

# 26년도 소사국민체육센터 수영 강습 진도표

합 반 월 반 초급

구분	강습 시간	요일	강사명	강습반	6월 강습진도	강사명	강습반	7월 예상 진도
새 벽 반	06:00 ~ 06:50	월 수 금	김*규	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(화,목)	조*희	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(화,목)
			조*희	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	김*훈	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)
			김*훈	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	김*호	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(월)
			송*수	교정	영법교정, 오리발(월)	김*규	교정	영법교정, 오리발(금)
			김*호	고급	접영 숙달 및 자유형 팔 꺾기	송*수	고급	영법숙달, 오리발(금)
		화 목	김*규	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(화,목)	조*희	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(화,목)
			김*훈	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)	김*호	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)
			김*호	연수B	영법교정, 오리발(화)	송*수	연수B	영법교정, 오리발(화)
			송*수	고급	양팔 접영	김*규	고급	양팔접영, 오리발(목)
			조*희	중급	자유형 팔 돌리기	김*훈	중급	자유형 완성, 배영 발차기
	07:00 ~ 07:50	월 수 금	김*호	마스터	지구력 훈련 및 교정, 오리발(월) 및 스노클(수)	조*희	마스터	지구력 훈련 및 교정, 오리발(월) 및 스노클(수)
			송*수	연수A	영법교정 및 숙달 오리발(월)	김*호	연수A	영법교정 및 숙달 오리발(월)
			김*규	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	송*수	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(월)
			김*훈	교정	영법 교정, 오리발 슛핀(월)	김*규	교정	영법교정, 오리발 슛핀(월)
			조*희	상급	평영 팔 돌리기	김*훈	상급	평영 콤비
		화 목	김*호	마스터	지구력 훈련 및 영법교정, 오리발 슛핀(목)	조*희	마스터	지구력 훈련 및 영법교정, 오리발 슛핀(목)
송*수			연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)	김*호	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)	
김*훈			연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(목)	김*규	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(목)	
조*희			교정	영법교정, 오리발(목)	김*훈	교정	영법교정, 오리발(목)	
김*규			고급	영법숙달 및 오리발(목)	송*수	고급	영법숙달 및 오리발(목)	
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	영법숙달 및 교정, 오리발(금)	한*분	연수B	영법숙달 및 교정, 오리발(금)
			김*진	연수C	영법교정 및 숙달, 오리발(수)	김*진	연수C	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	연수B	영법숙달 및 교정, 오리발(화)	한*분	연수B	영법숙달 및 교정, 오리발(화)
			김*진	연수C	영법교정 및 숙달, 오리발(목)	김*진	연수C	영법교정 및 숙달, 오리발(목)
	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)
			김*진	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(금)	김*진	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(금)
			한*분	연수C	영법숙달 및 교정, 오리발(금)	한*분	연수C	영법숙달 및 교정, 오리발(금)
		화 목	민*준	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월)	민*준	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월)
			김*진	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)	김*진	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)
			김*화	연수B	영법교정, 오리발(목)	김*화	연수B	영법교정, 오리발(목)
			한*분	연수C	영법숙달 및 교정, 오리발(목)	한*분	연수C	영법숙달 및 교정, 오리발(목)
11:00 ~ 11:50	월 수 금	한*분	마스터	영법숙달 및 교정, 오리발(월)	한*분	마스터	영법숙달 및 교정, 오리발(월)	
		민*준	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	민*준	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	
		김*화	연수B	영법교정, 오리발(금)	김*화	연수B	영법교정, 오리발(금)	
	화 목	한*분	마스터	영법숙달 및 교정	한*분	마스터	영법숙달 및 교정	
		김*화	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)	김*화	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)	
		민*준	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(목)	민*준	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(목)	

# 26년도 소사국민체육센터 수영 강습 진도표

합 반 월 반 초급

구분	강습 시간	요일	강사명	강습반	6월 강습진도	강사명	강습반	7월 예상 진도
성인반	15:00 ~ 15:50	월수금	곽*영	연수A	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(수)	곽*영	연수A	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(수)
			백*현	교정	영법교정, 지구력 훈련, 오리발(수)	백*현	교정	영법교정, 지구력훈련, 오리발(수)
			김*우	고급	영법숙달, 오리발(수)	박*숙	초급	물 적응 및 자유형 기초
어린이반	16:00 ~ 16:50	월수금	곽*영	연수A	지구력 훈련 및 영법교정, 오리발(수)	곽*영	연수A	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(수)
			조*림	교정	자유형 팔 꺾기	박*숙	교정	영법 교정
	화목	곽*영	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)	곽*영	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)	
		조*림	교정	자유형 팔 꺾기	김*현	교정	영법 교정	
	17:00 ~ 17:50	월수금	김*현	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(수)	김*현	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(수)
			김*수	교정	영법 숙달, 오리발(수)	김*수	교정	영법숙달, 오리발(수)
곽*영			상급	평영 발차기	곽*영	상급	평영 발차기	
조*림			중급	자유형 콤비	장*민	중급	배영 발차기	
화목		김*우	연수A	영법숙달, 오리발(목)	김*우	연수A	영법숙달, 오리발(목)	
		김*현	연수B	영법교정, 오리발(목)	김*현	연수B	영법교정, 오리발(목)	
곽*영	교정	영법교정, 오리발(목)	곽*영	교정	영법교정, 오리발(목)			
지역반	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)
			김*우	교정	영법숙달 및 오리발(월)	김*우	교정	영법숙달, 오리발(월)
			권*경	고급	접영 발차기	권*경	고급	접영 콤비
			백*현	초급	물 적응 및 자유형 기초	백*현	중급	자유형 팔 돌리기, 배영 발차기
		화목	유*호	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)	유*호	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)
			권*경	연수B	영법 교정 및 숙달, 오리발(화)	권*경	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(화)
			정*진	교정	영법숙달, 오리발(화)	정*진	교정	영법숙달, 오리발(화)
			김*우	고급	영법숙달, 오리발(화)	김*우	고급	영법숙달, 오리발(화)
			백*현	중급	자유형 콤비, 배영 발차기	백*현	상급	평영 발차기
	20:00 ~ 20:50	월수금	백*현	마스터	지구력훈련 및 교정, 오리발(월), 스노클(목)	백*현	마스터	지구력훈련 및 교정, 오리발(월), 스노클(목)
			권*경	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	권*경	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)
			김*우	연수B	영법숙달, 오리발(월)	김*우	연수B	영법숙달, 오리발(월)
			유*호	교정	영법교정, 오리발(월)	유*호	교정	영법교정, 오리발(월)
정*진			고급	영법교정, 오리발(월)	정*진	고급	영법교정, 오리발(월)	
화목		백*현	마스터	지구력훈련 및 교정, 오리발(월), 스노클(목)	백*현	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)	
		김*우	고급	영법 숙달, 오리발(화)	김*우	고급	영법 숙달, 오리발(화)	
정*진	상급	배영 콤비 및 평영 발차기	정*진	상급	평영 콤비			

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