

2023년 12월 오정레포츠센터 수영(예상)강습진도표

구분	시간	요일	강사명	11월	12월	오리발	11월진도	12월진도
새벽반	06:00 ~06:50	월수금	이현준	중급	중급		자유형완성	배영발차기, 배영팔돌리기
			김태휘	연수	연수	수	오리발(수),스노쿨(월),패들(금)	오리발(수),스노쿨(월),패들(금)
			김동홍	마스터	마스터	화	운동량 인터벌,오리발-화,패들스노쿨-목	운동량 인터벌,오리발-화,패들스노쿨-목
			조부건	고급	고급	수,금	오리발,양팔접영	오리발,양팔접영
		화목	김태휘	연수	연수	화	오리발,영법교정	오리발,영법교정
			이현준	고급	고급	목	오리발, 자유형교정	오리발, 평영교정
			김동홍	마스터	마스터	화	운동량 인터벌,오리발-화,패들스노쿨-목	운동량 인터벌,오리발-화,패들스노쿨-목
			조부건	상급	상급		배영완성, 평영발차기	평영완성
	07:00 ~07:50	월수금	이현준	상급	상급	금	오리발, 자유형교정	오리발, 평영교정
			김태휘	연수	연수	수	오리발(수),스노쿨(월),패들(금)	오리발(수),스노쿨(월),패들(금)
			김동홍	마스터	마스터	화	운동량 인터벌,오리발-화,패들스노쿨-목	운동량 인터벌,오리발-화,패들스노쿨-목
			조부건	고급	고급	수,금	오리발,양팔접영	오리발,양팔접영
		화목	김태휘	고급	고급	화	오리발, 영법교정	오리발, 영법교정
			이현준	중급	중급		평영완성	자유형,배영교정(평영가능한 자)
			김동홍	마스터	마스터	화	운동량 인터벌,오리발-화,패들스노쿨-목	운동량 인터벌,오리발-화,패들스노쿨-목
			조부건	상급	상급		접영발차기	접영팔돌리기
오전반	09:00 ~09:50	월수금	권오도	연수	연수	월	오리발, 영법교정	오리발, 영법교정, 턴
			김혜련	초급	중급		신규초급	자유형
			강성길	상급	고급	월	접영완성,자유형팔찍기	오리발 영법교정
			김동홍	마스터	마스터	월,목	오리발 턴 영법교정	오리발 턴 영법교정
		화목	김혜련	상급	상급		평영발차기	평영콤비, 접영발차기
			김동홍	마스터	마스터	월,목	오리발 턴 영법교정	오리발 턴 영법교정
			권오도	고급	초급		오리발 영법교정(기존회원 12월등록시 담당강사와 상담후 시간받조정)	신규초급
			강성길	중급	중급		배영완성	평영완성
	10:00 ~10:50	월수금	김혜련	고급	고급	월	양팔접영, 오리발	양팔접영, 오리발
			권오도	연수	연수	월	오리발 영법교정/턴,패들(금)	오리발 영법교정/턴,패들(금)
			강성길	마스터	마스터	월,목	오리발 턴 영법교정	오리발 턴 영법교정
		화목	김혜련	중급	상급		배영팔돌리기	평영발차기
			권오도	연수	연수	화	오리발 영법교정/턴,패들(목)	오리발 영법교정/턴,패들(목)
			강성길	마스터	마스터	월,목	오리발 턴 영법교정	오리발 턴 영법교정
11:00 ~11:50	월수금	강성길	상급	상급		접영완성	접영완성	
		김혜련	연수	연수	월	영법교정, 오리발, 스노쿨(금)	영법교정, 오리발, 스노쿨(금)	
		권오도	마스터	마스터	화,목	오리발(화,목), 스노쿨(수)	오리발(화,목), 스노쿨(수)	
	화목	김혜련	고급	고급	화	양팔접영	오리발 영법교정	
		권오도	마스터	마스터	화,목	오리발(화,목), 스노쿨(수)	오리발(화,목), 스노쿨(수)	
		강성길	중급	상급		배영완성	평영완성	

**각 시간별/반별 습득 능력에 따라 진도가 상이할 수 있으며
자세한 사항은 담당강사와 상담 후 접수하시기 바랍니다.**

구분	시간	요일	강사명	11월	12월	오리발	11월진도	12월진도
초등반	16:00 ~16:50	월수금	노소라	연수	연수	월	오리발, 영법교정	오리발, 영법교정 <11월 고급+연수>
			임대순	고급	초급		오리발 영법교정 체력훈련	신규초급
			윤형지	상급	상급		한팔접영	양팔접영
			정영훈	중급	중급		자유형완성	배영발차기, 배영팔돌리기
		화목	노소라	상급	고급		접영발차기	접영완성
			윤형지	초급	중급		신규초급	배영완성
			임대순	고급	연수	화	오리발 영법교정 체력훈련	오리발 영법교정 체력훈련
			정영훈	중급	상급		평영발차기	평영완성, 접영발차기
	17:00 ~17:50	월수금	윤형지	연수	연수	월	오리발, 영법교정	오리발, 영법교정
			임대순	상급	상급	월	한팔접영	접영완성, 오리발
			정영훈	고급	고급	월	오리발 영법교정	오리발 영법교정 체력훈련
		화목	임대순	고급	고급	화	오리발, 영법교정. 체력훈련	오리발, 영법교정. 체력훈련
			윤형지	연수	연수	화	오리발 영법교정	오리발 영법교정
			정영훈	상급	상급		평영발차기	평영완성 접영발차기
저녁반	19:00 ~19:50	월수금	김지은	고급	초급		영법교정	신규초급
			박경덕	상급	고급	금	양팔접영 오리발	오리발 영법교정
			박정우	연수	연수	금	영법교정 오리발 스노쿨(월)	영법교정 오리발 스노쿨(월)<11월고급+연수>
			노소라	마스터	마스터	월	오리발 영법교정 스노쿨패들(목)	오리발 영법교정 스노쿨패들(목)
		화목	김기도	중급	상급		접영발차기	자유형팔격기
			박경덕	상급	상급	목	자유형교정, 접영완성	오리발 영법교정
			박정수	연수	연수	목	스노쿨패들(화), 오리발 영법교정	스노쿨(화), 오리발 영법교정
			노소라	마스터	마스터	월	오리발 영법교정 스노쿨패들(목)	오리발 영법교정 스노쿨패들(목)
	20:00 ~20:50	화목	김지은	고급	고급	목	영법교정, 운동량	영법교정, 운동량
			김기도	중급	중급		평영발차기	접영발차기
	20:00 ~20:50	월수금	김지은	상급	고급	금	오리발 접영완성	오리발 접영완성
			박정우	초급	중급		신규초급	자유형완성 배영발차기
			박경덕	고급	연수	수	영법교정, 운동량	영법교정, 운동량
			노소라	마스터	마스터	월	오리발 영법교정 스노쿨패들(목)	오리발 영법교정 스노쿨패들(목)
화목		김기도	중급	상급		접영발차기	자유형팔격기	
		박경덕	상급	고급	목	오리발 영법교정	오리발 영법교정	
		박정우	연수	연수	목	오리발 영법교정	오리발 영법교정 <11월고급+연수>	
		노소라	마스터	마스터	월	오리발 영법교정 스노쿨패들(목)	오리발 영법교정 스노쿨패들(목)	
20:00 ~20:50	화목	김지은	고급	초급		영법교정, 운동량	신규초급	
		김기도	중급	상급		평영발차기	접영발차기	

**강사모집 및 강사 상황에 따라 진도표 상
수시 변동될 수 있는 점 양해 부탁드립니다.**