

12월 자유수영 및 강습반 진도 안내

2025년		12 월		진도표		월, 수, 금									
성인풀															
레 인		1		2		3		4		5		6		프로그램명	
시 간															
06:00	강 사	정OO		고OO		이OO		신OO						아침 수영교실 성인/청소년	
	진 도	기초		오리발4		교정1		연수							
	등록가능인원	20		매감		매감		매감							
07:00	강 사	고OO		정OO		이OO		신OO						아침 수영교실 성인/청소년	
	진 도	접영K		교정2		교정1		연수							
	등록가능인원	2		2		매감		매감							
08:00		아침 자유수영(정원 120명)-월 자유수영 100명+일일발권 20명													
09:00		한시적 오전 일일자유수영 안내													
10:00		□ 기 간 : 2025년 12월 8일 ~ 별도 안내 시 까지													
		(2026년도 초등생존수영교육 시작 전 까지 운영)													
11:00		□ 운영시간 : 10:00 ~ 10:50 ※ 일일입장만 가능 / 정원 80명													
		□ 수영 성남시 거주 청소년 일일이용 무료 (만48개월 ~ 만18세) 회원가입 필수(온라인)													
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				교정				연수					
	등록가능인원					3				2					
16:00	강 사	강OO	김OO	김OO	이OO	김OO					초등 수영교실 초1~초6				
	진 도	배영C	평영P	접영C	교정2	교정1									
	등록가능인원	2	2	5	10	7									
17:00	강 사	강OO	김OO	김OO	이OO					초등 수영교실 초1~초6					
	진 도	기초	평영K	오리발3	교정1										
	등록가능인원	20	3	매감	매감										
18:00	강 사	임OO	김OO	김OO	장OO					초등 수영교실 초1~초6					
	진 도	자유형P	평영P	오리발5	교정										
	등록가능인원	매감	매감	3	매감										
19:00	강 사	김OO	임OO	김OO	장OO					저녁 수영교실 성인/청소년					
	진 도	접영C	오리발2	교정	연수										
	등록가능인원	2	2	매감	매감										
20:00		저녁 자유수영(정원 120명)-월 자유수영 100명+일일발권 20명													

2025년		12 월		진도표		화, 목			
성인풀									
시 간 \ 레 인		1	2	3	4	5	6	프로그램명	
06:00	강 사	정OO	고OO	이OO		신OO		아침 수영교실 성인/청소년	
	진 도	평영K	오리발3	교정		연수			
07:00	등록가능인원	2	2	매감		매감			
	강 사	고OO	정OO	이OO		신OO			
	진 도	자유형C	접영C	교정1		연수			
	등록가능인원	1	2	매감		매감			
08:00	아침 자유수영(정원 120명)-월 자유수영 100명+일일발권 20명								
09:00	한시적 오전 일일자유수영 안내								
10:00	□ 기 간 : 2025년 12월 8일 ~ 별도 안내 시 까지								
	(2026년도 초등생존수영교육 시작 전 까지 운영)								
11:00	□ 운영시간 : 10:00 ~ 10:50 ※ 일일입장만 가능 / 정원 80명								
	□ 수영 성남시 거주 청소년 일일이용 무료 (만48개월 ~ 만18세) 회원가입 필수(온라인)								
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	김OO	강OO	김OO		김OO		초등 수영교실 초1~초6	
	진 도	자유형C	접영P	교정2		교정1			
	등록가능인원	매감	5	8		3			
	강 사	김OO	이OO	김OO	강OO	김OO			
17:00	진 도	평영P	접영K	오리발3	교정2	교정1			
	등록가능인원	매감	3	5	10	10			
18:00	강 사	장OO	김OO	이OO		김OO			
	진 도	접영P	접영C	오리발3		교정1			
	등록가능인원	매감	2	3		3			
19:00	강 사	임OO	김OO	김OO		장OO		저녁 수영교실 성인/청소년	
	진 도	접영K	오리발3	교정		연수			
	등록가능인원	2	2	매감		매감			
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 ○처리 하오니 이해부탁드립니다.