

25년도 소사국민체육센터 수영 강습 진도표

합 반 월 반 초급

구분	강습 시간	요일	강사명	강습반	7월 강습 진도	강사명	강습반	8월 예상 진도
새벽반	06:00 ~ 06:50	월수금	김*훈	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(화,목)	김*훈	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(화,목)
			김*형	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	김*형	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	고급	영법 숙달, 오리발 슷핀(월)	윤*수	고급	영법 숙달, 오리발 슷핀(월)
		화목	김*훈	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(화,목)	김*훈	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(화,목)
			김*호	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)	김*호	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)
			윤*수	교정	영법 교정, 오리발(화)	윤*수	교정	영법 교정, 오리발(화)
			김*형	고급	영법 숙달, 오리발 슷핀(화)	김*형	고급	영법 숙달, 오리발 슷핀(화)
			김*규	중급	자유형 팔돌리기	김*규	중급	배영 콤비 및 평영 발차기
	07:00 ~ 07:50	월수금	윤*수	마스터	지구력 훈련 및 교정, 오리발(월) 및 스노클(수)	윤*수	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*형	교정	영법 숙달, 오리발 슷핀(월)	김*형	교정	영법 숙달, 오리발 슷핀(월)
			김*훈	상급	평영 발차기	김*훈	상급	평영 콤비 및 접영 기초
		화목	윤*수	마스터	지구력 훈련 및 영법교정, 오리발 슷핀(목)	윤*수	마스터	지구력 훈련 및 영법교정, 오리발 슷핀(목)
김*훈			연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)	김*훈	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)	
김*규			교정	접영 숙달 및 오리발(목)	김*규	교정	접영 숙달 및 오리발(목)	
김*호			고급	평영 숙달 및 접영 발차기	김*호	고급	접영 콤비	
김*형			초급	물 적응 및 자유형 기초	김*형	중급	자유형 콤비	
성인반	09:00 ~ 09:50	월수금	백*현	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(금)	백*현	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(금)
			김*화	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(금)	김*화	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(금)
			민*준	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(금)	민*준	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(금)
			한*분	교정	영법교정 및 오리발(수)	한*분	교정	영법교정 및 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)
			한*분	고급	영법교정 및 오리발 (목)	한*분	고급	영법교정 및 오리발 (목)
	10:00 ~ 10:50	월수금	한*분	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월)	한*분	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월)
			민*준	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	민*준	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)
			김*화	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(금)	김*화	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(금)
			백*현	교정	영법교정, 오리발(금)	백*현	교정	영법교정, 오리발(금)
		화목	한*분	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월)	한*분	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월)
			민*준	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)	민*준	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)
			백*현	교정	영법교정, 오리발(목)	백*현	교정	영법교정, 오리발(목)
			김*화	고급	접영 팔동작	김*화	고급	접영 콤비
	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)
			민*준	교정	영법교정, 오리발(금)	민*준	교정	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)

25년도 소사국민체육센터 수영 강습 진도표

합 반 월 반 초급

구분	강습 시간	요일	강사명	강습반	7월 강습 진도	강사명	강습반	8월 예상 진도
성인반	15:00 ~ 15:50	월수금	조*희	연수A	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(수)	조*희	연수A	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(수)
			백*현	상급	평영 팔돌리기	백*현	고급	평영 콤비 및 접영 기초
			이*호	초급	물 적응 및 자유형 기초	이*호	중급	자유형 콤비 및 배영 기초
어린이반	16:00 ~ 16:50	월수금	백*현	연수A	지구력 훈련 및 영법교정, 오리발(수)	조*희	연수A	지구력 훈련 및 영법교정, 오리발(수)
			조*희	연수B	영법교정, 오리발(수)	김*현	교정	영법교정, 오리발(수)
			김*현	교정	영법교정, 오리발 기초(수)	백*현	초급	물 적응 및 자유형 기초
		화목	조*희	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)	조*희	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)
			박*영	교정	영법 교정 및 오리발(목)	박*영	교정	영법 교정 및 오리발(목)
			백*현	고급	양팔접영	백*현	고급	접영 콤비 및 자유형 팔꺼기
	17:00 ~ 17:50	월수금	조*희	연수A	지구력 훈련 및 영법교정, 오리발(수)	조*희	연수A	지구력 훈련 및 영법교정, 오리발(수)
			김*현	연수B	영법 교정, 오리발(수)	김*현	연수B	영법 교정, 오리발(수)
			백*현	상급	평영 콤비	백*현	고급	평영 콤비 및 접영 기초
			박*영	중급	배영 콤비 및 평영 발차기	박*영	상급	평영 손동작 및 콤비
		화목	박*영	연수A	영법 교정 및 숙달, 오리발(목)	박*영	연수A	영법 교정 및 숙달, 오리발(목)
			백*현	연수B	영법교정, 오리발(목)	백*현	연수B	영법교정, 오리발(목)
김*현			교정	영법 교정	김*현	교정	영법교정, 오리발(목)	
조*희			상급	평영 발차기 및 팔돌리기	조*희	고급	평영 콤비 및 접영 발차기	
저녁반	19:00 ~ 19:50	월수금	배*지	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	배*지	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)
			박*숙	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	박*숙	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(월)
			조*희	연수C	영법교정 및 오리발(월)	조*희	연수C	영법교정 및 오리발(월)
			권*경	교정	영법 교정, 오리발(월)	권*경	교정	영법 교정, 오리발(월)
			오*환	고급	양팔 접영	오*환	고급	영법 숙달, 오리발(월)
		화목	배*지	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)	배*지	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)
			조*희	연수B	영법 교정 및 숙달, 오리발(화)	조*희	연수B	영법 교정 및 숙달, 오리발(화)
			오*환	고급	영법교정, 오리발(화)	오*환	교정	영법교정, 오리발(화)
			권*경	상급	평영 팔동작 및 콤비	권*경	고급	접영 기초 및 발차기
			한*분	중급	자유형 콤비 및 배영 발차기	한*분	상급	평영 발차기
	20:00 ~ 20:50	월수금	조*희	마스터	지구력훈련 및 교정, 오리발(월), 스노클(목)	조*희	마스터	지구력훈련 및 교정, 오리발(월), 스노클(목)
			권*경	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	권*경	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)
			박*숙	교정	영법교정, 오리발(월)	박*숙	연수B	영법교정, 오리발(월)
			오*환	고급	영법교정, 오리발(월)	오*환	교정	영법교정, 오리발(월)
			배*지	상급	평영 콤비 및 접영 발차기	배*지	고급	접영 발차기 및 한팔 접영
		화목	조*희	마스터	지구력훈련 및 교정, 오리발(월), 스노클(목)	조*희	마스터	지구력훈련 및 교정, 오리발(월), 스노클(목)
			배*지	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)	배*지	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)
			한*분	교정	영법 교정, 오리발(화)	한*분	연수B	영법 교정, 오리발(화)
권*경			고급	영법 숙달, 오리발 기초(화)	권*경	교정	영법 숙달, 오리발(화)	
오*환			상급	평영 발차기 및 팔돌리기	오*환	상급	평영 콤비	

※ 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	