

체육문화회관

1 월 스포츠 무료공개수업

일 시	강 좌 명	장 소	대 상	준비물
1.24(수) 06시30분	새벽스팔요가	B2층 다목적관	성인	-
1.24(수) 11시	이진영에어로빅	2층 다목적관	성인여성	실내전용화
1.24(수) 12시	10kg감량다이어트댄스	B1층 다목적관	성인	실내전용화
1.24(수) 18시	주니어발레필라테스A	B2층 다목적관	초등생	-
1.24(수) 19시30분	소수정예집중발레핏A	B2층 다목적관	성인여성	-
1.24(수) 20시(7명) 1.24(수) 21시(10명)	점핑트램폴린	B1층 트램폴린실	성인	실내전용화, 물,수건
1.24(수) 21시	줌 바B	1층 다목적관	성인	실내전용화
1.25(목) 10시	스팔요가	B2층 다목적관	성인	-
1.25(목) 17시	키즈발레필라테스	B1층 다목적관	5~6세	-
1.25(목) 18시	주니어발레필라테스B	B1층 다목적관	7세~초3년	-
1.25(목) 19시30분	성인발레필라테스	2층 다목적관	성인여성	-
1.25(목) 20시	필라테스C	1층 다목적관	성인	-
1.25(목) 21시	필라테스D	B2층 다목적관	성인	-
1.25(목) 21시	소수정예집중발레핏B	1층 다목적관	성인여성	-
1.26(금) 10시	프롭테라피	1층 다목적관	성인	-
1.27(토) 10시	소수정예집중발레핏C	B2층 다목적관	성인여성	-
1.27(토) 12시	K-pop방송댄스	B1층 다목적관	7세~성인	실내전용화
1.27(토) 13시	에듀건	B1층 다목적관	7세~초6년	실내전용화
1.29(월) 15시	치어리딩	1층 다목적관	어린이~성 인	실내전용화
1.30(화) 15시30분	통증재활스포츠클리닉	B2층 다목적관	성인	-

☞ 공개강좌를 희망하시는 분들은 강좌별 일시 및 장소를 확인하시고 참여하세요!

☞ 점핑트램폴린 공개강좌에 참여하실 분은 1층 접수처에 반드시 명단 기재해 주시기 바랍니다.