

# 체육문화회관 8월 무료 공개 수업 일정

강좌명	일시	장소	대상	준비물
필라테스A	8.21(월) 09시	1층다목적관	성인	-
필라테스&캐틀벨	8.21(월) 12시	2층다목적관	성인	-
이현주에어로빅	8.21(월) 19시30분	B1층다목적관	성인	실내전용화
이진영에어로빅	8.23(수) 11시	2층다목적관	성인	실내전용화
10kg감량다이어트댄스	8.23(수) 12시	B1층다목적관	성인	실내전용화
줌 바A	8.24(목) 12시	2층다목적관	성인	실내전용화
줌 바C	8.25(금) 09시	B1층다목적관	성인	실내전용화
치유가 되는 운동	8.28(월) 15시	B2층다목적관	50세이상	-
주니어발레필라테스A	8.28(월) 18시	B2층다목적관	성인	-
소수정예집중발레핏A	8.28(월) 19시30분	B2층다목적관	성인	-
박미진에어로빅	8.28(월) 20시30분	B1층다목적관	성인여성	실내전용화
프롬테라피	8.29(화) 10시	1층다목적관	성인	-
논 어	8.29(화) 14시	3층2관	성인	-
통증재활스포츠클리닉	8.29(화) 15시30분	B2층다목적관	성인	-
어린이발리댄스	8.29(화) 17시	2층다목적관	어린이	-
키즈발레필라테스	8.29(화) 17시	B1층다목적관	성인	-
주니어발레필라테스B	8.29(화) 18시	B1층다목적관	성인	-
성인발레필라테스	8.29(화) 19시30분	2층다목적관	성인	-
필라테스C	8.29(화) 20시	1층다목적관	성인	-
필라테스D	8.29(화) 21시	B2층다목적관	성인	-
소수정예집중발레핏B	8.29(화) 21시	1층다목적관	성인	-
새벽스팔요가	8.30(수) 06시30분	B2층다목적관	성인	-
줌 바B	8.30(수) 21시	1층다목적관	성인	실내전용화
스팔요가	8.31(목) 10시	B2층다목적관	성인	-

☞ 공개강좌를 희망하시는 분들은 강좌별 일시 및 장소를 확인하시고 참여하세요!