

## 보령국민체육센터 7월 수영강습 신청 안내

### 1. 모집인원

- 수영강습 : 14개반 290명

[초·중급 1, 고·상급 1, 반별 25명 / 초급 3, 중급 3, 고급 3, 상급 3, 반별 20명]

- 어르신 건강교실(수영): 1개반 20명

2. 신청기간: 2023. 6. 20.(화) ~ 6. 24.(토)

3. 강습기간: 2023. 7. 3.(월) ~ 7. 27.(목)

### 4. 신청방법

- 보령국민체육센터 방문 접수 및 온라인 접수(보령시 공공체육시설 누리집)

5. 추첨일시: 2023. 6. 26.(월) 11:00

- 전용 프로그램 무작위 추첨(추첨 참관 가능)

- 추첨결과 누리집 게시 및 개별 문자 통보

### 6. 참고사항

- 관내 거주자 우선 접수

- 5인 미만 신청 프로그램은 폐강

- 강습반 수준 미달 시 당첨이 취소될 수 있음

7. 문 의 처: 보령국민체육센터(☎ 041-930-3348)

□ 강습시간

강습시간	강 습 반	요일	강습대상	정 원
06:10~07:00	초·중급반	월·수	성인·청소년	반별 25명
	고·상급반	화·목	성인·청소년	
08:00~08:50	초급반	월·수	성인·청소년	반별 20명
	고급반	화·목	성인·청소년	
09:00~09:50	중급반	월·수	성인·청소년	
	상급반	화·목	성인·청소년	
10:00~10:50	어르신 건강교실	화·목	경로	
11:00~11:50	아쿠아로빅	월·화·수·목	성인·청소년	반별 25명
13:00~13:50				
16:00~16:50	초급반	월·수	어린이(초등학생)	반별 20명
	고급반	화·목	어린이(초등학생)	
17:00~17:50	중급반	월·수	어린이(초등학생)	
	상급반	화·목	어린이(초등학생)	
19:00~19:50	초급반	월·수	성인·청소년	반별 20명
	고급반	화·목	성인·청소년	
20:00~20:50	중급반	월·수	성인·청소년	
	상급반	화·목	성인·청소년	

□ 강습내용

- 수영강습

구 분	수업내용	등록자격
초 급	호흡법, 자유형	입문자
중 급	배영, 평영	자유형(25m/반바퀴) 가능자
고 급	접영, 턴, 스타트 교육	배영, 평영(각 50m/한바퀴) 가능자
상 급	교정 및 종류별 트레이닝 훈련	IM(개인혼영) 가능자

- 어르신 건강교실(수영)

수업내용	수업목표	등록자격
수중운동	걷기, 수영(걸으면서), 다양한 방법 걷기(런지, 교차, 발차기, 트위스트), 점프(제자리, 다리교차 등), 제자리 PT체조 등	경로 (65세 이상)
기구이용 수중운동	- 킥판 이용(자전거타기, 걷기, 당기며 걷기 등) - 아쿠아봉 이용(자전거타기, 허리구부리기 등) - 풀부이 이용(누우며 팔젓기, 자유형하기 등)	