

9월 자유수영 및 강습반 진도 안내

2025년 9월 진도표 월, 수, 금

2025년 9월 진도표 화, 목

레인		성인풀						프로그램명	
시 간		1	2	3	4	5	6		
06:00	강 사	고OO	정OO	이OO		신OO		아침 수영교실 성인/청소년	
	진 도	오리발 시작	오리발	교정		연수			
	등록가능인원	마감	마감	마감		마감			
07:00	강 사	고OO	정OO	이OO		신OO			
	진 도	자유형C	오리발	교정		연수			
	등록가능인원	마감	마감	마감		마감			
08:00	아침 자유수영(정원 120명)-월 자유수영 100명+일일발권 20명								
09:00	2025학년도 3~4학년 성남 학생생존수영교육 기간 : 2025. 3. 24. ~ 11. 28.								
10:00									
11:00									
12:00	점심 자유수영(정원 120명)-월 자유수영 100명+일일발권 20명								
13:00	점심 자유수영(정원 20명)-일일발권 20명								
14:00	아쿠아로빅							성인	
15:00	강 사	일일자유수영		김OO	김OO		노부모 수영교실 60세 이상 성인 일일자유수영 제외		
	진 도	(정원 20명)-일일발권 20명		오리발	교정				
	등록가능인원	마감		마감	마감				
16:00	강 사	강OO	김OO	김OO	이OO	김OO		초등 수영교실 초1~초6	
	진 도	자유형P	배영K	접영K	오리발5	교정			
	등록가능인원	마감	2	1	3	7			
17:00	강 사	김OO	김OO	강OO		이OO			
	진 도	배영C	접영C	오리발5		교정			
	등록가능인원	마감	2	7		마감			
18:00	강 사	김OO	임OO	김OO	장OO				
	진 도	배영K	오리발2	오리발3	교정				
	등록가능인원	마감	2	5	마감				
19:00	강 사	김OO	임OO	김OO	장OO			저녁 수영교실 성인/청소년	
	진 도	평영K	접영P	교정	연수				
	등록가능인원	마감	마감	2	2				
20:00	저녁 자유수영(정원 120명)-월 자유수영 100명+일일발권 20명								

레인		성인풀						프로그램명	
시 간		1	2	3	4	5	6		
06:00	강 사	정OO	고OO	이OO		신OO		아침 수영교실 성인/청소년	
	진 도	기초	오리발 시작	교정		연수			
	등록가능인원	20	마감	마감		마감			
07:00	강 사	정OO	OO	이OO		신OO			
	진 도	접영K	오리발	교정		연수			
	등록가능인원	2	2	2		마감			
08:00	아침 자유수영(정원 120명)-월 자유수영 100명+일일발권 20명								
09:00	2025학년도 3~4학년 성남 학생생존수영교육 기간 : 2025. 3. 24. ~ 11. 28.								
10:00									
11:00									
12:00	점심 자유수영(정원 120명)-월 자유수영 100명+일일발권 20명								
13:00	점심 자유수영(정원 20명)-일일발권 20명								
14:00	아쿠아로빅							성인	
15:00	체육활동지원 공유 공간								
16:00	강 사	강OO	김OO	김OO		김OO		초등 수영교실 초1~초6	
	진 도	평영P	오리발2	오리발3		교정			
	등록가능인원	마감	4	10		3			
17:00	강 사	김OO	이OO	김OO	강OO	김OO			
	진 도	자유형C	평영K	접영C	오리발5	교정			
	등록가능인원	마감	마감	3	5	10			
18:00	강 사	장OO	김OO	이OO	임OO	김OO			
	진 도	평영K	접영K	접영C	교정	교정			
	등록가능인원	2	2	마감	10	4			
19:00	강 사	임OO	김OO	김OO			장OO	저녁 수영교실 성인/청소년	
	진 도	평영K	오리발 시작	교정			연수		
	등록가능인원	마감	마감	5			마감		
20:00	저녁 자유수영(정원 120명)-월 자유수영 100명+일일발권 20명								

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 및 6개월 미만 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.