

은평구민체육센터 3월 프로그램 시간표

□ 수 영 : 7레인(25m, 1.4m), 유아풀

○ 수영강습

※ 레인별 수강등록기준

예) 1레인(기초~평영) → 2레인(접영) → 3레인(접영이상) → 4&5레인(오리발이상) / 6&7레인 은 승급전용레인으로 신규접수를 받지 않습니다. 자세한 내용은 홈페이지 공지사항 「수영 프로그램 [레인별 등록기준] 안내」 참고

프로그램	강습시간	강습요일	정원	강습대상	강습료(월)
조기수영	06:00~06:50	월수금 화 목	125명 ※수용 가능인원	청소년 · 성인 수준별/단계별 영법 지도	월·수·금 성 인:47,000원 청소년:35,000원 어린이:33,000원 유 아:33,000원
아침수영	07:00~07:50	월수금 화 목			
저녁수영	19:00~19:50	월수금 화 목			
직장인수영	20:00~20:50	월수금 화 목			
야간수영	21:00~21:50	월수금 화 목			
여가수영	14:00~14:50	월수금 화 목	125명 ※수용 가능인원	청소년 · 성인	화·목 성 인:33,000원 청소년:23,000원 어린이:20,000원 유 아:20,000원
유아수영	15:00~15:50	월수금 화 목	각반 10명	5세 ~ 7세	
어린이수영	15:00~15:50	월수금 화 목	각반 15~17명	초등학생	
	16:00~16:50	월수금 화 목			
	17:00~17:50	월수금 화 목			
어머니수영	09:00~09:50	월수금 화 목	125명 ※수용 가능인원	청소년 이상 여성 수준별/단계별 영법 지도	
	10:00~10:50	월수금 화 목			
	11:00~11:50	월수금 화 목			
아쿠아로빅	08:00~08:50	월수금 화 목	65명	성 인	월·수·금 46,000원 화·목 33,000원
	12:00~12:50 (여성만 가능)		110명		
	18:00~18:50		65명		
주 말 아쿠아로빅	08:00~08:50	토요일	각반 60명	성 인	24,000원
	11:00~11:50				
	12:00~12:50				

○ 자유수영

프로그램	시 간	요 일	정 원	대 상	이용료 (50분 기준)
평일 자유수영	08:00~08:50 18:00~18:50	월~금	매시간 20명	성 인 청 소 년 어 린 이 (강습종목 상관없이 당월회원 30%할인)	성 인:4,000원 청소년:3,000원 어린이:2,300원
	19:00~19:50	화 목	30명		
토요일 자유수영	06:10~07:00 07:00~07:50 09:00~09:50 10:00~10:50 13:00~13:50 14:00~14:50 15:00~15:50 16:00~16:50 17:00~17:50	토요일	매시간 80명		성 인:5,000원 청소년:4,000원 어린이:3,000원
	일요일 자유수영 ※ 매월 두 번째 일요일[월1회 운영]	일요일			

□ 기구필라테스

프로그램	장 소	강습시간	강습요일	정 원	강습대상	강습료(월)
기구 필라테스	기구필라테스 스튜디오 (센터3층)	06:00~06:50 07:00~07:50 08:00~08:50 09:00~09:50 10:00~10:50 11:00~11:50 12:00~12:50	월·수·금 화·목	8명	누구나 ※ 신장 150cm 이상 수강 가능	월·수·금 180,000원 화·목 120,000원 토 70,000원
		13:00~13:50	화·목			
		14:00~14:50 15:00~15:50 16:00~16:50 17:00~17:50 18:00~18:50 19:00~19:50 20:00~20:50 21:00~21:50	월·수·금 화·목			
		07:00~07:50 08:00~08:50 09:00~09:50 10:00~10:50 11:00~11:50 12:00~12:50 13:00~13:50 14:00~14:50	토요일			

※ 특화프로그램으로서 할인 불가 ※ 준비물 : 운동복, 땀수건, 물병

□ 생활체육(생활체육1실&2실, 생활체육문화실, 대체육관, 트램폴린실)

프로그램	장 소	강습시간	강습요일	정 원	강습대상	강습료(월)
에어로빅	생체2실	09:00 ~ 09:50 10:00 ~ 10:50	월 ~ 금	50명	청소년이상	성 인:46,000원 청소년:38,000원
파워에어로빅	생체2실	11:00 ~ 11:50	화·목·토	40명	청소년이상	성 인:28,000원 청소년:23,000원
줄바댄스	생체2실	13:00 ~ 13:50	월·수	40명	성 인	성 인:38,500원
다이어트댄스	생체2실	20:00 ~ 20:50	월·수·금	45명	청소년이상	성 인:50,500원 청소년:45,000원
K-POP댄스	생체2실	19:00 ~ 19:50	월·수·금	40명	어린이이상	성 인:50,500원 청소년:45,000원 어린이:42,000원
벨리댄스(여성전용)	생체1실	12:00 ~ 12:50	화·목	40명	청소년이상	성 인:48,000원 청소년:42,000원
건강라인댄스	생체2실	12:00 ~ 12:50	월·수·금 화·목	40명	성 인	성 인:50,500원 성 인:36,500원
세라밴드근력운동	생체2실	13:00 ~ 13:50	화·목	40명	청소년이상	성 인:36,500원 청소년:32,500원
라인댄스(초급)	생체2실	19:00 ~ 19:50	화·목	40명	성 인	성 인:36,500원
라인댄스(초중급)	생체2실	20:00 ~ 20:50	화·목	40명	청소년이상	성 인:36,500원 청소년:32,500원
키즈팡팡	트램폴린실 ※ 준비물: 실내화	16:00 ~ 16:45 17:00 ~ 17:45	화·목	25명 25명	8 ~ 13세 8 ~ 13세	39,600원
점핑다이어트		21:00 ~ 21:50		25명	청소년이상	성 인:49,500원 청소년:45,100원
다이어트요가	생체1실	20:00 ~ 20:50 09:00 ~ 09:50 11:00 ~ 11:50	화·목	50명	청소년이상	성 인:34,500원 청소년:32,500원
요가/필라테스	생체1실	19:00 ~ 19:50	월·수·금	45명	청소년이상	성 인:49,000원 청소년:45,000원
필라테스	생체1실	20:00 ~ 20:50 21:00 ~ 21:50		45명	청소년이상	
바른자세만들기운동	생체1실	10:00 ~ 10:50 11:00 ~ 11:50	화·목·토	50명	청소년이상	
SNPE바른자세척추운동	생체2실	17:00 ~ 18:10	수·금	40명	청소년이상	
힐링요가	생체1실	09:00 ~ 09:50	화·목·토	50명	청소년이상	
핫요가	생활체육 문화실	20:00 ~ 20:50 21:00 ~ 21:50	월·수·금	20명	청소년이상	
SNPE바른자세척추운동	생체1실	19:00 ~ 19:50	화·목	30명	청소년이상	성 인:38,500원 청소년:27,500원
댄스스포츠	생체1실	21:00 ~ 21:50	화·목	40명	청소년이상	성 인:36,500원 청소년:32,500원
다이어트 서킷트레이닝	생체2실	08:00 ~ 08:50	월 ~ 금	40명	성 인	성 인:60,000원
줄바댄스	대체육관 생체2실	10:00 ~ 10:50 11:00 ~ 11:50	월·수·금 월·수·금	60명 50명	청소년이상	성 인:50,500원 청소년:45,000원
음악줄넘기 ※ 준비물 : 일반줄넘기, 구슬줄넘기, 실내화	생체1실	15:00 ~ 15:50 16:00 ~ 16:50 17:00 ~ 17:50 18:00 ~ 18:50	수·토	25명	7~8세 7~13세 청소년	7~13세:19,000원 청소년:23,000원

□ 피아노교실

프로그램명	장 소	강습시간	강습요일	정 원	강습대상	강습료(월)
피아노교실	센터2층 특별활동실	09:00 ~ 09:50 10:00 ~ 10:50 11:00 ~ 11:50 13:00 ~ 13:50 14:00 ~ 14:50	월·수·금	각반10명 (단체강습) ※ 9시~11시 타입: 8명	7세~성인	성 인:70,000원 청소년:65,000원
		15:00 ~ 15:50 16:00 ~ 16:50 17:00 ~ 17:50			7세~13세	7세~13세 바이엘:50,000원 체르니:60,000원
		18:00 ~ 18:50 19:00 ~ 19:50 19:50 ~ 20:40			7세~성인	(교재비 별도)
		09:00 ~ 09:50 10:00 ~ 10:50 11:00 ~ 11:50 12:00 ~ 12:50 13:00 ~ 13:50 14:00 ~ 14:50	화·목		7세~성인	성 인:50,000원 청소년:46,000원 7세~13세:40,000원 (교재비 별도)
		15:00 ~ 15:50 16:00 ~ 16:50 17:00 ~ 17:50			7세~13세	
		18:00 ~ 18:50 19:00 ~ 19:50 20:00 ~ 20:50 21:00 ~ 21:50			7세~성인	
		09:00 ~ 09:50 10:00 ~ 10:50 11:00 ~ 11:50 12:00 ~ 12:50 13:00 ~ 13:50	토		7세~성인	성 인:39,000원 청소년:32,000원 7세~13세:26,000원 (교재비 별도)

□ 바이올린/기타교실

프로그램	장 소	강습시간	강습요일	정 원	강습대상	강습료(월)
바이올린 (입문반)	생활체육 문화실	15:00 ~ 15:50	목	10명	어린이이상	40,000원 (교재비 별도) 악기 개인준비
바이올린 (초급반)		16:00 ~ 16:50				
바이올린 (중급반)		17:00 ~ 17:50				
기타교실 (중급반)		18:00 ~ 18:50	화·목	15명		50,000원 (교재비 별도) 악기 개인준비
기타교실 (초급반)		19:00 ~ 19:50				

□ 노래교실

프로그램명	장 소	강습시간	강습요일	정 원	강습대상	강습료(3개월)
뱃살빼는 노래교실	생체2실	14:10 ~ 15:40	금요일	100명	성 인	30,000원

□ 대체육관

프로그램	강습시간	강습요일	정 원	강습대상	강습료(월)	장 소
성인농구(게임위주)	20:00 ~ 21:50	화 · 목	25명	성인 ※남성전용	62,600원	센터1층 대체육관
어린이농구	15:00 ~ 15:50	월 · 수 · 금	40명	어린이	31,500원	
	16:00 ~ 16:50					
어린이&청소년농구	17:00 ~ 17:50		40명	초등4학년~ 중등3학년	어린이:31,500원 청소년:39,600원	
어린이농구	15:00 ~ 15:50	화 · 목	40명	어린이	22,000원	
	16:00 ~ 16:50		40명			
어린이&청소년농구	17:00 ~ 17:50		40명	초등4학년~ 중등3학년	어린이:22,000원 청소년:27,700원	
어린이농구	15:00 ~ 16:30	토	40명	어린이	어린이:23,000원	
청소년농구	16:30 ~ 18:00		40명	청소년	청소년:26,000원	
어린이배드민턴	18:00 ~ 18:50	월 · 수 · 금	25명	어린이	어린이:23,000원	
배드민턴	19:00 ~ 20:20	* 운영방식 · 월수: 레슨 · 금: 게임		청소년이상	청소년:42,000원 성 인:57,500원	
	20:30 ~ 21:50					

□ 헬 스

프로그램	장 소	운영시간	운영요일	정 원	대 상	이용료(월)
건강헬스	센터3층 헬스장	월 ~ 금 06:00~21:50 토 06:00~19:50	월 ~ 토	360명	성 인 청소년 어린이	성 인:53,000원 청소년:46,000원 어린이:37,000원
다이어트 순환운동	센터2층 생체2실	21:00~21:50	월 ~ 금 (토:헬스장 자유이용)	25명	성 인	성 인 60,000원

□ 어린이 축구교실

프로그램	장 소	강습시간	강습요일	정 원	강습대상	강습료(월)
어린이 축구교실	은평구립 축구장	15:00 ~ 15:50	화 · 목	각반 20명	6~8세	40,000원
		16:00 ~ 16:50	화 · 목		8~10세	
		17:00 ~ 17:50	화 · 목		11~13세	

□ 유아스포츠단

프로그램	장 소	강습대상	강습시간	강습요일	정 원	강습료(월)
유아스포츠단	유아교실 (Ⅰ,Ⅱ)	6세	09:00 ~ 14:00	월 ~ 금	각반 25명	250,000원
		7세				

※ 종일반 : 수업시간 14시~17시 / 요금 130,000원 / 수업내용 : 체육, 미술, 체험과학, 한글, 한자, 종이접기 등

□ 골 프

프로그램	장 소	강습시간	강습요일	정 원	강습대상	강습료(월)
골프교실 (강습)	지하1층 골프장	06:00~06:50	월·수·금 화·목 ※ 단체강습	10명	성 인 청소년 9~13세 ※ 9~13세는 14시, 15시, 16시 타임만 수강 가능	월·수·금 성 인:69,000원 청소년:58,000원 9~13세:46,000원 화·목 성 인:46,000원 청소년:38,000원 9~13세:31,000원
		07:00~07:50				
		09:00~09:50				
		10:00~10:50				
		11:00~11:50				
		14:00~14:50				
		15:00~15:50				
		16:00~16:50				
		17:00~17:50				
		19:00~19:50				
		20:00~20:50				
		21:00~21:50				
일반타석 일일입장	지하1층 골프장	08:00~08:50	월 ~ 금	7명	성 인 청소년 9~13세 (종목상관없이 당월회원30%할인)	성 인:5,000원 청소년:4,000원 9~13세:3,500원
		07:00~12:50 14:00~19:50 (매시정각~50분)	토요일			성 인:6,000원 청소년:5,000원 9~13세:4,500원
스크린타석 일일입장	지하1층 골프장	08:00~08:50	월 ~ 금	3명	성 인 청소년 9~13세 (종목상관없이 당월회원30%할인)	성 인:7,000원 청소년:6,000원 9~13세:5,500원
		07:00~12:50 14:00~19:50 (매시정각~50분)	토요일			성 인:8,000원 청소년:7,000원 9~13세:6,500원

□ 테 니 스

종 목	강습장소	운영일	정 원	운영시간	강습대상	강습료(월)
테니스 교실	실외 테니스장	월·수·금 화·목 (단체강습)	10명	07:00~07:50	성 인 청소년 어린이	월·수·금 성 인 : 69,000원 청소년 : 58,000원 어린이 : 46,000원
				08:00~08:50		
				09:00~09:50		
				10:00~10:50		
				11:00~11:50		
		6명	17:00~17:50	청소년 어린이	화·목 성 인 : 46,000원 청소년 : 38,000원 어린이 : 31,000원	
			10명	19:00~19:50		성 인 청소년
		20:00~20:50				
		월·수·금 화·목 (소수정예)	3명	15:00~15:50	누구나	월·수·금 : 89,000원 화·목 : 66,000원
				16:00~16:50		

※ 초급 : 기본자세 지도 ※ 중급 : 런닝 스트로크, 발리, 스매싱 ※ 개인 테니스 라켓 필요

※ 기상악화(우천, 눈)시 안전사고 문제로 휴강이 되며, 휴강이 되었을 경우 ① 휴강 당일 본인 강습시간에 헬스장 이용 또는 ② 휴강일이 포함된 그 주 수영 일일입장 중 택1이 가능합니다.

테니스장 대관	토요일, 일요일	대관문의 : 02-350-5393
---------	----------	--------------------

□ 은평다목적체육관 프로그램 ※ 준비물 : 탁구채, 배드민턴채, 운동화

프로그램	강습대상	정 원	강습시간	강습요일	강습료(월)
탁구강습	성 인 청소년 어린이 ※단체강습	각반 25명	08:00 ~ 09:50 10:00 ~ 11:50	화·목	성 인:44,000원 청소년:33,000원 어린이:22,000원
			18:00 ~ 19:50 20:00 ~ 21:50	화·목	
			08:00 ~ 09:50 10:00 ~ 11:50	월·수·금	성 인:66,000원 청소년:50,000원 어린이:33,000원
	누구나 ※소수정예	각반 10명	18:00 ~ 19:50 20:00 ~ 21:50	월·수·금	100,000원
배드민턴 강 습	성 인 청소년 어린이 ※단체강습	각반 25명 4개코트	10:00 ~ 11:50 18:00 ~ 19:50 20:00 ~ 21:50	월·수·금	성 인:77,000원 청소년:56,000원 어린이:46,000원
			18:00 ~ 19:50 20:00 ~ 21:50	화·목	성 인:52,000원 청소년:38,000원 어린이:31,000원
			09:00 ~ 11:50	화·목	성 인:77,000원 청소년:56,000원 어린이:46,000원
월정기권 (배드민턴/ 탁구 택1)	성 인 청소년 어린이	배드민턴:12명 탁구:4명 (타임별)	06:00 ~ 07:50 08:00 ~ 09:50 10:00 ~ 11:50 14:00 ~ 15:50 18:00 ~ 19:50 20:00 ~ 21:50	월 ~ 금	성 인:35,000원 청소년:28,000원 어린이:19,000원
일일입장 (배드민턴, 탁구)	성 인 청소년 어린이 (강습종목 상관없이 당월회원 30%할인)	시간대별 탄력운영 ※ 타임별 일일입장 정원 참조	06:00 ~ 07:50 08:00 ~ 09:50 10:00 ~ 11:50 14:00 ~ 15:50 16:00 ~ 17:50 18:00 ~ 19:50 20:00 ~ 21:50	월 ~ 금	성 인:3,000원 청소년:2,000원 어린이:1,500원
			12:00 ~ 13:50 14:00 ~ 15:50 16:00 ~ 17:50 18:00 ~ 19:50	토	
			10:00 ~ 11:50 13:00 ~ 14:50 15:00 ~ 16:50	일	

□ 은평다목적체육관 타임별 일일입장 정원

요일 종목	월·수·금		화·목	
탁구	06:00 ~ 07:50	16명	06:00 ~ 07:50	16명
	08:00 ~ 09:50	8명	08:00 ~ 09:50	8명
	10:00 ~ 11:50	8명	10:00 ~ 11:50	8명
	14:00 ~ 15:50	16명	14:00 ~ 15:50	16명
	16:00 ~ 17:50	20명	16:00 ~ 17:50	20명
	18:00 ~ 19:50	8명	18:00 ~ 19:50	8명
	20:00 ~ 21:50	8명	20:00 ~ 21:50	8명
배드민턴	06:00 ~ 07:50	24명	06:00 ~ 07:50	48명
	08:00 ~ 09:50	48명	08:00 ~ 09:50	24명
	10:00 ~ 11:50	24명	10:00 ~ 11:50	24명
	14:00 ~ 15:50	48명	14:00 ~ 15:50	48명
	16:00 ~ 17:50	60명	16:00 ~ 17:50	60명
	18:00 ~ 19:50	24명	18:00 ~ 19:50	24명
	20:00 ~ 21:50	24명	20:00 ~ 21:50	24명