

24년 4월 소사국민체육센터 수영 (예상)강습진도표

| 구분 | 강습 시간 | 요일 | 강사명 | 강습반 | 강습진도 | 구분 | 강습 시간 | 요일 | 강사명 | 강습반 | 강습진도 | | |
|---------------------|---------------------|-------------|-----|-------------------|------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------|-------------------|-------------------|
| 새 벽 반 | 06:00 ~ 06:50 | 월 수 금 | 김*혁 | 마스터 | 지구력훈련 및 영법교정, 오리발(화,목) | 성 인 반 | 15:00 ~ 15:50 | 월 수 금 | 반*희 | 연수A | 지구력훈련 및 영법교정, 오리발(수) | | |
| | | | 함*혜 | 연수A | 영법교정 및 숙달, 오리발(월) | | | | 백*현 | 고급 | 양팔접영 및 자유형 팔끄기 | | |
| | | | 윤*수 | 연수B | 영법교정 및 숙달, 오리발(월) | | | | 조*희 | 중급 | 자유형 콤비 및 배영 발차기 | | |
| | | | 이*민 | 교정 | 영법교정, 오리발(금) | | | | | | | | |
| | | | 김*규 | 상급 | 평영발차기 | | | | | | | | |
| | | 화 목 | 김*혁 | 마스터 | 지구력훈련 및 영법교정, 오리발(화,목) | | 어 린 이 반 | 16:00 ~ 16:50 | 월 수 금 | 반*희 | 연수A | 영법교정 및 숙달, 오리발(수) | |
| | | | 윤*수 | 연수A | 영법교정 및 숙달, 오리발 | | | | | 백*현 | 고급 | 양팔접영 | |
| | | | 함*혜 | 교정 | 영법교정, 오리발(화) | | | | | 박*영 | 상급 | 접영 발차기 및 한팔접영 | |
| | | | 김*규 | 고급 | 양팔접영 | | | | | 조*희 | 중급 | 자유형 숙달 및 배영 콤비 | |
| | | | 이*민 | 중급 | 자유형 콤비 및 배영 발차기 | | | | | | | | |
| | 07:00 ~ 07:50 | 월 수 금 | 이*민 | 마스터 | 지구력 훈련 및 영법교정, 오리발(월) | 화 목 | | | 조*희 | 고급 | 양팔접영 및 자유형 팔끄기 | | |
| | | | 김*규 | 연수A | 영법교정 및 숙달, 오리발(월) | | | | 백*현 | 상급 | 평영 발차기 | | |
| | | | 윤*수 | 연수B | 영법교정, 오리발(월) | | | | 박*영 | 초급 | 물 적응 및 자유형 기초 | | |
| | | | 김*혁 | 고급 | 한팔접영 | | | | | | | | |
| | | | 함*혜 | 중급 | 자유형 콤비 및 배영 발차기 | | | | | | | | |
| | | 화 목 | 이*민 | 마스터 | 지구력 훈련 및 영법교정, 오리발(월) | 17:00 ~ 17:50 | | 월 수 금 | 백*현 | 연수A | 영법교정 및 숙달, 오리발(수) | | |
| | | | 김*규 | 연수A(교) | 영법교정 및 숙달, 오리발(화) | | | | 반*희 | 연수B | 영법교정 및 숙달, 오리발(수) | | |
| | | | 김*혁 | 고급 | 한팔접영 | | | | 박*영 | 교정 | 접영 교정 및 자유형 팔끄기 | | |
| | | | 윤*수 | 상급 | 배영 콤비 및 평영 발차기 | | | | 조*희 | 고급 | 양팔접영 및 자유형 팔끄기 | | |
| | | | 함*혜 | 초급 | 물 적응 및 자유형 기초 | | | | | | | | |
| 성 인 반 | 09:00 ~ 09:50 | 월 수 금 | 백*현 | 마스터 | 지구력훈련 및 영법교정, 오리발(금) | | | 저 녁 반 | 19:00 ~ 19:50 | 월 수 금 | 정*진 | 연수A | 영법교정 및 숙달, 오리발(월) |
| | | | 한*분 | 연수A | 영법교정 및 숙달, 오리발(금) | | | | | | 송*석 | 연수B | 영법교정 및 오리발(월) |
| | | | 왕*은 | 연수B | 영법교정 및 숙달, 오리발(금) | | | | | | 김*호 | 교정 | 자유형 팔끄기 |
| | | | 김*화 | 고급 | 한팔접영 | | | | | | 오*환 | 상급 | 평영 콤비 |
| | | | 민*준 | 상급 | 평영 발차기 | | | | | | 조*희 | 중급 | 자유형 콤비 및 배영 발차기 |
| | | 화 목 | 백*현 | 마스터 | 지구력훈련 및 영법교정, 오리발(금) | 화 목 | 오*환 | | | 연수A | 영법교정 및 숙달, 오리발(화) | | |
| | | | 한*분 | 연수A | 영법교정 및 숙달, 오리발(화) | | 송*석 | | | 교정 | 접영 숙달 및 오리발(화) | | |
| | | | 왕*은 | 교정 | 영법교정 및 오리발(화) | | 정*진 | | | 고급 | 접영 발차기 | | |
| | | | 김*화 | 고급 | 양팔접영 및 자유형 팔끄기 | | 김*호 | | | 상급 | 배영 콤비 및 평영 발차기 | | |
| | | | | | | | 조*희 | | | 초급 | 물 적응 및 자유형 기초 | | |
| | 10:00 ~ 10:50 | 월 수 금 | 김*화 | 마스터 | 지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월) | 20:00 ~ 20:50 | 월 수 금 | 김*호 | 마스터 | 지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월) | | | |
| | | | 백*현 | 연수A | 영법교정 및 숙달, 오리발(수) | | | 송*석 | 연수A | 영법교정 및 숙달, 오리발(월) | | | |
| | | | 한*분 | 연수B | 영법교정 및 숙달, 오리발(금) | | | 오*환 | 연수B | 영법교정 및 숙달, 오리발(월) | | | |
| | | | 왕*은 | 교정 | 영법교정, 오리발(금) | | | 정*진 | 교정 | 영법교정 및 오리발(월) | | | |
| | | | 민*준 | 고급 | 양팔접영 및 자유형 팔끄기 | | | 조*희 | 상급 | 평영 콤비 | | | |
| | | 화 목 | 김*화 | 마스터 | 지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월) | | 화 목 | 김*호 | 마스터 | 지구력훈련 및 교정, 오리발 및 스노쿨(목) | | | |
| | | | 민*준 | 연수A | 영법교정 및 숙달, 오리발(목) | | | 오*환 | 연수A | 영법교정 및 숙달, 오리발(화) | | | |
| | | | 백*현 | 교정 | 영법교정, 오리발(목) | | | 송*석 | 연수B | 영법교정 및 숙달, 오리발(화) | | | |
| | | | 한*분 | 상급 | 평영 발차기 | | | 정*진 | 교정 | 영법교정 및 오리발(화) | | | |
| | | | | | | | | 조*희 | 상급 | 평영 콤비 | | | |
| 11:00 ~ 11:50 | 월 수 금 | 민*준 | 마스터 | 영법교정 및 숙달, 오리발(월) | 20:00 ~ 20:50 | 화 목 | 김*호 | 마스터 | 지구력훈련 및 교정, 오리발 및 스노쿨(목) | | | | |
| | | 김*화 | 연수A | 영법교정 및 숙달, 오리발(월) | | | 오*환 | 연수A | 영법교정 및 숙달, 오리발(화) | | | | |
| | | 한*분 | 교정 | 영법교정, 오리발(금) | | | 송*석 | 연수B | 영법교정 및 숙달, 오리발(화) | | | | |
| | | 백*현 | 고급 | 접영 숙달 및 오리발(월) | | | 정*진 | 교정 | 영법교정 및 오리발(화) | | | | |
| | | | | | | | 조*희 | 상급 | 평영 콤비 | | | | |
| | 화 목 | 민*준 | 마스터 | 영법교정 및 숙달 | | ※ 진도 순서 | | | | | | | |
| | | 한*분 | 연수A | 영법교정 및 숙달, 오리발(목) | | | | | | | | | |
| | | 김*화 | 교정 | 양팔접영 및 자유형 팔끄기 | | | | | | | | | |
| | | 백*현 | 고급 | 한팔접영 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |

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