

25년도 소사국민체육센터 수영 강습 진도표

합 반

월 반

초 급

구분	강습 시간	요일	강사명	강습반	9월 강습 진도	강사명	강습반	10월 예상 진도
새 벽 반	06:00 ~ 06:50	월 수 금	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)
		화 목	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	연수B	영법 교정, 오리발(화)	김*형	연수B	영법 교정, 오리발 슷핀(화)
			김*형	교정	영법 숙달, 오리발 슷핀(화)	김*규	상급	평영 콤비, 자유형 팔꺾기
			김*규	상급	평영 콤비	윤*수	초급	물 적응 및 자유형 기초
	07:00 ~ 07:50	월 수 금	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	고급	한팔 접영	김*훈	고급	양팔 접영
		화 목	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	연수B	접영 숙달 및 오리발(목)	김*규	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(목)
			김*호	고급	접영 교정 및 팔꺾기	김*호	교정	영법 숙달 및 오리발(목)
			김*형	중급	배영 콤비	김*형	상급	평영 발차기
성 인 반	09:00 ~ 09:50	월 수 금	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 숙달, 오리발(수)	한*분	교정	영법교정 및 숙달, 오리발(수)
		화 목	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 숙달, 오리발 (목)	한*분	고급	영법교정 및 숙달, 오리발 (목)
	10:00 ~ 10:50	월 수 금	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)
		화 목	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 교정	김*화	고급	접영 교정
	11:00 ~ 11:50	월 수 금	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)
		화 목	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 및 숙달, 오리발(목)	한*분	교정	영법교정 및 숙달, 오리발(목)

25년도 소사국민체육센터 수영 강습 진도표

합 반

월 반

초 급

구분	강습 시간	요일	강사명	강습반	9월 강습 진도			10월 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	고급	양팔접영			백*현	교정	접영 숙달, 자유형 팔꺾기
			이*호	상급	배영 콤비 및 평영 기초			이*호	상급	평영 발차기 및 팔동작
어린이반	16:00 ~ 16:50	월수금	조*희	연수A	지구력 훈련 및 영법교정, 오리발(수)			조*희	연수A	지구력 훈련 및 영법교정, 오리발(수)
			김*현	교정	영법교정, 오리발(수)			김*현	교정	영법교정, 오리발(수)
			백*현	중급	자유형 콤비 및 배영 발차기			백*현	중급	배영 콤비
		화목	조*희	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)			조*희	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)
			백*현	교정	영법 숙달 및 오리발(목)			백*현	교정	영법 숙달 및 오리발(목)
			박*영	초급	물 적응 및 자유형 기초			박*영	중급	자유형 콤비, 배영 발차기
	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	고급	양팔접영			백*현	교정	양팔 접영
			박*영	상급	평영 콤비 및 접영 발차기			박*영	고급	한팔 접영
		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)
저녁반	19:00 ~ 19:50	월수금	배*지	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)			배*지	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)
			정*진	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(월)			정*진	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	영법 숙달, 오리발(월)			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)
			권*경	고급	접영 발차기 및 팔동작			권*경	교정	접영 콤비 및 숙달
			정*진	상급	평영 발차기 및 팔동작			정*진	고급	접영 발차기 및 한팔 접영
			오*환	초급	물 적응 및 자유형 기초			오*환	중급	배영
	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)
			정*진	연수B	영법교정, 오리발(월)			오*환	연수B	영법교정, 오리발(월)
			오*환	교정	영법교정, 오리발(월)			배*지	고급	양팔 접영
			배*지	고급	접영 콤비			정*진	초급	물 적응 및 자유형 기초
		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)
			정*진	연수B	영법 교정, 오리발(화)			정*진	연수B	영법 교정, 오리발(화)

※ 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		