

# 25년도 소사국민체육센터 수영 강습 진도표

합 반 월 반 초급

구분	강습 시간	요일	강사명	강습반	24년 1월 강습 진도	강사명	강습반	2월 예상 진도
새벽반	06:00 ~ 06:50	월수금	김*형	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(화,목)	김*형	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(화,목)
			김*훈	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	김*훈	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)
			김*규	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(금)	김*규	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(금)
			김*호	교정	영법교정, 오리발(월)	김*호	교정	영법교정, 오리발(월)
			윤*수	중급	자유형 콤비 및 배영 기초	윤*수	상급	배영 콤비 및 평영 발차기
		화목	김*형	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(화,목)	김*형	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(화,목)
			김*호	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)	김*호	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)
			김*규	교정	영법교정, 오리발(화)	김*규	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(화)
			윤*수	고급	영법 숙달 및 오리발(목)	윤*수	교정	영법 교정, 오리발(목)
			김*훈	상급	평영콤비	김*훈	고급	접영 발차기
	07:00 ~ 07:50	월수금	김*형	마스터	지구력 훈련 및 교정, 오리발(월) 및 스노클(수)	김*형	마스터	지구력 훈련 및 교정, 오리발(월) 및 스노클(수)
			김*규	연수A	영법교정 및 숙달 오리발(월)	김*규	연수A	영법교정 및 숙달 오리발(월)
			김*호	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	김*호	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(월)
			김*훈	고급	양팔접영 및 영법교정	김*훈	교정	영법 교정 및 숙달, 오리발(월)
			윤*수	상급	자유형, 배영 숙달 및 평영 발차기	윤*수	상급	평영 콤비
		화목	김*형	마스터	지구력 훈련 및 영법교정, 오리발 스피드(목)	김*형	마스터	지구력 훈련 및 영법교정, 오리발 스피드(목)
김*호			연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)	윤*수	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발	
윤*수			연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(목)	김*훈	교정	영법 교정 및 오리발(목)	
김*훈			교정	영법 교정 및 오리발(목)	김*규	중급	배영 콤비	
김*규			중급	자유형 콤비	김*호	초급	물 적응 및 자유형 기초	
성인반	09:00 ~ 09:50	월수금	백*현	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(금)	백*현	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(금)
			왕*은	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(금)	왕*은	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(금)
			김*화	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(금)	김*화	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(금)
			민*준	교정	영법교정 및 오리발(금)	민*준	교정	영법교정 및 오리발(금)
			한*분	고급	영법교정 및 오리발 기초(수)	한*분	고급	영법교정 및 숙달, 오리발(수)
		화목	백*현	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(금)	백*현	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(금)
			김*화	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)	김*화	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)
			민*준	교정	영법교정, 오리발(화)	민*준	교정	영법교정, 오리발(화)
	10:00 ~ 10:50	월수금	왕*은	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월)	왕*은	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월)
			백*현	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	백*현	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)
			민*준	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(금)	민*준	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(금)
			김*화	교정	영법교정, 오리발(금)	김*화	교정	영법교정, 오리발(금)
			한*분	고급	영법 숙달 및 오리발(금)	한*분	고급	영법 숙달 및 오리발(금)
		화목	왕*은	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월)	왕*은	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월)
			한*분	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)	한*분	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)
			백*현	교정	영법교정, 오리발(목)	백*현	교정	영법교정, 오리발(목)
민*준			고급	영법 교정 및 오리발(화)	민*준	고급	영법 교정 및 오리발(화)	
김*화			초급	물 적응 및 자유형 기초	김*화	중급	자유형 콤비 및 배영 발차기	
11:00 ~ 11:50	월수금	김*화	마스터	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	김*화	마스터	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	
		한*분	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	한*분	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	
		왕*은	교정	영법교정, 오리발(금)	왕*은	교정	영법교정, 오리발(금)	
		민*준	고급	영법교정, 오리발(금)	민*준	고급	영법교정, 오리발(금)	
	화목	김*화	마스터	영법교정 및 숙달	김*화	마스터	영법교정 및 숙달	
		민*준	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)	민*준	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)	
		한*분	교정	영법교정, 오리발(목)	한*분	교정	영법교정, 오리발(목)	

# 24년도 소사국민체육센터 수영 강습 진도표

합 반 월 반 초급

구분	강습 시간	요일	강사명	강습반	24년 1월 강습 진도	강사명	강습반	2월 예상 진도
성인반	15:00 ~ 15:50	월수금	백*현	연수A	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(수)	백*현	연수A	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(수)
			조*희	교정	영법 교정	조*희	교정	영법교정 및 오리발 적응(수)
			김*우	고급	접영 콤비 및 자유형 팔꺾기	김*우	고급	영법 교정
어린이반	16:00 ~ 16:50	월수금	백*현	연수A	지구력 훈련 및 영법교정, 오리발(수)	백*현	연수A	지구력 훈련 및 영법교정, 오리발(수)
			조*희	교정	영법교정, 오리발(수)	조*희	교정	영법교정, 오리발(수)
			김*현	상급	평영 콤비	김*현	상급	평영 숙달
			박*영	중급	자유형 콤비 및 배영 발차기	박*영	중급	배영 콤비 및 평영 발차기
		화목	조*희	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)	조*희	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)
			박*영	고급	접영 교정	박*영	고급	접영 숙달
	17:00 ~ 17:50	월수금	백*현	연수A	지구력 훈련 및 영법교정, 오리발(수)	백*현	연수A	지구력 훈련 및 영법교정, 오리발(수)
			조*희	연수B	영법 교정, 오리발(수)	조*희	연수B	영법 교정, 오리발(수)
			김*현	교정	영법 교정	김*현	교정	영법 교정
			박*영	고급	접영 숙달 및 자유형 팔꺾기	박*영	고급	접영 숙달 및 자유형 팔꺾기
		화목	박*영	연수A	영법 교정, 오리발(화)	박*영	연수A	영법 교정 및 숙달, 오리발(목)
			백*현	연수B	영법교정 및 턴 기초, 오리발(목)	백*현	연수B	영법교정, 오리발(목)
조*희			교정	영법교정	김*현	고급	접영 숙달	
김*현			고급	접영 콤비 및 자유형 팔꺾기	조*희	초급	물 적응 및 자유형 기초	
저녁반	19:00 ~ 19:50	월수금	우*희	연수A	지구력 훈련 및 영법숙달, 오리발(월)	우*희	연수A	지구력 훈련 및 영법숙달, 오리발(월)
			정*진	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	정*진	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(월)
			조*희	교정	영법교정 및 오리발(월)	조*희	교정	영법교정 및 오리발(월)
			이*산	고급	영법 교정	이*산	고급	영법 교정, 오리발 기초(월)
			오*환	초급	물 적응 및 자유형 기초	오*환	중급	배영 발차기
		화목	김*우	연수A	지구력 훈련 및 영법숙달, 오리발(화)	정*진	연수A	지구력 훈련 및 영법숙달, 오리발(화)
			우*희	연수B	영법 교정 및 숙달, 오리발(화)	우*희	연수B	영법 교정 및 숙달, 오리발(화)
			정*진	연수C	영법 교정, 오리발(화)	조*희	교정	영법교정, 오리발(화)
			조*희	교정	접영 교정 및 자유형 팔꺾기	오*환	고급	접영 콤비
			오*환	고급	한팔 접영	이*산	초급	물 적응 및 자유형 기초
	20:00 ~ 20:50	월수금	조*희	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월)	조*희	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월)
			이*산	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	이*산	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)
			우*희	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	우*희	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(월)
			정*진	교정	영법교정, 오리발(월)	정*진	교정	영법교정, 오리발(월)
			오*환	고급	영법교정, 오리발 기초(월)	오*환	고급	영법교정, 오리발 기초(월)
		화목	조*희	마스터	지구력훈련 및 교정, 오리발 및 스노클(목)	조*희	마스터	지구력훈련 및 교정, 오리발 및 스노클(목)
			우*희	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)	우*희	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)
			오*환	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(화)	오*환	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(화)
정*진	교정	영법 교정, 오리발(화)	정*진	교정	영법 교정, 오리발(화)			
김*우	상급	평영 콤비	김*우	고급	접영 발차기 및 웨이브			

※ 각 반별, 시간별 특성상 진도가 다소 상이할 수 있으니 유의하시기 바라며, 담당강사/관계자와 상담 후 접수 하시기 바랍니다.

## ※진도순서

진도	영법	1단계	2단계
초급	자유형	발차기	팔돌리기(콤비)
중급	배영	발차기	팔돌리기(콤비)
상급	평영	발차기	팔돌리기(콤비)
고급	접영	발차기 및 웨이브	한팔 및 양팔(콤비)
교정, 연수, 마스터	모든영법 가능자		