

2024년 생활체육 1월 프로그램 운영

★ 청소년 강좌

프로그램명	요일	강의시간	대상	인원	장소	(월)수강료	준비물	비고
농구	토	14:00~15:20	초3~초6	30	체육관 (5층)	13,000	운동화, 운동복	단체 그룹강습
		15:30~16:50	초3~초6	30				
		17:00~18:20	중1~고3	25				
탁구	토	09:00~09:50	초3~초4	15	희망터 (3층)	11,000	탁구라켓	
		10:00~10:50	초3~초6	15				
		11:00~11:50	초4~초6	15				
		12:00~12:50	초4~고3	15				
리듬체조	토	09:00~10:20	초1~초6	35	체육관 (5층)	36,000	발레슈즈, 리본, 줄	
		10:30~12:20		35		40,000		
K팝-댄스A	토	10:30~12:20	초3~중3	30	도전터 (5층)	21,000	실내화, 운동복	

★ 청소년·성인 강좌

프로그램명	요일	강의시간	대상	인원	장소	(월)수강료	준비물	비고
배드민턴	월~금(자유연습) 주1~2회 인원에 따라 탄력적 강습 운영	06:30~08:20	초3~만24세	10	체육관 (5층)	41,000	라켓, 셔틀콕 실내화	단체 그룹강습
			성인	30		49,000		
		09:00~10:50	초3~만24세	10		41,000		
			성인	40		49,000		

★ 성인 강좌

프로그램명	요일	강의시간	대상	인원	장소	(월)수강료	준비물	비고
요가(건강)	월/수/금	09:00~09:50	성인	23	환희터 (지하1층)	39,000	운동복	단체 그룹강습
		10:00~10:50		23			개인매트	
요가 (다이어트)	화/목	09:00~09:50	성인	23	도전터 (5층)	27,000	운동복	
		10:00~10:50	성인	23			개인매트	
필라테스	월/수/금	09:00~09:50	성인	23	도전터 (5층)	39,000	운동복	
	월/수/금	10:00~10:50	성인	23		39,000	개인매트	
	화/목	11:00~11:50	성인	23		27,000		
라인댄스	월/수/금	09:00~09:50	성인	20	열정터 (지하1층)	42,000	실내 운동화 운동복	
	월/수/금	10:00~10:50	성인	20		42,000		
	화/목	09:00~09:50	성인	25	환희터 (지하1층)	38,000		
	화/목	10:00~10:50	성인	25	환희터 (지하1층)	38,000		
방송댄스 (댄스로빅)	월/수/금	11:40~12:30	성인	23	도전터 (5층)	42,000	실내 운동화, 운동복	초급~중급반
성인탁구	월/수 (금 자유)	10:00~10:50	성인	15	희망터 (3층)	30,000	탁구라켓	단체그룹강습
		11:00~11:50		10		42,000		소규모
		12:00~12:50		10				강습(선수반)
	화/목 (금 자유)	10:00~10:50	성인	15	희망터 (3층)	30,000		단체그룹강습
		11:00~11:50		10		42,000		소규모
		12:00~12:50		10				강습(선수반)
줌바A	화/목	11:40~12:30	성인	25	환희터 (지하1층)	40,000	실내 운동화, 운동복	초급반
줌바B	화/목	19:00~19:50	성인	35	체육관 (5층)	40,000	실내 운동화, 운동복	-
	화/목	20:00~20:50	성인	35	체육관 (5층)	40,000	실내 운동화, 운동복	

★ 헬스 강좌

프로그램명	요일	월 수강료	이용시간	장소	준비물	비고
청소년 헬스	월~토	20,000	06:00~21:30(월~금) 06:00~19:30(토)	헬스장 (3층)	실내화 운동복	일요일 및 공휴일 휴무
	일일이용	성남시 거주 청소년(만13세~18세) 회원가입 후 무료 이용				
성인 헬스	월~토	40,000				