



수영.헬스 강좌 안내

수영

프로그램명	대상	요일	시간	횟수	수강료
아침 수영교실	중학생 이상 청소년 + 성인	월,수,금	06:00~06:50	3	◆ 주3회 (월,수,금) 성 인 : 41,000원 청소년 : 36,000원 ◆ 주2회 (화,목) 성 인 : 27,000원 청소년 : 25,000원 ◆ 주5회 (월~금) 성 인 : 54,000원 청소년 : 45,000원
		화,목		2	
		월~금		5	
		월,수,금	07:00~07:50	3	
		화,목		2	
		월~금		5	
초등생존 수영교육	초등 3~4	월~금	09:00~11:50	5	◆ 교육부 초등학교 교육과정 ◆ 생존수영 미운영시 일일자유수영 또는 방학특강 운영 (별도공지)
노부모 수영교실	만65세이상성인 (경로우대 기준)	월,수,금	15:00~15:50	3	◆ 주3회 (월,수,금) 35,000원
초등 수영교실	초등학생	월,수,금	16:00~16:50	3	◆ 주3회 (월,수,금) 31,000원 ◆ 주2회 (화,목) 21,000원
		화,목		2	
		월,수,금	17:00~17:50	3	
		화,목		2	
		월,수,금	18:00~18:50	3	
		화,목		2	
저녁수영교실	중학생이상 청소년 + 성인	월,수,금	19:00~19:50	3	◆ 아침 · 오전 수영과 동일
		화,목		2	
		월~금		5	
월자유 수영교실	중학생이상 청소년 + 성인	월~금	08:00~08:50	5	◆ 주5회 (월~금 자유수영) 성 인 : 37,000원 청소년 : 25,000원
			12:00~12:50	5	
			20:00~20:50	5	



프로그램명	대상	요일	시간	이용료	이용료
성인헬스	성 인	월~토	평일 1부 06:00~17:00	주6회 40,000원	헬스장(지하1층) ※ 실내용 운동화 지참 ※ 중원유스센터 헬스 성남시 거주 청소년 일일이용 무료 (만13세~ 만18세) 회원가입 필수(온라인)
		월,수,금		주3회 23,000원	
		화,목,토			
청소년헬스	중·고생~ 만24세	월~토	평일 2부 18:00~21:30	주6회 20,000원	
		월,수,금		주3회 11,500원	
		화,,목토	토요일 06:00~19:30		
		일일이용		1일 1,000원	

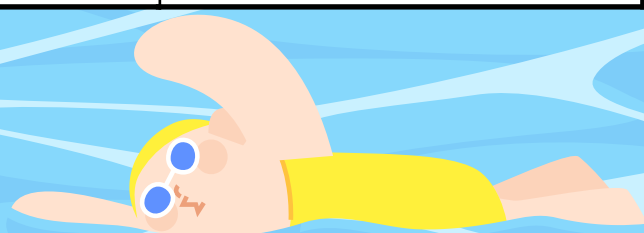


수영장 일일 자유수영

수영장 일일이용



요일	이용시간		정원	이용료
평일 (월~금)	오전	08:00~08:50	30명	이용료 만 9세 미만 1,900원 만 9세 ~ 만 24세 2,500원 성 인 3,000원
	점심	12:00~12:50		
	저녁	20:00~20:50		
평일 (월수금)	오후	15:00~15:50	20명	
토요일 - 하절기 6부 - 동절기 5부	1부	06:30~08:00	80명	
	2부	09:00~10:30		
	3부	11:00~12:30		
	4부	13:30~15:00		
	5부	15:30~17:00		
	6부	17:30~19:00		
일요일	1부	09:00~10:30		
	2부	11:00~12:30		
	3부	13:30~15:00		
	4부	15:30~17:00		



생활스포츠 강좌 안내

성인 프로그램



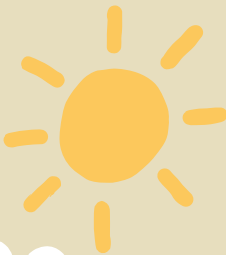
프로그램명	대상	요일	시간	인원	이용료(원)	장소 & 준비물			
성인농구	성인	화,목	19:30~20:50	25	성 27,000 청 16,000	체육관(2층) ※ 농구화 지참, 시합위주수업 ※신규회원은 강사와 상담			
	청소년(19세~24세)								
줌바댄스	성인	화,목	07:00~07:50	35	성 40,000 청 21,000	신체단련실(1층)			
	청소년(14세~24세)		초급 14:00~14:50	35					
	성인								
	청소년(14세~24세)								
	성인	월,수,금	14:00~14:50	32	성 42,000				
	성인	화,목	20:00~20:50	35	성 40,000 청 21,000				
	청소년(14세~24세)								
라인댄스(기초/초급)	성인	화,목	12:00~12:50	21	성38,000	신체단련실(1층)			
라인댄스(중급)			13:00~13:50						
요가(새벽)	성인	월,수,금	06:00~06:50	25	성 39,000 청 31,000	신체단련실(1층) ※ 개인매트 지참			
	청소년(14~24세)		07:00~07:50	25					
	성인								
	청소년(14~24세)								
요가(오전)	성인	월,수,금	10:00~10:50	35			성 39,000 청 31,000	신체단련실(1층) ※ 개인매트 지참	
	청소년(14~24세)		11:00~11:50	35					
	성인								
	청소년(14~24세)								
요가(저녁)	성인	월,수,금	19:00~19:50	35		성 39,000 청 31,000			신체단련실(1층) ※ 개인매트 지참
	청소년(14~24세)		20:00~20:50	35					
	성인								
	청소년(14~24세)								
필라테스	성인	화,목	10:00~10:50	35	성 27,000 청 21,000		신체단련실(1층) ※ 개인매트 지참		
	청소년(14~24세)		11:00~11:50	35					
	성인								
	청소년(14~24세)		19:00~19:50	35					
	성인								
	청소년(14~24세)								
에어로빅	성인	월~금	08:00~08:50	35	성 46,000 청 35,000	신체단련실(1층)			
	청소년(14~24세)		09:00~09:50	35					
	성인								
	청소년(14~24세)								
탁구(오후)	성인	월,수	18:50~20:10	20	성 30,000 청 25,000	체육관(2층) ※ 개인 라켓 지참 ※ 실내 운동화 지참			
	청소년(14~24세)		20:10~21:30	20					
	성인								
	청소년(14~24세)								
피클볼(기초/초급)	성인	화, 목	12:00~13:50	15	성 48,000	체육관(2층) ※ 개인 패들 지참 ※ 실내 운동화 지참			
피클볼(초급/중급)			14:00~15:50						

생활스포츠 강좌 안내

신규 프로그램



프로그램명	대상	요일	시간	인원	이용료(원)	장소 & 준비물
기구필라테스	성인 (만19세 이상)	월,수,금	06:00~06:50	7	성 150,000	기구필라테스실(1층) ※ 운동복, 필라테스양말 ※ 땀수건, 물통 탈의실/샤워실 2층 체육관
			07:00~07:50	7		
			08:00~09:50	7		
			09:00~09:50	7		
			10:00~10:50	7		
			11:00~11:50	7		
			12:00~12:50	7		
			14:00~14:50	7		
			15:00~15:50	7		
			16:00~16:50	7		
			17:00~17:50	7		
			18:00~18:50	7		
			19:00~19:50	7		
			20:00~20:50	7		
	성인 (만19세 이상)	화목	06:00~06:50	7	성 100,000	기구필라테스실(1층) ※ 운동복, 필라테스양말 ※ 땀수건, 물통 탈의실/샤워실 2층 체육관
			07:00~07:50	7		
			08:00~09:50	7		
			09:00~09:50	7		
			10:00~10:50	7		
			12:00~12:50	7		
			14:00~14:50	7		
			15:00~15:50	7		
			16:00~16:50	7		
			17:00~17:50	7		
			18:00~18:50	7		
			19:00~19:50	7		
			20:00~20:50	7		
	성인, 청소년 (만13세 이상)	토	09:00~09:50	7	성 50,000 청 50,000	탈의실/샤워실 1층 신체단련실
			10:00~10:50	7		
			11:00~11:50	7		
			12:00~12:50	7		
			13:00~13:50	7		



생활스포츠 강좌 안내



청소년 프로그램

프로그램명	대상	요일	시간	인원	이용료(원)	장소 & 준비물
청소년농구	초1~6	화,목	16:00~16:50	30	16,000	체육관(2층) ※ 실내운동화 지참 (농구화 또는 운동화) ※ 운동복 착용 (긴바지, 반바지)
	초·중	화,목	17:00~17:50	30		
	초·중	화,목	18:00~18:50	30		
	초1~6	토	13:00~14:30	40	13,000	
	초·중·고	토	14:30~16:00	40		
	초·중·고	토	16:00~17:30	40		
풋살	초1~6	토	09:00~09:50	28	15,000	체육관(2층) ※ 실내운동화 지참
	초1~4		10:00~10:50	28		
	초4~중등		11:00~11:50	28		
탁구	초중, 학부모	월,수	18:00~18:50	20	성 28,000 청 16,000	체육관(2층) ※개인 라켓 지참
성장요가	5세~7세	화,목	16:00~16:50	14	21,000	신체단련실(1층) ※ 개인매트 지참
	7세~초4		17:00~17:50	14		
K-POP 방송댄스	초1~6	월,수	17:00~17:50	20	21,000	신체단련실(1층) ※ 개인용 신발 지참 (운동화 또는 실내화)
			18:00~18:50	20		
피클볼	초3 ~ 중	월,수	16:00~16:50	8	30,000	체육관(2층) ※ 개인 패들 지참 ※ 실내 운동화 지참
			17:00~17:50			

아쿠아로빅

프로그램명	대상	요일	시간	인원	이용료(원)	비고
아쿠아로빅	성인	월,수,금	14:00~14:50	60	47,000	분기별 추첨제
		화,목	14:00~14:50	60	35,000	