

소사국민체육센터 1월 프로그램 안내

■ 수영 프로그램

※ 2025년 접수일 기준 초등학생(2018년생 생일이 자녀), 중학생(2012년생 생일이 자녀) 신청가능
※ 유아등록나이 : 만5세 이상 ~ 만6세 이하, 2020년 생일 이후 ~ 2018년 생일 이전(접수일 기준)
※ 특화반 감면(할인)적용 제외. (부천시 체육시설 설치운영예제 8조(사용료의 부과금수) 제2항)

프로그램명	강습시간	강습요일	모 집 정 원 (명)						이용요금	이용안내
			초급	중급	상급	고급	교정	연수		
새벽반 (중학생 이상)	06:00~06:50	월·수·금 화·목		35			35	A,B(50)	100	*마스터 (월~금) 성 인 70,000원
	07:00~07:50	월·수·금 화·목				35	35	A,B(50)	70	
성인 속성반	09:00~09:50	월·수 화·목	성인특화 A반(5) 성인특화 B반(5)							*토·일·공휴일 입장시간 -각 부 20분전
	16:00~16:50	월·수	성인특화(6개월과정) (5) - 1개월차(초급)							
성인반 (중학생 이상) (남녀)	09:00~09:50	월·수·금 화·목					35	A,B(50)	50	*화·목 강습 성 인 55,000원 청소년 45,000원 어린이 35,000원
	10:00~10:50	월·수·금 화·목				35	35	A,B(50)	50	
	11:00~11:50	월·수·금 화·목					35	A(50)	50	
		월·수·금 화·목					35	A(50)		
	15:00~15:50	월·수·금				35	35	A(50)	-	
장애인반	15:00~15:50	화·목	장 애 인 A반 장 애 인 B반							*장애인반(할인적용가) 성 인 35,000원 청소년 30,000원 어린이 25,000원
	15:50~16:40	화·목	유아특화 A반(5) - 초급과정 유아특화 B반(5) - 초급과정							
유아 특화반	15:00~15:50	월·수 화·목	유아특화 A반(5) - 초급과정 유아특화 B반(5) - 초급과정							*유아 특화반 월수/화목 80,000원
	15:00~15:50	월·수 화·목			25		25	A(30)	-	
어린이반 (초등학생)	16:00~16:50	월·수·금 화·목		25			25	A(30)	-	*어린이 특화반 화,목 80,000원 토 50,000원
	17:00~17:50	월·수·금 화·목				25	25	A,B(30)	-	
저녁반 (중학생 이상)	19:00~19:50	월·수·금 화·목				35	35	A,B,C(50)	-	*성인 속성반 월수/화목 120,000원
	20:00~20:50	월·수·금 화·목			35		35	A,B(50)	60	
어린이 특화반	18:00~18:50	화·목	어린이 특화 A반 (10) - 상급과정							*가족 특화반 (토) 성 인 55,000원 청소년 45,000원 어린이 35,000원
	11:00~11:50	토	어린이 특화 B반 (10) - 중급과정							
가족특화반	10:30~12:00	토	가족 3인 3팀(9명), 가족 4인 이상 3팀(12명)							

※ 본인의 강습시간의 결석으로 인한 교차수강 또는 자유 수영은 불가합니다.

※ 강습중인 수영화원은 기존회원 접수기간 내 접수해 주시기 바라며, 접수 결과에 따라 정원 미달 시 폐강 또는 합반, 정원 초과 시 접수가 불가할 수 있습니다. 또한, 각 연수반별 정원은 성인반 기준 50명이며, 매월 강습반 편성 및 회원 접수 결과에 따라 다를 수 있습니다.

※ 강습시간 평일 30분전부터 시작 후 30분까지만 입장이 가능하며 원활한 이용을 위해 강습종료 후 샤워시설은 40분 이내로 사용해주시기 바랍니다.

※ 강습 중 오리발 사용 등으로 본인 또는 타인이 다쳤을 경우 과실에 따라 상대방에게 책임이 발생하오니, 주의하시기 바랍니다.

※ 고령 및 개인적 질병, 오한, 빈혈이 있으신 분은 반드시 본인의 몸상태를 확인하시고 무리한 운동은 삼가하십시오.

※ 수영 초급반 : 수영장 내 보조줄 앞 집결

※ 수영 강습반별 모집정원 50%미만 시 합반 또는 폐강될 수 있습니다.

※ 수영장 복장 규정 - 이용안내 준비물 및 래쉬가드(후드 및 지퍼), 반팔, 반바지, 슈트, 모자 및 티셔츠, 슬리퍼 및 아쿠아슈즈, 이너웨어 착용 금지

■ 자유 수영 (접수전 거주지 인증 필수. 2025년부터 관외 거주자 이용요금 50% 할증 적용)

구분	월요일~금요일	토요일	공휴일·일요일	일일요금 (1일 1회입장)	월 요금	이용안내
1부	08:00~08:50	06:00~06:50 07:00~07:50	09:00~09:50 10:00~10:50	성 인 3,500원	성 인 70,000원	* 슈트, 구명조끼, 오리발, kick, 튜브 사용불가 * 래시가드 착용 가능(수영복)
2부	12:00~12:50 13:00~13:50	09:00~09:50 10:00~10:50	12:00~12:50 13:00~13:50		청소년 60,000원	
3부	18:00~18:50	12:00~12:50 13:00~13:50	15:00~15:50 16:00~16:50	어린이 2,500원	어린이 50,000원	* 48개월 미만, 110Cm 미만 : 입장불가 (48개월 이상 : 성별에 맞게 탈의실 입장) * 만4세~만7세미만 : 보호자 동반 입장 * 매시간 10분 휴식
4부	21:00~21:50	15:00~15:50 16:00~16:50	-			

※ 자유수영시간 및 일일입장(발권) 불가합니다.

※ 수영·아쿠아테크 화원은 본인 강습요일 외 자유 수영 1일 1회 가능합니다.(화·목반·토·일요일 유료, 단 주중 공휴일 무료)

종목	강습 요일	자유 수영 가능 요일	공휴일 자유수영	비고
수영	월, 수, 금	화, 목, 토, 일	주중 공휴일 무료	※강습이 있는 날에는 자유수영이 무료로 제공 되지 않습니다.
	화, 목	월, 수, 금		
아쿠아테크	월, 수, 금	화, 목, 토	주중 공휴일 유료	※자유수영 이용 시 별도 요금 결제 필수.
	화, 목, 토	월, 수, 금		

■ 아쿠아 프로그램

프로그램명	강습시간	강습요일	모집정원	대 상	이용요금	비고
아쿠아로빅 (수중에어로빅)	14:00~14:50	월·수·금	105명	성인남녀	50,000원	※ 자유 수영 유료
	15:00~15:50	화·목	105명		40,000원	
	16:00~16:50	화·목	85명 75명			
아쿠아테크 (수중재활운동)	10:10~11:50 (토 11:00~11:50)	화·목·토	95명	성인남녀	70,000원	※ 스트레칭 강습 장소 화,목 : 10시 1층 체육관 월,수 : 14시 1층 체육관 (금·토 스트레칭 수업 없음)
	14:10~15:50 (금 15:00~15:50)	월·수·금	75명			

■ 체육관 프로그램

※ 체육관 프로그램 강습장소 : 1층 체육 ※ 2025년 접수일 기준 중학생(2012년생 생일이 지난자)
※ 어린이 배드민턴(초급) 대상: 초등학생(2016년생 생일이 지난자)

프로그램명	강습시간	강습요일	모집정원	대 상	이용요금	비고
배드민턴	10:00~12:00	월·수·금	강 습 각반40명	중학생 이상	강 습 45,000원 개인레슨 100,000원 (강습등록 후 현장접수)	* 개인라켓준비 * 실내전용운동화착용
	19:30~21:30		개인레슨 각반10명			
어린이 배드민턴(초급)	16:30~18:30	화·목	10명	초등학생(3학년~6학년)	80,000원 (할인적용제외)	

■ 휘트니스 프로그램

※ 헬스 일일입장 정원초과·실내운동화 미지참시, 입장에 제한을 받을 수 있습니다
※ 2025년 접수일 기준 초등학생(2018년생 생일이 지난자), 중학생(2012년생 생일이 지난자) 신청가능
※ 유아발레핏 대상 : 2020년 생일 이후 ~ 2018년 생일 이전(접수일 기준)
※ 헬스 외 휘트니스 프로그램 강습 장소- 2층 에어로빅실

프로그램명		강습시간	강습요일	모집정원	대 상	이용요금	비고
헬스	월회원	06:00~21:50	월~금	500명	중학생 이상	52,000원	*준비물 살·몸 운동화, 운동복, 수건 *1일 1회 입장 (이용시간 2시간)
		06:00~17:00	토				
		09:00~17:00	일·공휴일				
	일일입장 (1일회 입장)	11:00~14:00	월~금	20명		2,600원	
		14:00~17:00		20명			
		17:00~21:00		10명			
		09:00~17:00		토·일·공휴일			
에어로빅	09:30~10:20	월~금	55명	18세 이상	49,500원	*준비물 에어로빅복, 실내운동화	
	10:30~11:20		55명				
발레핏(초·중급)		11:30~12:20	월·수·금 화·목	각반 20명	중학생 이상	월수금 성 인 55,000원 청소년 40,000원 화목 성 인 40,000원 청소년 30,000원	*준비물 핏한 운동복, 천토슈즈, 개인물통
발레핏(초급)		12:30~13:20	화·목				
발레핏(초·중급)		19:30~20:20	월·수·금				
유아발레핏		16:00~16:50	월·수	각반 15명	만5세 이상 ~만6세 이하	50,000원	*준비물 발레복, 천토슈즈, 물통
라인댄스		15:00~15:50	화·목	30명	중학생이상	40,000원	실내용운동화,편안한복장
바른자세 척추운동 (S.N.P.E)		15:00~15:50	월·수·금	30명	중학생 이상	50,000원	*준비물- 개구리(웨이트베벨트) - 도구 금액 10만원 상당
방송&재즈댄스		20:30~21:20	월·수·금	35명	중학생 이상	성 인 45,000원 청소년 35,000원	*준비물 실내 운동화 및 운동복 착용, 개인물통
요가		06:30~07:20	월·수·금 화·목·토	각반 45명	중학생 이상	40,000원	*준비물 간편한 복장
		08:00~08:50	화·목·토				
		13:00~13:50	월·수·금				
		19:00~19:50	화·목			30,000원	
		20:00~20:50					
		21:00~21:50					
재키스피닝	10:30~11:20	주3회(월수금) 주2회(화목)	주5회 10명 주3회 30명 주2회 30명	초등(4학년) 이상 키150Cm 이상	주5회88,000원 주3회55,000원 주2회44,000원	*강 소 2층 재키스피닝룸 (실내용 운동화,운동복)	
	09:30~10:20	주5회(월~금)					
	19:30~20:20	주3회(월수금)					
	20:30~21:20	주2회(화·목)					