

# 체육문화센터

## 수영프로그램

성인·청소년 수영 \* 저녁수영(5시)는 중급, 상급반만 운영됩니다.

반명	강습시간	강습요일	지도내용	월회비
아침수영 6시/7시/8시	06:00 - 08:50	월,수,금	초급,중급,상급	60,000
		월-금	월,수,금-강습/화,목-자유	75,000
화,목 수영 6시	06:00 - 06:50	화-목	초급,중급,상급	45,000
화,목 수영 8시	08:00 - 08:50			
저녁수영 5시/6시/7시/8시	17:00 - 20:50	월,수,목	초급,중급,상급	60,000
		월-목	월,수,목-강습/화-자유	68,000

## 여성전용 수영

반명	강습시간	강습요일	지도내용	월회비
인	09:00 - 09:50	월,수,금	초급,중급,상급	60,000
의	10:00 - 10:50			
예	11:00 - 11:50			

## 어린이 수영(6세 이상)

반명	강습시간	강습요일	지도내용	월회비
병아리	15:00 - 15:50	월,수,목	초급,중급,상급	55,000
물개	16:00 - 16:50			
수달	17:00 - 17:50			

어린이 소그룹 수영(주 1회, 월 4회) \* 소그룹 접수는 2개월 단위로 등록합니다.

반명	강습시간	강습요일	지도내용	월회비
화요 소그룹(5명)	15:00 - 15:50	화	단계별 개인지도 초급,중급,상급	80,000
	16:00 - 16:50			
	17:00 - 17:50			
금요 소그룹(5명)	14:00 - 14:50	금		

## 영·유아 수영

반명	강습시간	강습요일	지도내용	월회비
자모	14:00 - 14:50	화,목	엄마와 함께 수영	80,000

## 개인 수영

반명	강습횟수	지도내용	월회비
개인 수영	1:1	개인별 집중 강습 프로그램으로 시간 및 횟수를 조정하여 진행	200,000
	1:2		160,000
	1:3		140,000
	1:4		120,000

## 어린이 체능 프로그램

유소년 축구, 농구 교실(주 1회, 월 4회)

프로그램	참가대상	반명	강습시간	강습요일	월회비
유소년 축구	초등생	축구교실	15:30 - 16:50	금	60,000
유소년 농구		농구교실			

유아·어린이 발레교실-RAD 자세교정반

프로그램	참가대상	반명	강습시간	강습요일	지도내용	월회비
발레	유아 및 초등생	유아발레(6,7세)	15:00 - 15:50	화,목	RAD 발레지도	55,000
		초등발레	16:00 - 16:50			
		중학생	17:00 - 17:50			

\* 중등발레 주 1회 가능 / 35,000원

## 할인프로그램

정규강습과 함께 헬스 등록 시

프로그램	참가대상	월회비
주3회 정규강습 회원 + 헬스추가 시	누구나	헬스 40% 할인
주2회 정규강습 회원 + 헬스추가 시		헬스 20% 할인

- 두 종목 이상 등록 시 한 종목 10% 할인
- 3개월 등록 시 5% 할인 / 6개월 등록 시 10% 할인
- 세 가족 등록 시 10% 할인
- 삼육대학교 평생교육원 체육문화센터 1년 이상 지속적으로 이용 시 VIP회원 승격 : 10% 할인

## 스포츠프로그램

### 헬스

프로그램	참가대상	반명	강습(이용)시간	강습요일	지도내용	월회비
헬스 클리닉		A	월-목 06:00 - 21:50 금 06:00 - 14:50	일-금	· 체력단련 및 건강증진 · 헬스지도 및 운동프로그램 제공	50,000
		B	일 09:00 - 15:50	일-목		45,000
서킷 트레이닝 (헬스무료)	청소년 이상	1반	18:00 - 18:50	화,목	휴식시간을 두지않고 종류가 다른 운동을 연이어 시행하는 운동방식	80,000
개인PT (헬스무료)		1:2(1:1)	10회(1시간)		상담을 통하여 강습시간, 강습강도를 조정	300,000

### 라켓운동

프로그램	참가대상	반명	강습시간	강습요일	지도내용	월회비
배드민턴	청소년 이상	7시	07:00 - 07:50	월,수,금(6명 강습) 화,목(4명 강습)	초, 중급 단계별 지도	80,000
		8시	08:00 - 08:50			
		19시	19:00 - 19:50	월,수,목		
		20시	20:00 - 20:50			
		21시	21:00 - 21:50			
배드민턴 연수		평일반	월-금(06:00 - 08:50) 월,수,목(19:00 - 21:50)	자유이용	45,000	
		평일, 주말반	월-금(06:00 - 08:50) 월,수,목(19:00 - 21:50) 일(07:00 - 11:50)		50,000	
스쿼시	청소년 (초등학교 고학년) 이상	18시	18:00 - 18:50	월,수,목	초, 중급 단계별 지도 (라켓지원)	77,000
		19시	19:00 - 19:50			
		20시	20:00 - 20:50			

### 무용

프로그램	참가대상	강습시간	강습요일	지도내용	월회비
라인댄스		10:00 - 10:50 11:00 - 11:50	화,목	라인에 맞추어 표현하는 댄스	50,000
발레핏	청소년 이상 누구나	10:00 - 10:50	화,목	발레와 필라테스를 결합한 복합운동	50,000
필라요가		11:00 - 11:50 18:00 - 18:50 19:00 - 19:50	화,목	매트필라테스와 요가의 장점을 결합한 운동	50,000

### 골프

프로그램	참가대상	반명	강습시간	강습요일	지도내용	월회비
골프 (4개월 과정)	초등생 (고학년) 이상	오전 강습	09:00 - 11:50	월-목	강습반 - 일반타석	600,000
		오후 강습	18:00 - 21:50			
엄마와 함께하는 어린이골프	초등생	어린이골프	시간조율	주 3회		150,000

\* 엄마와 함께하는 어린이골프 각각 등록

## 자유이용프로그램

대상	종목	수영	헬스	스쿼시	탁구	골프	농구	배드민턴
성인		5,000	4,000	6,000	3,000	5,000 (일반타석)	4,000	4,000
청소년 초등생		4,000 / 3,500	3,000	3,000	2,000		2,000	2,000
평일	화/목	06:00 - 08:50	06:00 - 21:50 (금 14:50)					월-금 06:00 - 08:50 월,수,목 19:00 - 21:50
	월-금	12:00 - 12:50						
	월,화,목	18:00 - 19:50						
	화	20:00 - 20:50						
일요일	1부	09:00 - 10:50	09:00 - 15:50				13:30 - 15:50	07:00 - 11:50
	2부	11:30 - 13:20						
	3부	14:00 - 15:50						

- 매주 토요일 정기휴일 / 국가공휴일 휴무
- 수영쿠폰 10매 - 20% 할인적용 40,000원 (평일, 일요일 모두 사용가능)
- 배드민턴쿠폰 10매 - 30,000원 (10,000원 할인) (평일, 일요일 모두 사용가능)
- 라켓운동 1시간 이용기준



등록 ▶ 등록가능시간 월-목 06:00 - 20:00  
금 06:00 - 12:00  
일 09:00 - 14:00



문의 02)3399-3715~6  
http://www.syu.ac.kr

- ▶ 기존접수기간 매월 20일 - 24일
- ▶ 신규접수기간 매월 25일 - 선착순 마감

- ▶ 매주 토요일, 국가공휴일 휴무
- ▶ 점심시간 12:00 - 13:00