

보령국민체육센터 3월 수영강습 및 건강교실 신청 안내

1. 모집인원

- 수영강습: 16개반 400명(초·중급 8, 고·상급 8 / 반별 25명)

주 2회[월·수(A반)/화·목(B반)]

- 어르신 건강교실(수영): 2개반 40명(반별 20명)

2. 신청기간: 2023. 2. 20.(월) ~ 2. 24.(금)

3. 강습기간: 2023. 3. 2.(목) ~ 3. 30.(목)

4. 신청방법

- 보령국민체육센터 방문 접수
- 온라인 접수 【보령시 공공체육시설 누리집 www.brcn.go.kr/sport】

5. 추첨일시: 2023. 2. 27.(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
- A·B반 통합 강습 인원(추가모집 포함)이 25명 이하일 경우, 합반(월·화·수·목 강습)하여 강습을 진행할 수 있음.

7. 문 의 처: 보령국민체육센터(☎ 930-3348)

□ 강습시간

강습시간	강 습 반	요일	강습대상	정 원	
06:10~07:00	고·상급반(A반)	월·수	성인·청소년	반별 25명	
	고·상급반(B반)	화·목	성인·청소년		
07:10~08:00	초·중급반(A반)	월·수	성인·청소년		
	초·중급반(B반)	화·목	성인·청소년		
08:00~08:50	초·중급반(A반)	월·수	성인·청소년		
	초·중급반(B반)	화·목	성인·청소년		
09:00~09:50	고·상급반(A반)	월·수	성인·청소년		
	고·상급반(B반)	화·목	성인·청소년		
10:00~10:50	어르신 건강교실	화·목	경로		20명
11:00~11:50	아쿠아로빅	월·화·수·목	성인·청소년		반별 25명
13:00~13:50	아쿠아로빅	월·화·수·목	성인·청소년		
14:00~14:50	어르신 건강교실	화·목	경로		20명
16:00~16:50	초·중급반(A반)	월·수	어린이	반별 25명	
	초·중급반(B반)	화·목	어린이		
17:00~17:50	고·상급반(A반)	월·수	어린이		
	고·상급반(B반)	화·목	어린이		
19:00~19:50	고·상급반(A반)	월·수	성인·청소년		
	고·상급반(B반)	화·목	성인·청소년		
20:00~20:50	초·중급반(A반)	월·수	성인·청소년		
	초·중급반(B반)	화·목	성인·청소년		

□ 강습내용

- 수영강습

구 분	수업내용	등록자격
초 급	자유형	입문자
중 급	배영, 평영	자유형 가능자
고 급	접영	자유형, 배영, 평영 가능자
상 급	전문수영	IM(개인혼영) 100m 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)	