

프로그램	강습시간	강습요일	모집정원	모집대상	이용요금	이용안내
재키스피닝	1부 10:00~10:50	월~금	20명	중학생 이 상	주5회 월88,000원 주3회 월55,000원 주2회 월44,000원	• 편안한 복장 • 실내전용운동화
	2부 11:00~11:50	월·수·금	25명			
	3부 19:30~20:20 4부 20:30~21:20	화·목	25명			

■ 수영프로그램 《초등학생: 접수일 기준 2018년생 생일이 지난자, 중학생: 접수일 기준 2012년 생일이 지난자》접수가능

프로그램명	강습시간	강습요일	모 집 정 원						이용요금(월)	
			초급	중급	상급	고급	연수	마스터		
새 벽 반 (중학생 이상)	06:00~06:50	월·수·금			35	35	50	70	-평일- 입장시간 강습 30분전 -토·공휴일 입장시간 각 부 20분전	
		화·목			35	35	50			
	07:00~07:50	월·수·금			35	35	50	70		
		화·목			35	35	50			
오전반 (중학생 이상)	09:00~09:50	월·수·금		35		35	50	70	추3회강습 (월,수,금) 성 인 : 70,000원 청소년 : 60,000원 어린이 : 50,000원 ※화,목,토,일 1일1회 자유수영 가능	
		화·목	35		35		50			
	10:00~10:50	월·수·금			35		50	70		
		화·목		35		35	50			
	11:00~11:50	월·수·금				35	50	70		
		화·목		35			50			
장애인반 (초등학생)	16:00~16:50		8							
	17:00~17:50	화·목	8							
어린이반 (초등학생)	16:00~16:50	월·수·금		25	25	25	30	「보호자 탈의실 입장 불가 양해 바랍니다.」	주2회강습 (화,목) 성 인 : 55,000원 청소년 : 45,000원 어린이 : 35,000원 ※월,수,금 1일1회 자유수영 가능	
		화·목	25				30			
	17:00~17:50	월·수·금		25	25	25	30			
		화·목			25	25	30			
직강인반 (중학생 이상)	19:00~19:50	월·수·금		35		35	50	70	마스터반 (월~금) 성 인 : 70,000원 청소년 : 60,000원 ※토 1일1회 자유수영 가능	
		화·목		35	35	35	50			
	20:00~20:50	월·수·금	35			35	50	70		
		화·목		35	35	35	50			
프로그램명	강습시간	강습요일	모집정원			모집대상		이용요금		
아쿠아로빅 (건강유지 수중애어로빅)	14:00~14:50	월·수·금	110명			성인남녀	월수금 -A형 : 70,000원(자유수영 포함) B형 : 50,000원(자유수영 미포함) 화목 - A형 : 70,000원(자유수영 포함) B형 : 40,000원(자유수영 미포함)	70,000원 (자유수영 미포함)		
		화·목	110명							
	15:00~15:50	월·수·금	110명							
		화·목	110명							
아쿠아테크 (재활수중운동)	10:10~11:50	월·수·금	50명							
	15:00~16:50	월·수·금	60명							
※ 월수금반(오후반) : 15시 스트레칭(휘트니스장) 수업 후 16시 수영장 수중운동 ※ 월수금반(오전반) : 수영장 내 스트레칭, 수중운동 진행										

※ 강습결석으로 인한 교차수강 또는 자유수영 불가합니다.
※ 접수마감 후 정원의 50%미만인 경우 폐강 또는 합반될 수 있습니다.
※ 수영회원은 깨끗한 수질을 위해 샤워 후 수영복을 착용해 주시기 바랍니다.
※ 물안경 ,수영모, 실내수영복착용 : 슈트수영복불가, 흉터 및 문 등 신체를 가려야 할 경우 레시가드 가능(후드,집업형제외)
※ 고령 및 개인적 질병 등이 있으신 분은 강사와 상담 후 이용,
수영장 이용고객은 반드시 본인의 몸상태를 확인한 후 수영하고 무리한 운동은 삼가십시오.
※ 강습시작 30분전부터 시작 후 20분까지만 입장가능하며, 원활한 이용을 위해 강습종료 후 1시간 이내 퇴장 부탁드립니다.

■ 자유수영

구분	평일(월~금)	토요일	일요일	이용요금
1부	08:00~08:50	06:00~06:50 07:00~07:50	09:00~09:50 10:00~10:50	■ 자유수영(월) 이용요금 ■ 성 인 70,000원, 청소년 60,000원, 어린이 50,000원 ■ 1일1회 입장요금 ■ 성 인 3,500원, 청소년 3,000원, 어린이 2,500원
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	
3부	18:00~18:50	12:00~12:50 13:00~13:50	15:00~15:50 16:00~16:50	
4부	21:00~21:50	15:00~15:50 16:00~16:50	※ 둘째, 넷째 일요일 정기휴관	

※ 위 자유수영시간 외 일일입장(발권) 불가 / 수영장 이용고객은 깨끗한 수질을 위해 샤워 후 수영복착용·입장 바랍니다.
※ 물안경,수영모,실내수영복착용 : 슈트수영복불가, 흉터 및 문신 등 신체를 가려야 할 경우 레시가드 가능(후드,집업형제외)
※ 48개월 미만, 110cm미만 입장불가 / 만4세~7세는 등본 확인 후 (동성)보호자 동반하에 입장가능, 성별에 맞게 탈의실입장
※ 튜브, 구명조끼, 비치볼, 물총, 물부위 등 사용불가 / 오리발·킥판사용은 평일(1레인)만 이용가능
※ 오리발 사용 및 수영도중 본인 또는 타인이 다쳤을 경우 과실에 따라 상대방에게 책임이 발생하므로, 주의하시기 바랍니다.
※ 평일2부 자유수영은 이용인원이 많은 관계로 일일입장이 제한될 수 있습니다.

■ 헬스프로그램

※정원초과,실내운동화 미지참시, 입장에 제한을 받을 수 있습니다.

프로그램	입장 가능 시간	이용요일	수용인원	모집대상	이용요금	이용안내
월회원	06:00~21:50	월 ~ 금	800명	중학생 이 상	52,000원	- 실내전용운동화착용 (미지참시 입장제한) - 운동복,수건 미지급 1월1회 입장 (이용시간 2시간)
	06:00~16:50	토요일				
	09:00~16:50	일·공휴일				
프로그램	입장 가능 시간	이용요일	수용인원	모집대상	이용요금	이용안내
1일 1회 입장	06:00~17:00	월 ~ 금	수시	중학생 이 상	2,600원	- 실내전용운동화착용 (미지참시 입장제한) 1월1회 입장 (이용시간 2시간)
	06:00~16:00	토요일				
	09:00~16:00	일·공휴일				

▶ 체지방분석기 설치 : 체지방 측정 및 운동처방 제시 ※ 이용인원 초과 시 일일입장이 제한될 수 있습니다.

■ 체육관 프로그램 《초등학생: 접수일 기준 2018년생 생일이 지난자, 중학생: 접수일 기준 2012년 생일이 지난자》접수가능

프로그램	강습시간	강습요일	모집정원	모집대상	이용요금(월)	이용안내
배드민턴	06:30~08:30	월,수,금	35명	중학생 이상	주3회 45,000원 (7인테스 +100,000원)	개인라켓준비
	09:00~11:00	월,수,금	35명		주2회 35,000원 (7인테스 +80,000원)	
	19:30~21:30	화·목	35명			
어린이 배드민턴	15:30~16:20	화·목	20명	1~3학년 (초등학생)	40,000원	실내전용운동화착용
	16:30~17:20		20명	4~6학년 (초등학생)		
탁구	06:30~08:30	화,목,토	35명	중학생 이상	주3회 45,000원 (7인테스 +100,000원)	개인레슨 연기불가
	09:00~11:00	화,목,토	35명			
	19:30~21:30	월,수,금	35명			
농구	17:40~19:00	화	30명	5학년 ~ 중학생	주1회 35,000원	실내전용운동화착용
	17:40~19:00	수	30명	1~4학년 (초등학생)		
	17:40~19:00	목	30명	5학년 ~ 중학생		
밸런스워킹PT	11:20 ~12:10	월~금	20명	중학생 이상	70,000원	실내전용운동화착용
		월,수,금	30명		55,000원	
		화·목	30명		44,000원	

■ 휘트니스 프로그램 《초등학생: 접수일 기준 2018년생 생일이 지난자, 중학생: 접수일 기준 2012년 생일이 지난자》접수가능

프로그램	강습시간	강습요일	모집정원	모집대상	이용요금	이용안내
요 가	1반 06:30~07:20	월,수,금	45명	중학생 이상	40,000원	편안한 복장
	2반 14:00~14:50		45명			
	3반 19:00~20:15		45명			
다이어트 댄 스	1반 09:30~10:20	월~금	55명	중학생 이상	49,500원	- 편안한 복장 - 실내전용운동화
	2반 10:30~11:20		55명			
	3반 11:30~12:20		55명			
	4반 20:30~21:20		55명			
타바타 근력운동 (저강도&고강도)	12:30~13:20	월 ~ 금	20명	중학생 이상	70,000원	- 편안한 복장 - 실내전용운동화
		월,수,금	20명		55,000원	
		화·목	20명		44,000원	
줌바 댄스	19:30~20:20	월,수,금	50명	중학생 이상	55,000원	- 편안한 복장 - 실내전용운동화
검도	06:00~07:00	화,목,토	30명	중학생 이상	55,000원	검도장비 개인준비
	08:00~09:30	토	30명		33,000원	