25년도 소사국민체육센터 수영 강습 진도표

합 반 월 반 초 급 강습 강사명 구분 10월 강습 진도 강습반 11월 예상 진도 요일 시간 마스터 지구력훈련 및 영법교정, 오리발(화,목 김*훈 마스터 지구력훈련 및 영법교정, 오리발(화,목) 영법교정 및 숙달, 오리발(월) 김*형 연수A 영법교정 및 숙달, 오리발(월) 연수A 웤 수 연수B 김*규 연수B 영법교정 및 숙달, 오리발(금) 영법교정 및 숙달, 오리발(금) 금 교정 영법교정, 오리발(월) 김*호 교정 영법교정, 오리발(월) 06:00 윤*수 고급 영법 숙달, 오리발 숏핀(월) 윤*수 고급 영법 숙달, 오리발 숏핀(월) 마스터 김*훈 마스터 지구력훈련 및 영법교정, 오리발(화,목) 지구력훈련 및 영법교정, 오리발(화,목) 06:50 김*호 연수A 연수A 영법교정 및 숙달, 오리발(화) 김*호 영법교정 및 숙달, 오리발(화) 화 연수B 김*형 연수B 영법 교정, 오리발 숏핀(화) 모 새 평영 콤비, 자유형 팔꺾기 김*규 고급 접영 발차기 및 웨이브 상급 초급 물 적응 및 자유형 기초 윤*수 중급 자유형 콤비 및 배영 발차기 벽 마스터 마스터 지구력 훈련 및 교정, 오리발(월) 및 스노클(수) 지구력 훈련 및 교정, 오리발(월) 및 스노클(수 유*수 반 연수A 영법교정 및 숙달 오리발(월) 김*규 연수A 영법교정 및 숙달 오리발(월) 웤 수 김*호 연수B 영법교정 및 숙달, 오리발(월) 김*호 연수B 영법교정 및 숙달, 오리발(월) 금 교정 영법 숙달, 오리발 숏핀(월) 김*형 교정 영법 교정, 오리발 숏핀(월) 07:00 김*훈 고급 고급 영법 숙달, 오리발 숏핀 적응(매일) 윤*수 마스터 지구력 훈련 및 영법교정, 오리발 숏핀(목) 윤*수 마스터 지구력 훈련 및 영법교정, 오리발 숏핀(목) 07:50 연수A 영법교정 및 숙달, 오리발(목) 김*훈 연수A 영법교정 및 숙달, 오리발(목) 화 연수B 영법교정 및 숙달, 오리발(목) 김*호 연수B 영법교정 및 숙달, 오리발(목) 목 영법 숙달 및 오리발(목) 교정 김*형 상급 평영 콤비 김*형 김*규 초급 평영 발차기 물 적응 및 자유형 기초 상급 마스터 백*혀 지구력훈련 및 영법교정, 오리발(금) 백*현 마스터 지구력훈련 및 영법교정, 오리발(금) 월 영법교정 및 숙달, 오리발(금) 연수A 연수A 김*화 영법교정 및 숙달, 오리발(금) 수 민*준 연수B 영법교정 및 숙달, 오리발(금) 민*준 연수B 영법교정 및 숙달, 오리발(금) 금 09:00 하*분 교정 영법교정 및 숙달, 오리발(수) 한*분 교정 영법교정 및 숙달, 오리발(수) 마스터 백*혀 마스터 지구력훈련 및 영법교정, 오리발(금 백*혀 지구력훈련 및 영법교정, 오리발(금) 09:50 영법교정 및 숙달, 오리발(화) 연수A 화 연수A 김*화 영법교정 및 숙달, 오리발(화) 목 교정 민*준 교정 영법교정, 오리발(화) 하*분 고급 영법교정 및 숙달, 오리발 (목 한*분 고급 영법교정 및 숙달, 오리발 (목) 마스터 지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월) 하*분 마스터 지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월) 웤 성 연수A 영법교정 및 숙달, 오리발(월) 민*준 연수A 영법교정 및 숙달, 오리발(월) 수 영법교정 및 숙달, 오리발(금) 연수B 김*화 연수B 영법교정 및 숙달, 오리발(금) 인 10:00 백*혀 교정 영법교정, 오리발(금) 백*혀 교정 영법교정, 오리발(금) 마스터 하*분 마스터 지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월) 하*분 지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월) 반 10:50 연수A 영법교정 및 숙달, 오리발(목) 민*준 연수A 영법교정 및 숙달, 오리발(목) 화 목 백*혀 교정 백*혀 교정 영법교정, 오리발(목) 영법교정, 오리발(목) 김*화 고급 고급 영법 숙달 및 오리발 적응(매일) 마스터 영법교정 및 숙달, 오리발(월) 마스터 김*화 영법교정 및 숙달, 오리발(월) 월 수 한*분 연수A 하*분 연수A 영법교정 및 숙달, 오리발(월) 영법교정 및 숙달, 오리발(월) 11:00 금 민*준 교정 민*준 교정 영법교정, 오리발(금) 마스터 마스터 영법교정 및 숙달 김*화 영법교정 및 숙달 11:50 화 연수A 영법교정 및 숙달, 오리발(목) 민*준 연수A 영법교정 및 숙달, 오리발(목) 목 하*분 영법교정 및 숙달, 오리발(목) 하*분 교정 영법교정 및 숙달, 오리발(목) 교정

25년도 소사국민체육센터 수영 강습 진도표

합 반

초 급

구분 요일 10월 강습 진도 강사명 강습반 11월 예상 진도 시간 조*희 연수A 지구력훈련 및 영법교정, 오리발(수) 조*희 연수A 지구력훈련 및 영법교정, 오리발(수) 성 15:00 월 인 수 백*혀 교정 접영 숙달, 자유형 팔꺾기 백*혀 교정 접영 숙달 및 영법 교정 반 15:50 상급 평영 발차기 및 팔동작 이*호 고급 평영 콤비 및 접영 기초 조*회 연수A 지구력 훈련 및 영법교정, 오리발(수 조*희 연수A 지구력 훈련 및 영법교정, 오리발(수) 월 수 김*현 교정 교정 영법교정, 오리발(수) 김*현 영법교정, 오리발(수) 16:00 금 백∗혀 배영 콤비 백*혀 상급 자유형,배영 숙달 및 평영 발차기 중급 조*회 연수A 영법교정 및 숙달, 오리발(목) 조*희 연수A 영법교정 및 숙달, 오리발(목) 16:50 화 어 백*혀 교정 영법 숙달 및 오리발(목) 백*혀 교정 영법 숙달 및 오리발(목) 목 박*영 중급 자유형 콤비, 배영 발차기 박*영 중급 자유형 콤비 및 배영 발차기 린 조*회 연수A 지구력 훈련 및 영법교정, 오리발(수) 조*희 연수A 지구력 훈련 및 영법교정, 오리발(수) 웤 01 연수B 영법 교정, 오리발(수) 김*혀 연수B 영법 교정, 오리발(수) 수 백*혀 백*혀 영법 교정 및 자유형 팔꺾기 교정 양팔 접영 교정 반 17:00 박*영 하팔 접영 박*영 고급 접영 콤비 고급 박*영 연수A 영법 교정 및 숙달, 오리발(목) 박*영 연수A 영법 교정 및 숙달, 오리발(목) 17:50 백*혀 연수B 백*혀 연수B 영법교정, 오리발(목) 영법교정, 오리발(목) 화 목 김*혀 교정 영법교정, 오리발(목) 김*현 교정 영법교정, 오리발(목) 조*희 양팔 접영 고급 연수A 연수A 하*분 영법교정 및 숙달, 오리발(월) 배*지 영법교정 및 숙달, 오리발(월) 연수B 정*진 연수B 영법교정 및 숙달, 오리발(월) 정*진 영법교정 및 숙달, 오리발(월) 월 수 조*희 연수C 영법교정 및 오리발(월) 조*희 연수C 영법교정 및 오리발(월) 금 교정 권*경 교정 영법 교정, 오리발(월) 19:00 오*화 고급 영법 숙달, 오리발(월) 오*화 고급 영법 숙달, 오리발(월) 연수A 영법교정 및 숙달, 오리발(화) 배*지 연수A 영법교정 및 숙달, 오리발(화) 한*분 19:50 연수B 조*희 연수B 영법 교정 및 숙달, 오리발(화) 조*희 영법 교정 및 숙달, 오리발(화) 화 권*경 교정 접영 콤비 및 숙달 권*경 교정 자유형 팔꺾기 및 영법 교정 목 저 정*진 고급 접영 발차기 및 한팔 접영 정*진 고급 양팔 접영 오*화 배영 오*화 상급 평영 발차기 중급 녁 조*회 마스터 지구력훈련 및 교정, 오리발(월), 스노클(목 마스터 지구력훈련 및 교정, 오리발(월), 스노클(목) 不*히 권*경 연수A 연수A 반 영법교정 및 숙달, 오리발(월) 권*경 영법교정 및 숙달, 오리발(월) 월 수 오*화 연수B 연수B 영법교정, 오리발(월) 영법교정, 오리발(월) 오*환 배*지 한*분 고급 자유형 팔꺾기 및 영법 교정 고급 20:00 정*진 초급 물 적응 및 자유형 기초 정*진 중급 자유형 콤비 및 배영 발차기 지구력훈련 및 교정, 오리발(월), 스노클(목 조*회 마스터 마스터 지구력훈련 및 교정, 오리발(월), 스노클(목) 조*희 20:50 배*지 영법교정 및 숙달, 오리발(화) 한*분 연수A 연수A 영법교정 및 숙달, 오리발(화) 화 정*진 연수B 영법 교정, 정*진 연수B 영법 교정, 오리발(화) 권*경 교정 영법 숙달, 오리발(화) 권*경 교정 영법 숙달, 오리발(화) 오*화 양팔 접영 오*화 고급 자유형 팔꺾기

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