

# 26년도 소사국민체육센터 수영 강습 진도표

합 반 월 반 초급

| 구분          | 강습 시간               | 요일           | 강사명                 | 강습반               | 3월 강습진도                      | 강사명               | 강습반               | 4월 예상 진도                     |                   |
|-------------|---------------------|--------------|---------------------|-------------------|------------------------------|-------------------|-------------------|------------------------------|-------------------|
| 새<br>벽<br>반 | 06:00<br>~<br>06:50 | 월<br>수<br>금  | 김*규                 | 마스터               | 지구력훈련 및 영법교정, 오리발(화,목)       | 김*규               | 마스터               | 지구력훈련 및 영법교정, 오리발(화,목)       |                   |
|             |                     |              | 김*형                 | 연수A               | 영법교정 및 숙달, 오리발(월)            | 김*형               | 연수A               | 영법교정 및 숙달, 오리발(월)            |                   |
|             |                     |              | 김*훈                 | 연수B               | 영법교정 및 숙달, 오리발(월)            | 김*훈               | 연수B               | 영법교정 및 숙달, 오리발(월)            |                   |
|             |                     |              | 송*수                 | 교정                | 영법교정, 오리발(월)                 | 송*수               | 교정                | 영법교정, 오리발(월)                 |                   |
|             |                     |              | 김*호                 | 상급                | 평영 숙달                        | 김*호               | 고급                | 접영 웨이브, 한팔 접영                |                   |
|             |                     | 화<br>목       | 김*규                 | 마스터               | 지구력훈련 및 영법교정, 오리발(화,목)       | 김*규               | 마스터               | 지구력훈련 및 영법교정, 오리발(화,목)       |                   |
|             |                     |              | 김*훈                 | 연수A               | 영법교정 및 숙달, 오리발(화)            | 김*훈               | 연수A               | 영법교정 및 숙달, 오리발(화)            |                   |
|             |                     |              | 김*형                 | 연수B               | 영법교정, 오리발 슷핀(화)              | 김*형               | 연수B               | 영법교정, 오리발 슷핀(화)              |                   |
|             |                     |              | 김*호                 | 교정                | 영법교정, 오리발(화)                 | 김*호               | 교정                | 영법교정, 오리발(화)                 |                   |
|             |                     |              | 송*수                 | 상급                | 평영 콤비                        | 송*수               | 상급                | 평영콤비 및 접영 기초                 |                   |
|             | 07:00<br>~<br>07:50 | 월<br>수<br>금  | 김*호                 | 마스터               | 지구력 훈련 및 교정, 오리발(월) 및 스노클(수) | 김*호               | 마스터               | 지구력 훈련 및 교정, 오리발(월) 및 스노클(수) |                   |
|             |                     |              | 송*수                 | 연수A               | 영법교정 및 숙달 오리발(월)             | 송*수               | 연수A               | 영법교정 및 숙달 오리발(월)             |                   |
|             |                     |              | 김*규                 | 연수B               | 영법교정 및 숙달, 오리발(월)            | 김*규               | 연수B               | 영법교정 및 숙달, 오리발(월)            |                   |
|             |                     |              | 김*훈                 | 교정                | 영법 교정, 오리발 슷핀(월)             | 김*훈               | 교정                | 영법 교정, 오리발 슷핀(월)             |                   |
|             |                     |              | 김*형                 | 초급                | 물 적응 및 자유형 기초                | 김*형               | 중급                | 배영 콤비                        |                   |
|             |                     | 화<br>목       | 김*호                 | 마스터               | 지구력 훈련 및 영법교정, 오리발 슷핀(목)     | 김*호               | 마스터               | 지구력 훈련 및 영법교정, 오리발 슷핀(목)     |                   |
| 송*수         |                     |              | 연수A                 | 영법교정 및 숙달, 오리발(목) | 송*수                          | 연수A               | 영법교정 및 숙달, 오리발(목) |                              |                   |
| 김*훈         |                     |              | 연수B                 | 영법교정 및 숙달, 오리발(목) | 김*훈                          | 연수B               | 영법교정 및 숙달, 오리발(목) |                              |                   |
| 김*형         |                     |              | 교정                  | 영법교정, 오리발(화)      | 김*형                          | 교정                | 영법교정, 오리발(화)      |                              |                   |
| 김*규         |                     |              | 상급                  | 자유형 팔꺾기           | 김*규                          | 고급                | 접영 콤비             |                              |                   |
| 성<br>인<br>반 | 09:00<br>~<br>09:50 | 월<br>수<br>금  | 김*화                 | 마스터               | 지구력훈련 및 영법교정, 오리발(금)         | 김*화               | 마스터               | 지구력훈련 및 영법교정, 오리발(금)         |                   |
|             |                     |              | 민*준                 | 연수A               | 영법교정 및 숙달, 오리발(금)            | 민*준               | 연수A               | 영법교정 및 숙달, 오리발(금)            |                   |
|             |                     |              | 한*분                 | 연수B               | 영법교정 및 숙달, 오리발(금)            | 한*분               | 연수B               | 영법교정 및 숙달, 오리발(금)            |                   |
|             |                     |              | 백*현                 | 교정                | 영법교정 및 숙달, 오리발(수)            | 백*현               | 교정                | 영법교정 및 숙달, 오리발(수)            |                   |
|             |                     | 화<br>목       | 김*화                 | 마스터               | 지구력훈련 및 영법교정, 오리발(금)         | 김*화               | 마스터               | 지구력훈련 및 영법교정, 오리발(금)         |                   |
|             |                     |              | 민*준                 | 연수A               | 영법교정 및 숙달, 오리발(화)            | 민*준               | 연수A               | 영법교정 및 숙달, 오리발(화)            |                   |
|             |                     |              | 한*분                 | 교정                | 영법교정, 오리발(화)                 | 한*분               | 교정                | 영법교정, 오리발(화)                 |                   |
|             | 10:00<br>~<br>10:50 | 월<br>수<br>금  | 민*준                 | 마스터               | 지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월)         | 민*준               | 마스터               | 지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월)         |                   |
|             |                     |              | 김*화                 | 연수A               | 영법교정 및 숙달, 오리발(월)            | 김*화               | 연수A               | 영법교정 및 숙달, 오리발(월)            |                   |
|             |                     |              | 백*현                 | 연수B               | 영법교정 및 숙달, 오리발(금)            | 백*현               | 연수B               | 영법교정 및 숙달, 오리발(금)            |                   |
|             |                     |              | 한*분                 | 교정                | 영법교정, 오리발(금)                 | 한*분               | 교정                | 영법교정, 오리발(금)                 |                   |
|             |                     | 화<br>목       | 민*준                 | 마스터               | 지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월)         | 민*준               | 마스터               | 지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월)         |                   |
|             |                     |              | 백*현                 | 연수A               | 영법교정 및 숙달, 오리발(목)            | 백*현               | 연수A               | 영법교정 및 숙달, 오리발(목)            |                   |
|             |                     |              | 김*화                 | 교정                | 영법교정, 오리발(목)                 | 김*화               | 교정                | 영법교정, 오리발(목)                 |                   |
|             |                     |              | 한*분                 | 고급                | 영법교정, 오리발(목)                 | 한*분               | 고급                | 영법교정, 오리발(목)                 |                   |
|             |                     |              | 11:00<br>~<br>11:50 | 월<br>수<br>금       | 한*분                          | 마스터               | 영법교정 및 숙달, 오리발(월) | 한*분                          | 마스터               |
| 민*준         |                     |              |                     |                   | 연수A                          | 영법교정 및 숙달, 오리발(월) | 민*준               | 연수A                          | 영법교정 및 숙달, 오리발(월) |
| 김*화         | 교정                  | 영법교정, 오리발(금) |                     |                   | 김*화                          | 교정                | 영법교정, 오리발(금)      |                              |                   |
| 화<br>목      | 한*분                 | 마스터          |                     | 영법교정 및 숙달         | 한*분                          | 마스터               | 영법교정 및 숙달         |                              |                   |
|             | 김*화                 | 연수A          |                     | 영법교정 및 숙달, 오리발(목) | 김*화                          | 연수A               | 영법교정 및 숙달, 오리발(목) |                              |                   |
|             | 민*준                 | 교정           |                     | 영법교정 및 숙달, 오리발(목) | 민*준                          | 교정                | 영법교정 및 숙달, 오리발(목) |                              |                   |

# 26년도 소사국민체육센터 수영 강습 진도표

합 반 월 반 초 급

| 구분   | 강습 시간         | 요일  | 강사명 | 강습반 | 3월 강습진도                    | 강사명 | 강습반 | 4월 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 | 교정  | 영법교정, 지구력 훈련, 오리발(수)       | 백*현 | 교정  | 영법교정, 지구력 훈련, 오리발(수)       |
|      |               |     | 이*호 | 고급  | 자유형 팔찌기 및 영법교정, 오리발(수)     | 이*호 | 고급  | 영법교정, 오리발(수)               |
| 어린이반 | 16:00 ~ 16:50 | 월수금 | 조*희 | 연수A | 지구력 훈련 및 영법교정, 오리발(수)      | 조*희 | 연수A | 지구력 훈련 및 영법교정, 오리발(수)      |
|      |               |     | 조*림 | 고급  | 접영 발차기 및 한팔 접영             | 조*림 | 고급  | 양팔접영                       |
|      |               | 화목  | 조*희 | 연수A | 영법교정 및 숙달, 오리발(목)          | 조*희 | 연수A | 영법교정 및 숙달, 오리발(목)          |
|      |               |     | 조*림 | 고급  | 한팔 접영 및 양팔 접영              | 조*림 | 고급  | 양팔접영                       |
|      | 17:00 ~ 17:50 | 월수금 | 김*현 | 연수A | 영법교정 및 숙달, 오리발(수)          | 김*현 | 연수A | 영법교정 및 숙달, 오리발(수)          |
|      |               |     | 조*림 | 교정  | 영법 교정, 오리발(수)              | 조*림 | 교정  | 영법 숙달, 오리발(수)              |
|      |               |     | 김*미 | 고급  | 영법교정 및 오리발 기초              | 김*수 | 고급  | 영법 교정, 오리발(수)              |
|      |               |     | 조*희 | 중급  | 자유형 콤비 및 배영 발차기            | 조*희 | 중급  | 자유형, 배영 팔돌리기               |
|      |               | 화목  | 조*림 | 연수A | 영법 교정 및 숙달, 오리발(목)         | 조*림 | 연수A | 영법 교정 및 숙달, 오리발(목)         |
|      |               |     | 김*현 | 연수B | 영법교정, 오리발(목)               | 김*현 | 연수B | 영법교정, 오리발(목)               |
|      |               |     | 조*희 | 교정  | 영법교정 및 오리발 기초              | 조*희 | 교정  | 영법교정, 오리발(목)               |
|      |               |     |     |     |                            |     |     |                            |
| 저녁반  | 19:00 ~ 19:50 | 월수금 | 유*호 | 연수A | 영법교정 및 숙달, 오리발(월)          | 유*호 | 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)              |
|      |               |     | 오*환 | 교정  | 영법 교정, 오리발(월)              | 김*형 | 교정  | 영법 교정, 오리발(월)              |
|      |               |     | 권*경 | 중급  | 자유형 콤비, 배영 발차기             | 권*경 | 상급  | 배영 콤비 및 평영 발차기             |
|      |               | 화목  | 유*호 | 연수A | 영법교정 및 숙달, 오리발(화)          | 유*호 | 연수A | 영법교정 및 숙달, 오리발(화)          |
|      |               |     | 조*희 | 연수B | 영법 교정 및 숙달, 오리발(화)         | 권*경 | 연수B | 영법 교정 및 숙달, 오리발(화)         |
|      |               |     | 권*경 | 연수C | 영법 교정 및 숙달, 오리발(화)         | 정*진 | 교정  | 영법 숙달, 오리발(화)              |
|      |               |     | 정*진 | 교정  | 영법 교정, 오리발(화)              | 김*형 | 고급  | 영법 교정, 오리발(화)              |
|      |               |     | 오*환 | 고급  | 양팔 접영 콤비                   | 조*희 | 초급  | 물 적응 및 자유형 기초              |
|      | 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)          |
|      |               |     | 오*환 | 연수B | 영법교정, 오리발(월)               | 김*형 | 연수B | 영법교정, 오리발(월)               |
|      |               |     | 유*호 | 교정  | 영법교정, 오리발(월)               | 유*호 | 교정  | 영법교정, 오리발(월)               |
|      |               |     | 정*진 | 고급  | 한팔 접영 및 양팔 접영              | 정*진 | 고급  | 양팔접영 및 자유형 팔찌기             |
|      |               | 화목  | 조*희 | 마스터 | 지구력훈련 및 교정, 오리발(월), 스노클(목) | 조*희 | 마스터 | 지구력훈련 및 교정, 오리발(월), 스노클(목) |
|      |               |     | 유*호 | 연수A | 영법교정 및 숙달, 오리발(화)          | 유*호 | 연수A | 영법교정 및 숙달, 오리발(화)          |
|      |               |     | 권*경 | 교정  | 영법 숙달, 오리발(화)              | 권*경 | 교정  | 영법 숙달, 오리발(화)              |
|      |               |     | 오*환 | 고급  | 자유형 팔찌기, 오리발(화)            | 김*형 | 고급  | 자유형 팔찌기, 오리발(화)            |
|      |               |     | 정*진 | 초급  | 물 적응 및 자유형 기초              | 정*진 | 중급  | 자유형 콤비                     |

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