

2022년 생활체육 7월 프로그램 운영

★ 나도 국내!

프로그램명	요일	강의시간	대상	인원	장소	(월)수강료	준비물
농구	토	14:00~15:20	초3~초6	25	체육관 (5층)	13,000	운동화, 운동복
		15:30~16:50	초3~초6	25			
		17:00~18:20	중1~고3	25			
탁구	토	10:00~10:50	초3~초4	14	희망터 (3층)	11,000	탁구라켓
		11:00~11:50	초4~초6	14			
		12:00~12:50	초4~고3	14			
리듬체조	토	09:00~10:20	초1~초6	35	체육관 (5층)	36,000	발레슈즈, 리본, 줄
		10:30~12:20		35		40,000	
음악줄넘기	월/수	17:00~17:50	초1~초6	35	체육관 (5층)	21,000	실내 운동화 줄넘기
		18:00~18:50		35			

★ 라켓 소년단 & 윈크 보이

프로그램명	요일	강의시간	대상	인원	장소	(월)수강료	준비물
배드민턴	월~금(연습) 월 10회 강습	06:30~08:20	중학생~만24세	15	체육관 (5층)	41,000	라켓, 셔틀콕 실내화
			성 인	35		49,000	
		09:00~11:00	중학생~만24세	15		41,000	
			성 인	35		49,000	

★ 엄마는 아이들 !

프로그램명	요일	강의시간	대상	인원	장소	(월)수강료	준비물
요가(건강)	월/수/금	09:00~09:50	성인	23	환희터 (지하1층)	39,000	운동복 개인매트
		10:00~10:50		23			
요가(다이어트)	화/목	09:00~09:50	성인	23	환희터 (지하1층)	27,000	운동복 개인매트
		10:00~10:50	성인	23			
필라테스	월/수/금	09:00~09:50	성인	23	도전터 (5층)	39,000	운동복 개인매트
	화/목	11:00~11:50	처인	23		27,000	
	월/수/금	10:00~10:50	성인	23		39,000	
라인댄스	월/수/금	10:00~10:50	성인	20	열정터	42,000	실내 운동화 운동복
	화/목	10:00~10:50	성인	20	(지하1층)	38,000	
방송댄스	월/수/금	11:40~12:30	성인	20	도전터 (5층)	42,000	실내 운동화, 운동복
성인탁구	월/수 (금 자유)	10:00~10:50	성인	14	희망터	30,000	라켓
		11:00~11:50					
	화/목 (금 자유)	10:00~10:50	성인	14	희망터	30,000	
		11:00~11:50					
		12:00~12:50					

★ 일짱보다 몸짱 !

프로그램명	이용시간	요일	월 수강료	장소	준비물	비고
청소년 헬스	(월~금) 06:00~21:30	월~토	20,000	헬스장 (3층)	실내화 운동복	성인헬스 자유이용 한시적 운영
		일일이용	1,000			
성인 헬스	(토) 06:00~19:30	월~토	40,000			
		일일이용	3,000			