

(사)울산동구공공스포츠클럽 국민체육센터

2023년 4월 프로그램 안내

- 접수기간 - 기존 회원접수(수영 진도반초급~고급II, 장애인 특별반) : 3월 20일(월) 09시 ~ 21일(화) 18시까지 선착순 접수
 - 일반·신규 회원접수 : 3월 22일(수) 09시 ~ 3월 30일(목) 18시까지 선착순 접수
 - 추가 회원접수(정원 미달 된 강좌) : 2023년 4월 1일(토) 09시 ~ 4월 3일(월) 18시까지 선착순 접수
- 접수방법 - 인터넷 선착순 접수(<https://crs.donggu.ulsan.kr>) *검색 "네이버 → 울산동구공공시설예약서비스"
- 이용기간 - 2023년 4월 한 달간
- 운영시간 - 평일(화,수,목,금) : 06:00~22:00 / 주말(공휴일) : 06:00~19:00 * 매주 월요일 정기휴관

*문의전화 052-232-4141 / 233-4141

《 수영 · 아쿠아로빅 강습 》

◎ 수영 정원 - 성인 각 25명, 어린이·청소년 각 20명 / 아쿠아로빅 - 성인 각 50명											신규반	
◎ 강습료 - 성인 55,000원 · 청소년 50,000원 · 어린이 45,000원											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	연수 I	연수 II		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		상급 I			고급 I	고급 II		
11:00~11:50	교정 II	교정 I		선수		고급 II		선수				고급 II
12:05~12:55	아쿠아로빅 : 박미희											
13:00~13:50	아쿠아로빅 : 박미희											
14:00~14:50	연수	교정 II		선수								
15:00~15:50			고급 I		교정 I							
16:00~16:50 어린이·청소년			교정 II		(신규) 초급반		상급 II					
17:00~17:50 어린이·청소년			장애인 특별반		선수		교정 I					
18:00~18:50							교정 II					
19:00~19:50			(신규) 초급반		선수		고급 I					
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 / 운영 기간 중 결원 발생 시 일반·신규 접수일에 선착순 접수 가능
 - ↳ 어린이, 청소년 장애인 접수 후 보호자와 담당 강사와의 상담 완료 시 접수가 완료됩니다.
- * 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	비 고
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 꺾기	
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 · 종장거리 훈련	
장애인 특별반	-	재활치료 및 물 적응훈련	

- ※ 수영 진도반, 장애인 특별 프로그램 : 진도를 고려하여 기존회원 우선 접수(2일간) 후 신규회원 접수
- ※ 진도반의 경우 초급반 ~ 고급 II 반까지 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 있사오니 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 가임여성 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

1. 수강 신청은 반드시 이용자 본인 명의로 하여야 하며, 타인 명의로 등록 시 이용 불가
↳ 수강 신청 후 타인에게 양도 불가
2. 시설 이용은 1일 1회만 이용 가능. 단, 다과목 이용시 각 종목별 1회 입장이 가능
3. 개인 사물함은 기간 만료 후 7일 이내 비워야 하며, 이후 임의로 사물함을 정리함
(개인 사물함 열쇠 미반납 시 연체료 발생)
4. 열쇠는 항상 소지하시고 분실시 탈의실 키박스 교체비용(신발장포함)20,000원은 본인부담임
5. 안내데스크에 맡기지 않은 귀중품은 분실시 책임을 지지 않습니다
(상법 제 153조 고가물에 대한 책임)
6. 수영복 입수전 반드시 샤워 후 실내수영복, 수영모를 착용하시고 기타 실외 수영복 착용은 금지합니다
7. 헬스 회원일 경우 실내 전용 운동화 착용 필수(외부 운동화 착용 금지)
8. 수건, 헬스복 등 개인용품은 지급·대여하지 않습니다