>월 10회 강습 | 06:30~08:20 | 초3~만24세 | 10 | 체육관<br>(5층) | 41,000 | 라켓, 셔틀콕<br>실내화 | 단체<br>그룹강습 |
|       |                     |             | 성인      | 30 |             | 49,000 |                |            |
|       |                     | 09:00~10:50 | 초3~만24세 | 10 |             | 41,000 |                |            |
|       |                     |             | 성인      | 30 |             | 49,000 |                |            |

## ★ 엄마는 아이들!

| 프로그램명        | 요일            | 강의시간                 | 대상 | 인원 | 장소            | (월)수강료 | 준비물            | 비고          |
|--------------|---------------|----------------------|----|----|---------------|--------|----------------|-------------|
| 요가(건강)       | 월/수/금         | 09:00~09:50          | 성인 | 23 | 환희터<br>(지하1층) | 39,000 | 운동복<br>개인매트    | 단체<br>그룹강습  |
|              |               | 10:00~10:50          |    | 23 |               |        |                |             |
| 요가<br>(다이어트) | 화/목           | 09:00~09:50          | 성인 | 23 | 도전터<br>(5층)   | 27,000 | 운동복<br>개인매트    |             |
|              |               | 10:00~10:50          | 성인 | 23 |               |        |                |             |
| 필라테스         | 월/수/금         | 09:00~09:50          | 성인 | 23 | 도전터<br>(5층)   | 39,000 | 운동복<br>개인매트    |             |
|              | 월/수/금         | 10:00~10:50          | 성인 | 23 |               | 39,000 |                |             |
|              | 화/목           | 11:00~11:50          | 성인 | 23 |               | 27,000 |                |             |
| 라인댄스         | 월/수/금         | 09:00~09:50<br>(신설)  | 성인 | 20 | 열정터<br>(지하1층) | 42,000 | 실내 운동화<br>운동복  |             |
|              | 월/수/금         | 10:00~10:50          | 성인 | 20 |               | 42,000 |                |             |
|              | 화/목           | 10:00~10:50          | 성인 | 20 |               | 38,000 |                |             |
| 방송댄스         | 월/수/금         | 11:40~12:30          | 성인 | 20 | 도전터<br>(5층)   | 42,000 | 실내 운동화,<br>운동복 |             |
| 성인탁구         | 월/수<br>(금 자유) | 10:00~10:50          | 성인 | 15 | 희망터           | 30,000 | 라켓             | 단체 그룹강습     |
|              |               | 11:00~11:50<br>(선수반) |    | 10 |               | 42,000 |                | 소규모<br>그룹강습 |
|              |               | 12:00~12:50<br>(선수반) |    | 10 |               | 42,000 |                |             |
|              | 화/목<br>(금 자유) | 10:00~10:50          | 성인 | 15 | 희망터           | 30,000 |                | 단체<br>그룹강습  |
|              |               | 11:00~11:50          |    |    |               |        |                |             |
|              |               | 12:00~12:50          |    |    |               |        |                |             |

## ★ 몸짱의 자격!

| 프로그램명  | 이용시간                 | 요일   | 월 수강료  | 장소          | 준비물     | 비고         |
|--------|----------------------|------|--------|-------------|---------|------------|
| 청소년 헬스 | 06:00~21:30<br>(월~금) | 월~토  | 20,000 | 헬스장<br>(3층) | 실내화 운동복 | 단체<br>그룹강습 |
|        |                      | 일일이용 | 1,000  |             |         |            |
| 성인 헬스  | 06:00~19:30<br>(토)   | 월~토  | 40,000 |             |         |            |
|        |                      | 일일이용 | 3,000  |             |         |            |