

(사)울산동구공공스포츠클럽 국민체육센터

2023년 1월 프로그램 안내

- 접수 기간 - 기존접수(수영 진도반) : 12월 20일(화) 09시 ~ 21일(수) 18시까지 선착순 접수
 - 일반·신규접수 : 12월 22(목) 09시 ~ 12월 30일(금) 18시까지 선착순 접수
 - 추가접수(잔여인원에 한함) : 2023년 1월 1일(일) 09시 ~ 1월 3일(화) 18시까지 선착순 접수
- 접수 방법 - 인터넷 선착순 접수(<https://crs.donggu.ulsan.kr>) *검색 “네이버 → 울산동구공공시설예약서비스”
- 이용 기간 - 2023년 1월 한 달간
- 운영 시간 - 평일(화,수,목,금) : 06:00~22:00 / 주말(공휴일) : 06:00~19:00 ※매주 월요일 정기휴관
- 휴관 안내 - 1월 1일(일) 신정 휴관
1월 21일(토) ~ 1월 24일(화) 설날 연휴 휴관

※문의전화 052-232-4141 / 233-4141

《 수영 · 아쿠아로빅 강습 》

◎ 수영 정원 - 성인 각 25명 · 어린이, 청소년 각 20명 / 아쿠아로빅 - 성인 각 정원 50명 ◎ 강습료 - 성인 55,000원 · 청소년 50,000원 · 어린이 45,000원	<div style="background-color: red; width: 20px; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> 신규반 <div style="background-color: blue; width: 20px; height: 20px;"></div> 승급반											
강습시간	주4회 (화·수·목·금)							주2회 (토·일) 초·중·고 주말반				
	서동민	강진흠	최민광	박용민	이경태	박미희	박상혁	서동민	강진흠	최민광	박용민	이경태
06:00~06:50	교정 II	연수		선수								
07:00~07:50	교정 II	선수		연수								
09:00~09:50	선수	연수 I		연수 II		교정 II		교정 II				
10:00~10:50	선수	연수 I		연수 II		교정 II			고급 I	고급 II		
11:00~11:50	교정 II	교정 I		선수		상급 II		선수				고급 I
12:05~12:55	아쿠아로빅 : 박미희											
13:00~13:50	아쿠아로빅 : 박미희											
14:00~14:50	연수	교정 II		선수								
15:00~15:50			중급		교정 I							
16:00~16:50 어린이·청소년			교정 I		교정 II		(신규) 초급반					
17:00~17:50 어린이·청소년			장애인 특별반		선수		교정 I					
18:00~18:50							교정 II					
19:00~19:50			교정 II		선수		중급					
20:00~20:50			교정 I		교정 II		연수					
21:00~21:50			교정 II		교정 I		연수					

- ※ 17:00 장애인 특별프로그램(어린이·청소년) : 화,목 4팀 / 수,금 4팀 ☞ 1팀당 보호자 포함 2명, 운영기간 1월~12월(12개월)
 - ↳ 수업특성으로 인하여 매 1년마다 선착순 접수 / 운영기간 중 결원 발생 시 선착순 접수(매월 22일)로 신규 접수 가능
 - ↳ 어린이, 청소년 장애인 접수 후 보호자는 상담 완료 시 현장 접수가 가능합니다.
- ※ 강사 휴가 시 강습은 서면 프로그램으로 대체됩니다.
- ※ 프로그램은 상황에 따라 합반 또는 폐강될 수 있으며 부득이한 경우 지도자가 변경될 수도 있습니다.

《 수영 강습 프로그램 진도 가이드라인 》

프로그램	가이드라인	교육 내용	비고
초급반	입문	물 적응 · 호흡법 · 기초 자유형	수영 진도반
중급반	강습경력 1개월 이상	자유형 · 배영 발차기 · 배영 팔 돌리기	
상급 I 반	강습경력 2개월 이상	자유형 · 배영 · 평영 발차기 · 평영 팔 돌리기	
상급 II 반	강습경력 3개월 이상	자유형 · 배영 · 평영 · 접영 발차기 · 접영 팔 돌리기	
고급 I 반	강습경력 4개월 이상	자유형 · 배영 · 평영 · 접영 · 자유형 팔 쥐기	
고급 II 반	강습경력 5개월 이상	영법교정 및 인사이드 턴 · 핀 수영	
교정 I 반	강습경력 6개월 이상	개인혼영 완성 및 영법숙달	
교정 II 반	강습경력 1년 이상	고급영법 및 교정 · 영법별 턴 숙달	
연수반	강습경력 2년 이상	근지구력 · 심폐지구력 트레이닝 · 개인혼영	
선수반	강습경력 5년 이상	근지구력 · 심폐지구력 트레이닝 · 중장거리 훈련	
장애인 특별반	-	재활치료 및 물 적응훈련	

- ※ 수영 진도반, 장애인 특별 프로그램 : 진도를 고려하여 기존회원 우선 접수(2일간) 후 신규회원 접수
- ※ 진도반의 경우 초급반 ~ 고급II반까지 6개월 동안 기존 회원 우선 접수 후 선착순 전환되지만 진도 및 현장 상황을 고려하여 지도자의 판단에 따라 변동될 수 있음.
- ※ 가이드라인 조건 미달 시 강습 도중 환불 조치 될 수 있으나 가이드라인을 필히 확인 후 접수해 주시기 바랍니다.

《 수영 · 헬스 자유이용(1개월) 》

종 목	구 분	대 상	이용료	안 내
수 영	100명	어린이	35,000원	·월 자유이용 회원은 강습이 금지되며 적발 시 강제퇴수 및 회원자격이 박탈될 수 있습니다. ·평일 08시~12시까지 자유수영 불가 ·만10세~55세 가입여성 10%감면
		청소년	40,000원	
		성 인	45,000원	
헬 스	450명	청소년·성인	45,000원	·실내 전용 운동화 착용(외부 착용 신발 금지) ·수건, 헬스복 대여 불가(개인용품 필히 지참)

□ 유의사항

- *시설 이용은 1일 1회만 이용 가능. 단, 다과목 이용시 각 종목별 1회 입장이 가능
- *개인 사물함은 기간 만료 후 7일 이내 비워야 하며, 이후 임의로 사물함을 정리함 (개인 사물함 열쇠 미반납 시 연체료 발생)
- *열쇠는 항상 소지하시고 분실시 탈의실 키박스 교체비용(신발장포함)20,000원은 본인부담임
- *안내데스크에 맡기지 않은 귀중품은 분실시 책임을 지지 않습니다 (상법 제 153조 고가물에 대한 책임)
- *수영풀 입수전 반드시 샤워 후 실내수영복, 수영모를 착용하시고 기타 실외 수영복 착용은 금지합니다
- *헬스 회원일 경우 전용 운동화를 지참 후 입장이 가능합니다
- *수건, 헬스복 등 개인용품은 지급하지 않습니다
- *이용전 이용안내 및 이용수칙을 반드시 확인해 주시기 바랍니다.