

2026년 7월 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)	10:00 ~ 10:50	상 급	서순관 (30명) (인터넷예약)	접영(평영 가능자)	
아쿠아 로빅	이수진 (30명) (방문접수)	아쿠아로빅 지도	10:40 ~ 11:30	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·상 급	유유리 (15명) (인터넷예약)	평영 ~ 접영기초 지도 (초등 1~6학년) 강습요일 : 월, 수(2일)		고 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)