

9월 자유수영 및 강습반 진도 안내

2024년 9월		진도표						월, 수, 금
성인풀								
시간	레인	1	2	3	4	5	6	프로그램명
06:00	강사	이OO	□OO	김OO		임OO		아침 수영교실 성인/청소년
	진도	오리발	오리발	교정		연수		
	등록가능인원	0	0	0	0	0	0	
07:00	강사	□OO	김OO	임OO		이OO		아침 수영교실 성인/청소년
	진도	배영C	오리발 시작	교정		연수		
	등록가능인원	0	5	1	0	2	2	
08:00	아침 자유수영(정원 100명)-월 자유수영 50명+일일발권 50명							
09:00	초등 생존수영 운영							
10:00								
11:00								
12:00~12:50	점심 자유수영(정원 100명)-월 자유수영 50명+일일발권 50명							
14:00	강사	김OO			이OO			노부모 수영교실 65세 이상 성인
	진도	자유형C			평영C			
	등록가능인원	0	0	0	0	0	0	
15:00	강사	김OO	이OO	오OO		오OO		초등 수영교실 초1~초6
	진도	접영K	오리발	교정		연수		
	등록가능인원	2	2	15	14			
16:00	강사	손OO	이OO	오OO	김OO			초등 수영교실 초1~초6
	진도	평영K	평영P	오리발	교정			
	등록가능인원	6	0	0	10	10		
17:00	강사	손OO	권OO	임OO	김OO			초등 수영교실 초1~초6
	진도	평영C	접영C	오리발	교정			
	등록가능인원	4	1	5	14	13		
18:00	강사	인OO	권OO	정OO	임OO			저녁 수영교실 성인/청소년
	진도	배영K	접영C	오리발	교정			
	등록가능인원	0	2	2	8	8		
19:00	강사	임OO	인OO	권OO		정OO		저녁 수영교실 성인/청소년
	진도	배영P	오리발	교정		연수		
	등록가능인원	3	3	8	8	9	10	
20:00	저녁 자유수영(정원 100명)-월 자유수영 50명+일일발권 50명							

2024년 9월		진도표						화, 목
성인풀								
시간	레인	1	2	3	4	5	6	프로그램명
06:00	강사	임OO	이OO	김OO		□OO		아침 수영교실 성인/청소년
	진도	접영K	오리발	교정		연수		
	등록가능인원	2	3	1	1	0	0	
07:00	강사	□OO	김OO	임OO		이OO		아침 수영교실 성인/청소년
	진도	평영P	오리발	교정		연수		
	등록가능인원	6	6	1	1	0	0	
08:00	아침 자유수영(정원 100명)-월 자유수영 50명+일일발권 50명							
09:00	초등 생존수영 운영							
10:00								
11:00								
12:00~12:50	점심 자유수영(정원 100명)-월 자유수영 50명+일일발권 50명							
14:00	강사	김OO			이OO			노부모 수영교실 65세 이상 성인
	진도	자유형C			평영C			
	등록가능인원	0	0	0	3	3		
15:00	강사	이OO	김OO	손OO	오OO			초등 수영교실 초1~초6
	진도	자유형P	배영C	오리발	교정			
	등록가능인원	0	4	6	0	0		
16:00	강사	손OO	오OO	김OO			초등 수영교실 초1~초6	
	진도	기초	배영P	교정				
	등록가능인원	20	0	10	10			
17:00	강사	오OO	손OO	임OO			초등 수영교실 초1~초6	
	진도	접영K	오리발	교정				
	등록가능인원	4	6	13	11			
18:00	강사	정OO	임OO	인OO	권OO			저녁 수영교실 성인/청소년
	진도	평영P	접영C	오리발	교정			
	등록가능인원	0	2	4	7	7		
19:00	강사	정OO	권OO	인OO		정OO		저녁 수영교실 성인/청소년
	진도	기초	접영C	연수		연수		
	등록가능인원	20	2	0	0			
20:00	저녁 자유수영(정원 100명)-월 자유수영 50명+일일발권 50명							

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 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 O처리 하오니 이해부탁드립니다.