# 2026년 12월 강습계획표

국민체육센터 수영장

| 월, 수, 금 | | | 시간 | 화, 목, 토 | | | 비 고 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 강습반 | 강사명 | 진 도 | | 강습반 | 강사명 | 진 도 | |
| 중 급 ~ 상 급(A) | 성 진 (40명) (인터넷예약) | 평영(배영 가능자) ~ 접영(평영 가능자) | 06:10 ~ 07:00 | 상 급(B) | 서순관 (40명) (인터넷예약) | 접영(평영 가능자) | |
| 신 규 ~ 초 급 | 성 진 (25명) (인터넷예약) | 물 적응(자유형) ~ 배영(자유형 가능자) | 07:10 ~ 08:00 | 중 급 | 서순관 (25명) (인터넷예약) | 평영(배영 가능자) | |
| 상 급(A) | 서순관 (25명) (인터넷예약) | 접영(평영 가능자) | | 상 급(B) | 성 진 (25명) (인터넷예약) | 접영(평영 가능자) | |
| 자 유 | | | 08 ~ 09 | 수 영 | | | |
| 신 규 | 서순관 (20명) (방문접수) | 물 적응(자유형) | 09:00 ~ 09:50 | 중 급 | 성 진 (20명) (방문접수) | 평영(배영 가능자) | |
| 초 급 | 성 진 (20명) (방문접수) | 배영(자유형 가능자) | | 상 급 | 서순관 (30명) (방문접수) | 접영(평영 가능자) | 실버반 (60세 이상) |
| 핀 수영반 | 성 진 (30명) (방문접수) | 핀 수영 지도 (스노클 사용) | 09:50 ~ 10:40 | 상 급 | 서순관 (30명) (인터넷예약) | 접영(평영 가능자) | |
| 아쿠아 로빅 | 이수진 (30명) (방문접수) | 아쿠아로빅 지도 | 10:45 ~ 11:35 | 자 유 수 영 | | | |
| 브 레 이 크 타 임(수질관리 및 청소) | | | 12 ~ 13 | 브 레 이 크 타 임(수질관리 및 청소) | | | |
| 자 유 | | | 13 ~ 15 | 수 영 | | | |
| 신 규 ~ 초 급 | 박서연 (40명) (방문접수) | 물 적응(자유형) ~ 배영(자유형 가능자) | 15:00 ~ 15:50 | 중 급 ~ 상 급 | 유유리 (40명) (방문접수) | 평영(배영 가능자) ~ 접영(평영 가능자) | 화,목,금 |
| 초 급 | 박서연 (15명) (인터넷예약) | 배영 지도 (초등 1~6학년) 강습요일 : 월, 수(2일) | 17:30 ~ 18:20 | 신 규 | 박서연 (15명) (인터넷예약) | 물 적응 ~ 자유형지도 (초등 1~6학년) 강습요일 : 화, 목(2일) | 어린이 수영교실 |
| 중 급 | 유유리 (15명) (인터넷예약) | 평영 ~ 접영기초 지도 (초등 1~6학년) 강습요일 : 월, 수(2일) | | 상 급 | 유유리 (30명) (인터넷예약) | 접영 지도 (초등 1~6학년) 강습요일 : 화, 목(2일) | |
| 신 규 ~ 초 급 | 유유리 (20명) (인터넷예약) | 물 적응(자유형) ~ 배영(자유형 가능자) | 18:30 ~ 19:20 | 상 급 | 박서연 (40명) (인터넷예약) | 접영(평영 가능자) | 화,목,금 |
| 중 급 | 박서연 (20명) (인터넷예약) | 평영(배영 가능자) | | | | | |
| 어린이 | 유유리 박서연 (20명) (인터넷예약) | 배영 ~ 접영 지도 (초등 1~6학년) (자유형 가능자 참여) | 10:00 ~ 10:50 | 어린이 | 유유리 박서연 (20명) (인터넷예약) | 배영 ~ 접영 지도 (초등 1~6학년) (자유형 가능자 참여) | 주말특강반 (토, 일) |