

26년도 소사국민체육센터 수영 강습 진도표

합 반 월 반 조 급

구분	강습 시간	요일	강사명	강습반	2월 강습진도	강사명	강습반	3월 예상 진도
새 벽 반	06:00 ~ 06:50	월 수 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	배영숙달 및 평영발차기	김*호	상급	평영 숙달
		화 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 솟핀(화)	김*형	연수B	영법교정, 오리발 솟핀(화)
			김*호	교정	영법교정, 오리발(화)	김*호	교정	영법교정, 오리발(화)
			송*수	상급	평영 기초	송*수	상급	평영 콤비
성 인 반	07:00 ~ 07:50	월 수 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*형	교정	영법 교정, 오리발 솟핀(월)	김*훈	교정	영법 교정, 오리발 솟핀(월)
			김*훈	고급	영법 교정, 오리발 솟핀(월)	김*형	초급	물 적응 및 자유형 기초
		화 목	김*호	마스터	지구력 훈련 및 영법교정, 오리발 솟핀(목)	김*호	마스터	지구력 훈련 및 영법교정, 오리발 솟핀(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	평영	김*규	상급	자유형 팔꺾기
성 인 반	09:00 ~ 09:50	월 수 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 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)
			백*현	고급	영법교정 및 숙달, 오리발 (목)	백*현	고급	영법교정 및 숙달, 오리발 (목)
성 인 반	10:00 ~ 10:50	월 수 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 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)
성 인 반	11:00 ~ 11:50	월 수 금	한*분	마스터	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	한*분	마스터	영법교정 및 숙달, 오리발(월)
			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 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	2월 강습진도	강사명	강습반	3월 예상 진도
성인반	15:00 ~ 15:50	월 수 금	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	접영 교정 및 오리발 기초(수)	이*호	고급	자유형 팔꺾기 및 영법교정, 오리발(수)
어린이반	16:00 ~ 16:50	월 수 금	조*희	연수A	지구력 훈련 및 영법교정, 오리발(수)	조*희	연수A	지구력 훈련 및 영법교정, 오리발(수)
			조*림	고급	평영 콤비 및 접영 발차기	조*림	고급	접영 발차기 및 한팔 접영
		화 목	조*희	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)	조*희	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)
			조*림	고급	접영 발차기 및 한팔 접영	조*림	고급	한팔 접영 및 양팔 접영
	17:00 ~ 17:50	월 수 금	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 교정, 오리발(수)
			김*미	고급	깊은물 적응, 양팔접영 교정	김*수	고급	4가지 영법 발차기 집중 강화
			조*희	초급	물 적응 및 자유형 기초	조*희	중급	자유형 콤비 및 배영 발차기
저녁반	19:00 ~ 19:50	월 수 금	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	고급	양팔접영, 자유형 팔꺾기	조*희	교정	영법교정 및 오리발 기초
		화 목	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)
	20:00 ~ 20:50	월 수 금	조*희	연수C	영법교정 및 오리발(월)	조*희	연수C	영법교정 및 오리발(월)
			오*환	교정	영법 교정, 오리발(월)	오*환	교정	영법 교정, 오리발(월)
			권*경	초급	물 적응 및 자유형 기초	권*경	중급	자유형 콤비, 배영 발차기
			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)	조*희	연수B	영법 교정 및 숙달, 오리발(화)
	21:00 ~ 21:50	화 목	권*경	연수C	영법 교정 및 숙달, 오리발(화)	권*경	연수C	영법 교정 및 숙달, 오리발(화)
			정*진	교정	영법 교정, 오리발(화)	정*진	교정	영법 교정, 오리발(화)
			오*환	고급	한팔접영	오*환	고급	양팔 접영 콤비
		화 목	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)

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