

8월 체육 프로그램

- 접수기간 안내

- * 재등록 : 2025. 7. 18.(금) 09:00 ~ 7. 24.(목) [재등록 기간에 미접수 시, 신규회원 접수기간에 접수]
- * 신규등록 : 2025. 7. 25.(금) 09:00 ~ 7. 31.(목) [잔여인원에 한하여 접수, 강좌 시작 월 5일까지 접수 가능]

- 온라인 재등록 방법: 홈페이지 우측 상단 마이페이지(재등록)->수강이력현황에서 결제하기

- 강습을 제외한 모든 프로그램은 세대문구 다동이 할인적용(30%)이 가능하며 첫 접수 시 관련 증빙자료 필수 지참부탁드립니다.

- 프로그램은 월 단위로 진행됩니다. 월 마다 횟수가 다를 수 있으니 꼭! 확인하시고, 접수해 주세요!

* 모든 강좌는 강사와 협의 후 진행됨을 알려드립니다.

* 아래는 횟수제로 진행되는 강좌로, 센터 및 강사 사정에 의해 횟수가 변경될 수 있습니다.

토요요가&일요요가(4회), 발레스트레칭(4회), 그룹힛(8회), 저녁배드민턴강습(8회), 토요배드민턴강습(4회), 농구(4회)

* 21시 강좌는 샤워실 이용이 불가합니다.

* 배드민턴 자유이용 시 공간이 협소하여 많은 인원 수용이 어렵습니다.

좀 더 쾌적하고 안전하게 운동하실 수 있기 위함이니 '선착순 정원 내 이용'에 협조 바랍니다.

요가&SNPE * SNPE바른자세 강좌 준비물 비용 별도(SNPE벨트: 58,500원/ 개강일 담당강사 안내)

프로그램	요일 및 시간	장소	정원(명)	수강료	개강일	종강일
웰빙요가(폼롤러)	월 수 금 09:00~09:50	체육강좌실 A	18	55,000	8. 1.(금)	8. 29.(금)
힐링요가 (초~중급)	월 수 금 10:00~10:50				8. 1.(금)	8. 29.(금)
Mom 편한 임신부요가 (16주 이상)	수 금 11:00~11:50	체육강좌실 B	10	66,000	8. 1.(금)	8. 29.(금)
모닝요가A (초~중급)	화 목 09:00~09:50	체육강좌실 A	18	44,000	8. 5.(화)	8. 28.(목)
모닝요가B (초급)	화 목 10:00~10:50					
토요요가A	토 09:00~09:50	체육강좌실 B	18	22,000 (4회)	8. 2.(토)	8. 30.(토)
토요요가B	토 10:00~10:50				8.16.(토) 휴강	
일요요가A	일 09:00~09:50	체육강좌실 A		22,000 (4회)	8. 3.(일)	8. 31.(일)
일요요가B	일 10:00~10:50				8.17.(일) 휴강	
굿나잇요가A	월 수 금 20:00~20:50	체육강좌실 A	18	55,000	8. 1.(금)	8. 29.(금)
굿나잇요가B	월 수 금 21:00~21:50					
SNPE 바른자세	월 수 금 19:00~19:50	체육강좌실 A	12	88,000원	8. 1.(금)	8. 29.(금)

필라테스&히트니스

프로그램	요일 및 시간	장소	정원(명)	수강료	개강일	종강일
매트&소도구 필라테스A	월 수 금 12:00~12:50	체육강좌실 B	17	55,000	8. 1.(금)	8. 29.(금)
매트&소도구 필라테스B	월 수 금 14:00~14:50					
매트&소도구 필라테스C	화 목 18:00~18:50			44,000	8. 5.(화)	8. 28.(목)
매트&소도구 필라테스D	화 목 19:00~19:50				8. 5.(화)	8. 28.(목)
매트&소도구 필라테스E	화 목 20:00~20:50				8. 5.(화)	8. 28.(목)
매트&소도구 필라테스F	화 목 21:00~21:50				8. 5.(화)	8. 28.(목)
매트 체형 교정 필라테스	수 금 18:00~18:50				8. 1.(금)	8. 29.(금)
매트 코어 강화 필라테스	월 수 금 19:00~19:50			55,000		
매트 S라인파워 필라테스	월 수 금 20:00~20:50	8. 1.(금)	8. 29.(금)			
매트 밸런스교정 필라테스	월 수 금 21:00~21:50					
그룹 힛 A (청소년~성인)	화 목 18:30~19:20	체육강좌실 A	10	88,000 (8회)	8. 5.(화)	8. 28.(목)
그룹 힛 B (청소년~성인)	화 목 19:30~20:20					
그룹 힛 C (청소년~성인)	화 목 20:30~21:20					

발레

성인발레

프로그램	요일 및 시간	장소	정원(명)	수강료	개강일	종강일
플로핏 발레	화 목 11:00~12:00	체육강좌실 A	10	55,000	8. 5.(화)	8. 28.(목)
발레핏A	화 목 12:10~13:10			55,000	8. 5.(화)	8. 28.(목)
발레핏B	화 목 13:20~14:20					
발레핏C	화 목 14:30~15:30					
발레 스트레칭A	토 09:00~10:20			44,000	8. 2.(토)	8. 30.(토)
발레 스트레칭B	토 10:30~11:50			(4회)	8.16.(토) 휴강	
성인 발레	월 11:00~11:50			44,000	8. 4.(월)	8. 25.(월)

어린이 발레

프로그램	요일 및 시간	장소	정원(명)	수강료	개강일	종강일
어린이 발레 (7세~초등저)	화 목 16:00~16:50	체육강좌실 A	12	44,000	8. 5.(화)	8. 28.(목)
유아 발레 (6~7세)	화 목 17:00~17:50				8. 5.(화)	8. 28.(목)

댄스

성인 댄스

프로그램	요일 및 시간	장소	정원(명)	수강료	개강일	종강일
댄스기초 & 리듬트레이닝	월 18:00~18:50	체육강좌실 B	15	22,000	8. 4.(월)	8. 25.(월)
줄바댄스	월 수 금 11:00~11:50	대체육관	40	55,000	8. 1.(금)	8. 29.(금)
라인댄스(중·고급)	화 목 11:00~11:50	대체육관	40	33,000	8. 5.(화)	8. 28.(목)
라인댄스(초급)	화 목 12:00~12:50	대체육관	40	33,000	8. 5.(화)	8. 28.(목)
댄스스포츠	목 13:00~14:50	대체육관	30	22,000	8. 7.(목)	8. 28.(목)

어린이 댄스&음악놀이

프로그램	요일 및 시간	장소	정원(명)	수강료	개강일	종강일
어린이 방송댄스 (초등1~6)	화 목 16:30~17:20	체육강좌실 B	15	44,000	8. 5.(화)	8. 28.(목)
음악놀이A	화 목 17:00~17:50	대체육관	25	44,000	8. 5.(화)	8. 28.(목)
음악놀이B	화 목 18:00~18:50	대체육관				

성인 구기 종목

프로그램	요일 및 시간	장소	정원(명)	수강료	개강일	종강일
성인 탁구 (초급)	월 수 18:00~19:20	대체육관	24	44,000	8. 4.(월)	8. 27.(수)
성인 탁구 (중급)	월 수 금 19:30~21:30	대체육관	36	55,000	8. 1.(금)	8. 29.(금)
평일탁구	월 수 13:30~16:30	대체육관	40	50,000	8. 4.(월)	8. 27.(수)
저녁 배드민턴 강습	화 목 19:30~21:30	대체육관	12	구 민 101,000 (8회) 타구민 107,000 (8회)	8. 5.(화)	8. 28.(목)
토요 배드민턴 강습A	토 06:00~07:50	대체육관	12	구 민 55,000 (4회) 타구민 60,000 (4회)	8. 2.(토)	8. 23.(토)
토요 배드민턴 강습B	토 08:00~09:50	대체육관	12		8.30.(토) 휴강	
성인 여자 농구	토 14:00~15:50	대체육관	20	66,000(4회)	8. 2.(토) 8.23.(토) 휴강	8. 30.(토)

어린이 구기 종목

프로그램	요일 및 시간	장소	정원(명)	수강료	개강일	종강일
유아 풋살	금 16:00~16:50	대체육관	16	99,000	8. 1.(금)	8. 29.(금)
초등 풋살	금 17:00~17:50	대체육관	16	99,000	8. 1.(금)	8. 29.(금)
어린이탁구	월 수 16:30~17:20	대체육관	20	55,000	8. 4.(월)	8. 27.(수)
초등 농구A	토 10:30~11:20	대체육관	24	33,000 (4회)	8. 2.(토)	8. 30.(토)
초등 농구B	토 11:30~12:20	대체육관				
초등 농구C	토 12:30~13:20	대체육관				
배드민턴 자유이용 (누구나 이용가능)	화목 19:30~21:30(29명) 토 06:00~10:00(45명) 토 17:00~19:30(45명) 일 08:00~11:00(45명)	대체육관	선착순 마감시 이용불가	구민(타구민) 평일 2,200(3,300) 주말 2,800(4,000)	센터 사정(행사 등)으로 이용이 불가할 수 있으니 홈페이지 공지사항 확인	