

체육프로그램현황(시민회관)

수영장 강습프로그램

2024. 12. 10.

프로그램	대상	시간	강습요일	월수강료	준비물
새벽, 저녁 직장인반	청소년~성인	06:00~06:50	주3회강습(월,수,금)	성인 36,000원 청소년 33,000원	회원증, 수영복, 수모, 수경, 수건, 샤워도구
		07:00~07:50 19:00~19:50 20:00~20:50 21:00~21:50	주2회강습(화,목)	성인 24,000원 청소년 22,000원	
성인여성반	청소년~성인	09:00~09:50	주3회강습(월,수,금)	성인:36,000원 청소년:33,000원	
		10:00~10:50 11:00~11:50	주2회강습(화,목)	성인:36,000원 청소년:33,000원	
유아반	6~7세	15:00~15:50	주3회강습(월,수,금)	유아:40,000원	
		16:00~16:50	주2회강습(화,목)	유아:30,000원	
어린이반		15:00~15:50	주3회강습(월,수,금)	어린이:31,000원	
		16:00~16:50 17:00~17:50	주2회강습(화,목)	어린이:21,000원	
어린이마스터	초등학생	17:00~17:50	주6회강습(월~토) ※공휴일 제외※	어린이:75,000원	
		18:00~18:50	주5회강습(월~금)	어린이:65,000원	
주말 어린이		09:00~09:50 10:00~10:50 11:00~11:50 12:00~12:50	주1회 강습(토) ※공휴일제외※	어린이:11,000원	
임산부수중 태교교실	임신16주 이후 부터	11:00~11:50	주3회강습(월,수,금)	성인:52,500원	
아기사랑 수영교실	생후12~36개월	11:00~11:50	주2회강습(화,목)	성인:41,000원	
실버수중 체조반	65세 이상	13:00~13:50	주3회강습(월,수,금)	성인:39,000원	
			주2회강습(화,목)	성인:26,000원	
통합수중 운동교실		15:00~16:00	주2회강습(화,목)	성인:40,000원	

※ 단체강습, 개인강습, 수영장대관은 담당지도교사와 상담 후 접수

▣ **수영장 월정기권(1개월 자유이용)**

구 분	월정기권	16회권	12회권	8회권	4회권	이용요일 및 시간	비 고	
1개월 기준	성 인	60,000원	56,000원	42,000원	28,000원	14,000원	1부 08:00~08:50(월,수,금) 2부 12:00~12:50 (월~금) 주말(토요일) 1부 09:00~11:50 2부 13:00~16:50	· 접수한날로부터 1개월내 이용가능 · 1일 1회 이용가능 · 휴관일 - 매주 일요일 - 공휴일 - 근로자의 날 - 설,추석연휴
	청소년 군 경	53,000원	46,400원	34,800원	23,200원	11,600원		
	유 아 어린이	40,000원	33,600원	25,200원	16,800원	8,400원		

▣ **수영장 일일입장권(1일 자유이용)**

구 분	일일입장료		이용요일 및 시간	비 고
	평 일	주 말		
성 인	3,500원	4,000원	주중 1부 08:00~08:50(월,수,금) 2부 12:00~12:50(월~금) 주말(토요일) 1부 09:00~11:50 2부 13:00~16:50 ※ 7~8월 2부 13:30~17:20	· 20명이상 단체 입장 시 15%할인 · 휴관일 - 매주 일요일 - 공휴일 - 근로자의 날 - 설,추석연휴
청소년 군 경	2,900원	3,100원		
유 아 어린이	2,100원	2,400원		

▣ **아쿠아로빅교실**

반 명	대 상	강습요일 및 시간		월수강료	준비물
08시 아쿠아로빅(B)	성인	08:00~08:50	주2회강습(화,목)	성인·청소년 34,000원	회원증, 수영복, 수모(실리콘 및 고무소제 제외), 수건, 샤워도구
			주3회강습(화,목,토)	성인·청소년 51,000원	
13:00~13:50 (토 08:00~08:50)		주3회강습(월,수,금)	성인 51,000원		
		주3회강습(화,목,토)			
		주2회강습(화,목)	성인·34,000원		
14시 아쿠아로빅		14:00~14:50 (토 08:00~08:50)	주3회강습(월,수,금)	성인 51,000원	
			주3회강습(화,목,토)		
			주2회강습(화,목)	성인·34,000원	

▣ 볼링 강습프로그램

프로그램	시 간	대 상	강습요일	장 소	월수강료	준비물
초·중급반	10:00~10:50	청소년 · 성 인	주3일 (월수금)	볼링장 (지하1층)	청소년 33,000원 성 인 39,000원	간편한 복장 개인 볼링화
			주2회 (화목)		청소년 22,000원 성 인 26,000원	
초·중급반	11:00~11:50		주3일 (월수금)		청소년 33,000원 성 인 39,000원	
			주2회 (화목)		청소년 22,000원 성 인 26,000원	
상급반	12:00~12:50		주3일 (월수금)		청소년 33,000원 성 인 39,000원	
			주2회 (화목)		청소년 22,000원 성 인 26,000원	

▣ 볼링장 자유이용

구 분	일일입장료		이용방법	운영시간
	평일	주말		
성 인	2,600원	2,800원	· 1인 1게임 기준 사용료입니다.	평 일 10:00~22:30 주말·공휴일 10:00~21:00
청소년	2,000원	2,200원		
어린이	1,900원	2,100원		
대 화 료	1,000원		· 1인 1회 기준	
제 한 권	60,000원 / 36게임	주말·공휴일 제 한	· 평일 10:00~18:00 내 사용 · 구입일로부터 1년간 사용가능	
자 유 권	80,000원 / 36게임	주말·공휴일 포 함	· 운영시간 중 제한 없음 · 구입일로부터 1년간 사용가능	

※ 짝수월 마지막 주 월요일은 볼링장 정기 대청소로 인하여 휴장합니다.

▣ 실내골프연습장 프로그램

프로그램	월 시설사용료	이용요일 및 시간	비 고
종일반 (주6회)	청소년 85,000원 성 인 100,000원	월~금 : 06:00~22:30 토요일 : 06:00~18:00	· 1일 1회에 한하며, 이용시간은 75분 · 휴관일 : 일요일·공휴일 · 골프 연습채 무료대여 · 탈의실 및 샤워장 이용가능(지하1층) ※ 월 사용료는 강습비용이 제외된 순수 시설 사용료입니다. ※ 골프 개인강습은 지도교사와 상담 후 접수
종일반 (월수금/주3회)	청소년 42,500원 성 인 50,000원	월수금 : 06:00~22:30	
종일반 (화목토/주3회)	청소년 42,500원 성 인 50,000원	화 목 : 06:00~22:30 토요일 : 06:00~18:00	
주간반 (주6회)	청소년 59,500원 성 인 70,000원	월~금 : 08:00~17:00 토요일 : 06:00~18:00	
주간반 (월수금/주3회)	청소년 29,800원 성 인 35,000원	월수금 : 08:00~17:00	
주간반 (화목토/주3회)	청소년 29,800원 성 인 35,000원	화 목 : 08:00~17:00 토요일 : 06:00~18:00	

■ 헬스 및 퍼스널트레이닝 프로그램

프로그램	대 상	시 간	강습요일	장 소	월수강료	준비물
헬스	중·고생, 성인 ※만60세 이상 지도 교사 상담 후 등록 ※1일 1회 입장	종일반 06:00~22:30	월~토 (토:06:00~18:00) 자유이용	헬스장	청소년:52,000원 성인:58,000원	실내전용 운동화 운동복
		새벽·야간반 06:00~09:00 18:00~22:30			청소년:48,000원 성인:53,000원	
		주간반 09:00~18:00			청소년:43,000원 성인:48,000원	
퍼스널 트레이닝	중·고생, 성인 (※헬스장 사용료 별도)	1:1 PT 06:00~22:30	월~토	헬스장	(8회) 304,000원 (10회) 380,000원 (12회) 456,000원	
		1:2 PT 06:00~22:30			(10회) 300,000원 (12회) 350,000원	
폭풍다이어트 (소그룹)	성인 ※ 지도교사 상담 후 등록가능 ※ 운동 횟수에 따라 금액변동이 있을 수 있음	10:00~10:50	월,수,금	헬스장 및 소체육실	성인:155,000원	
			화,목		성인:104,000원	
		11:00~11:50	월,수,금		성인:155,000원	
			화,목		성인:104,000원	
		14:00~14:50	월,수,금		성인:155,000원	
			화,목		성인:104,000원	

■ 헬스장 일일입장

대 상	시 간	일일 입장료		비 고
		평일	토요일	
중·고생~성인	(월~금) 06:00~22:30 (토요일) 06:00~18:00	성 인 4,500원 청소년 4,200원	성 인 5,000원 청소년 4,700원	공휴일 및 근로자의 날 휴관

구 분	성 인	청소년	비 고
5회권	22,500원	21,000원	· 공휴일 및 근로자의 날 휴관 · 구입일로 부터 1개월 이내 소모 (1개월 이내 미사용 시 자연 소멸) · 토요일 이용가능 · 수시 구매가능
8회권	36,000원	33,600원	
10회권	45,000원	42,000원	
12회권	54,000원	50,400원	

※ 준비물 : 운동복, 실내전용운동화, 수건, 샤워도구(실내전용운동화 미착용 시 퇴장 조치)

※ 입장권 : 평일 06시~22시, 토요일 07시~17시까지 구입가능

▣ 발레 강습프로그램

프로그램	대상	시간	강습요일	장 소	월수강료	준비물
발레(초,중급)	초,중,고	16:00~16:50	월,수,금	누리홀	어린이:70,000원 청소년:77,000원	발레슈즈
발레(중급)			화, 목	나비홀	어린이:47,000원 청소년:54,000원	
발레(초급)		17:00~17:50	월,수,금	누리홀	어린이:70,000원 청소년:77,000원	
			화,목	아리홀	어린이:47,000원 청소년:54,000원	
발레(기초)		17:00~17:50	월,수	나비홀	어린이:47,000원 청소년:54,000원	
발레 토슈즈반	초,중,고 (초등4학년이상 1년이상 수련자)	18:00~18:50	월,수,금	누리홀	어린이:90,000원 청소년:100,000원	
유아발레	6~8세	16:00~16:50	화,목	아리홀	유아:44,000원	
			월,수	나비홀		
성인발레	고등생~성인	10:00~10:50	화,목	아리홀	청소년:39,000원 성인:43,000원	
		13:00~14:20		아리홀	청소년:59,000원 성인:65,000원	
		17:00~17:50		아리홀	청소년:39,000원 성인:43,000원	
		18:30~19:50		누리홀	어린이:48,000원 청소년:59,000원 성인:65,000원	
주말발레	청소년~성인(초급)	10:00~11:20	토		청소년:29,000원 성인:32,000원	
	청소년~성인(중급)	11:30~12:50			청소년:20,000원 성인:22,000원	
	청소년~성인(왕초보)	09:00~09:50				

▣ 요가 및 필라테스 강습프로그램

프로그램	대 상	시 간	강습요일	장 소	월수강료	준비물
직장인 요가	중,고,성인	06:00~06:50	화,목	아리홀	어린이:24,000원 청소년:30,000원 성인:34,000원	운동복
		07:00~07:50	월,수,금		어린이:36,000원 청소년:44,000원 성인:50,000원	
		21:00~21:50	화,목	나비홀	어린이:24,000원 청소년:30,000원 성인:34,000원	
파워요가		09:00~09:50	월,수,금	아리홀	어린이:36,000원 청소년:44,000원 성인:50,000원	
		10:00~10:50				
19:00~19:50		토리홀				
다이어트요가	20:00~20:50	토	나비홀	어린이:18,000원 청소년:24,000원 성인:27,000원		
주말요가	09:30~10:50					
		11:30~12:50				
바른체형요가	초등4학년~성인	19:00~20:20	화,목	토리홀	어린이:36,000원 청소년:44,000원 성인:50,000원	
척추바른스트레칭	중,고,성인	12:00~12:50	월,수,금	토리홀	어린이:36,000원 청소년:44,000원 성인:50,000원	
		18:00~18:50				
필라테스	중,고,성인	06:00~06:50	월,수,금	토리홀	어린이:53,000원 청소년:66,000원 성인:70,000원	
		11:00~11:50		나비홀		
		19:00~19:50		아리홀		
		22:00~22:50		토리홀		
		20:00~20:50	토리홀			
		11:00~11:50 19:00~19:50 20:00~20:50 22:00~22:50	화,목	아리홀	어린이:36,000원 청소년:44,000원 성인:47,000원	
20:30~21:20	토리홀					
주말필라테스	초등4학년~성인	10:00~11:20	토	토리홀	어린이:27,000원 청소년:33,000원 성인:35,000원	
실버리듬필라테스	실버(65세이상)	11:00~11:50	월,수,금	토리홀	성인:53,000원	
힐링요가	중,고,성인	07:00~08:10	화,목	나비홀	어린이:34,000원 청소년:42,000원 성인:48,000원	
플라잉요가	청소년,성인	09:00~09:50 21:00~21:50	화,목	아리홀	청소년:80,000원 성인:90,000원	
		18:00~18:50 19:00~19:50 20:00~20:50	월,수,금		청소년:125,000원 성인:140,000원	
		14:00~15:20	토		청소년:60,000원 성인:68,000원	
		키즈플라잉요가	초등2학년~초등6학년	17:00~17:50	월,수	아리홀
산전요가	임산부	12:00~12:50	화,목	토리홀	성인:50,000원	
산후요가	출산 후 2개월이상~1개월 이내	13:00	토	토리홀	성인:25,000원	

□ 댄스 강습프로그램

프로그램	대상	시간	강습요일	장소	월수강료	준비물
줌바휘트니스	청소년·성인	09:00~09:50	월,수,금	누리홀	어린이:40,000원 청소년:45,000원 성인:55,000원	실내전용 운동화복
		10:00~10:50		나비홀		
		19:00~19:50		누리홀		
		21:00~21:50	화,목	누리홀	어린이:37,000원 청소년:39,000원 성인:42,000원	
		09:00~09:50		누리홀		
		10:00~10:50		나비홀		
		21:00~21:50	누리홀			
방송댄스	초등생5년~성인	18:00~18:50	화,목	아리홀	어린이:37,000원 청소년:39,000원 성인:42,000원	
	청소년~성인	15:00~15:50				
	초등생5년~성인	20:00~20:50	화,목	나비홀	어린이:37,000원 청소년:39,000원 성인:42,000원	
주말 방송댄스	초등생5년~성인	14:00~15:20	토	누리홀	어린이:29,000원 청소년:34,000원 성인:37,000원	
		16:00~17:20				
		17:30~18:50				
라인댄스	중,고,성인	11:00~11:50(입문)	월,수,금	아리홀	어린이:40,000원 청소년:50,000원 성인:55,000원	
		12:00~12:50(초급)				
		13:00~13:50(초급)				
		15:00~15:50(초,중급)		누리홀		
	성인	13:00~13:50(기초)	월,수,금	아리홀	성인:55,000원	
		15:00~15:50(중급)				
	중,고,성인	12:00~12:50(초급)	화,목	아리홀	청소년:34,000원 성인:37,000원	
		13:00~13:50(초급)	화,목			
성인	16:00~16:50(초급)	월,수	누리홀	성인:37,000원		
	16:00~16:50(고급)	화,목				
에어로빅	중,고,성인	20:00	월~금	누리홀	청소년:47,000원 성인:52,000원	
댄스휘트니스	중,고,성인	06:00~06:50	월~금			
다이어트댄스	중,고,성인	11:00~11:50 12:00~12:50	월~금			
토탈댄스	중,고,성인	10:00~10:50	월~금			
	성인	14:00~14:50	월,수,금	성인:32,000원		
힙합댄스	초등생4학년~성인	17:00~17:50	화,목	누리홀	어린이:65,000원 청소년:75,000원 성인:90,000원	
	초등생5학년~성인	19:00~19:50	화,목			
벨리댄스	청소년, 성인	21:00~21:50	수,금	나비홀	청소년:39,000원 성인:42,000원	
			월		청소년:23,500원 성인:25,000원	

▣ 배드민턴, 농구, 줄넘기, 체형교정, 주말체력, 티볼 등 강습프로그램

프로그램	대상	시간	강습요일	장소	월수강료	준비물				
배드민턴	중학생~성인	09:00~10:50	월-토 (토:20:00~21:50)	대체육관	청소년:58,000원 성인:70,000원	실내전용운동화 운동복, 배드민턴 라켓, 셔틀콕				
		20:30~22:20								
	초등4년~성인	18:00~19:20	월, 수, 금		어린이:45,000원 청소년:54,000원 성인:63,000원					
주말배드민턴	초등4년~성인	14:30~15:50	토		어린이:21,000원 청소년:24,000원 성인:32,000원					
		18:00~19:50			어린이:28,000원 청소년:32,000원 성인:43,000원					
꿈나무배드민턴	초등생~중고생	15:30~16:20	월, 수, 금		어린이:40,000원 청소년:48,000원					
농구	초등3년~중,고	16:30~17:50	화, 목		대체육관		어린이:23,000원 청소년:27,000원	실내전용운동화 유니폼		
		18:00~19:20								
주말체력	초등3년~중,고	16:00~17:50 (농구+체육)	토				대체육관 토리홀		어린이:30,000원 청소년:34,000원	실내전용운동화 유니폼
		16:00~17:50 (체육+농구)					토리홀 대체육관			
줄넘기& 학교체육	초등생~중학생	16:30~17:50	금	아리홀		어린이:28,000원 청소년:33,000원	실내전용운동화 운동복 줄넘기			
		10:00~11:20	토	나비홀						
		11:30~12:50								
		13:00~14:20								
		14:30~15:50								
		16:30~17:50								
SNPE 바른자세운동	초등생~성인	21:00~21:50	월, 수, 금	아리홀	어린이:36,000원 청소년:44,000원 성인:50,000원	운동복				
어린이축구 (실내축구)	7세~초1	14:00~14:50	화, 목	대체육관	어린이:80,000원 어린이:120,000원	실내전용운동화 운동복				
	초2~초3	15:00~16:20								
티볼 (야구형스포츠)	초등생~중학생	16:30~17:50	월, 수	대체육관	어린이:69,000원 청소년:59,000원	실내전용운동화 운동복				
			월, 토 (토:13:00~14:20)							
	수, 토 (토:13:00~14:20)									
	초등생	13:00~14:20	토		어린이:37,000원					
점프윙스줄넘기	초등생	16:30~17:50	금		어린이:35,000원					
웰빙태극권	중, 고~성인	11:00~11:50	화, 목		나비홀		청소년:30,000 성인:34,000	운동복		
싱싱줄넘기	7세~중고생	18:00~18:50	월, 수, 금		나비홀		어린이:70,000원			
			화, 목				어린이:47,000원 청소년:54,000원			

▣ 대체육관 일일자유이용

프로그램	대상	시간	이 용 료			
			구분	어린이	청소년	성인
배드민턴 유료자유이용	청소년 성인	06:00~08:50 (월~토)	1일입장권	1,000원	1,500원	2,600원
				(토)1,100원	(토)1,600원	(토)2,800원
		11:00~12:50 (월~토)	월정기권	20,000원	27,000원	44,000원

※ 방학 중 06:00~08:00 운영(동·하계 방학특강 운영 2개월)

▣ 대체육관 대관료

구분		대관료		비고
		주간	야간	
연습	평일	22,000원	29,000원	1. 대관료는 60분을 기준으로 책정 2. 초과시간 사용료 가산 30분미만 : 50% 30분이상 : 100% 3. 주간 : 06:00~18:00 야간 : 18:00~06:00
	토·일·공휴일	32,000원	43,000원	
체육관련행사 (경기)	평일	24,000원	43,000원	
	토·일·공휴일	31,000원	51,000원	
일반 행사	평일	101,000원	144,000원	
	토·일·공휴일	130,000원	202,000원	

※ 냉·난방, 전기사용료(조명, 전광판, 음향기기 등)등은 부속시설 사용료에 준함

▣ 그 밖에 체육시설 대관료(토리홀, 아리홀, 누리홀, 나비홀)

시간대별	대관료	비고
06:00~09:00	19,000원	1. 대관료는 60분을 기준으로 책정 2. 냉·난방, 전기사용료(조명, 전광판, 음향기기 등) 등은 부속시설 사용료에 준함
09:00~20:00	13,000원	
20:00~24:00	18,000원	
24:00~06:00	25,000원	

▣ 무도 강습프로그램

프로그램	대상	시간	강습요일	장소	월수강료	준비물
태권도	7세~초등생	15,16,17시	월~금	토리홀	어린이:65,000원	태권도복
검도	초5,중,고,성인	19:30~20:20	월~금	대체육관	어린이:52,000원 청소년:56,000원 성인:43,000원	검도복 죽도

▣ 빙상 강습프로그램

프로그램	대상	강습요일	시간	월수강료		준비물
성인·직장인반 (스피드)	성인 청소년	화·수·금	성 인 : 10시	성 인	66,000원	스케이트 장갑 헬멧
				청소년	53,000원	
		화·목	성 인 : 10시 성 인 : 11시 직장인반 : 19시	성 인	44,000원	
				청소년	35,000원	
		수·금	성 인 : 11시	성 인	44,000원	
				청소년	35,000원	
성인·직장인반 (피겨)	성인 청소년	화·수·금	성인반 : 10시	성 인	66,000원	
				청소년	53,000원	
		수·금	성인반 : 11시	성 인	44,000원	
				청소년	35,000원	
		화·목	직장인반 : 19시	성 인	44,000원	
				청소년	35,000원	
주 말 반 (스피드)	성인 청소년	토·일	토 : 16시 일 : 11시	성 인	49,000원	
				청소년	39,000원	
토요일/일요일반 (스피드, 피겨)	성인 어린이	토요일/일요일	2시간수업	성 인	49,000원	
				청소년	39,000원	
				어린이	54,000원	
주 2회 어린이반 (스피드, 피겨)	6세~ 초등학생	화·목/수·금	15시,16시,17시	어린이:49,000원		

▣ 빙상장 월정기권

구 분		월정기권	12회권	8회권	4회권	비 고
1개월 기준	일 반	66,000	43,000	29,000	14,800	
	청소년·군경	57,000	36,000	24,000	12,000	
	어린이	46,000	30,000	20,000	10,000	

▣ 빙상장 일일입장료

업 장	구 분	일일입장료		이용시간
		평 일	토·일·공휴일	
빙 상 장	성 인	3,700	4,000	10:00~17:45 (평일,토,일,공휴일 구분없음) *매주 월요일 정기휴관
	청소년·군경	3,000	3,200	
	어린이	2,500	2,700	
대화료	3시간/1회	3,000원		