

쇼트트랙 운영 강좌 안내 (강습료 73,000원 동일)

구분	모집 강좌 (진도)	요일	강습 시간	강습 횟수	반 정원
새벽 성인반	초급반 (걸기, 밀기, 짚기, 코너 기본)	월수 (금)	06:10 ~ 07:00	8회 강습(월수) 4회 개인 자세 연습(금) (50분)	20명
	중급반 (코너 및 활주 기초)				
	상급반 (자연스러운 활주 이상)				
성인/ 청소년반	통합반 (초보자부터 상급자까지 한 반으로 구성)	월수	17:10 ~ 18:00	8회 강습(50분)	15명
		화목			
		수	16:10 ~ 18:00	4회 강습(100분)	15명
		금			
		토	12:10 ~ 14:00		
	기초~중급반 (약 1개월 ~ 6개월) (걸기, 밀기, 짚기, 코너 기본)		16:10 ~ 18:00		
			12:10 ~ 14:00		
어린이반	중상급반 (약 7개월 이상) (코너, 활주 동작 등)	일	16:10 ~ 18:00	4회 강습(100분)	15명
	기초~초급반 (약 1개월 ~ 3개월) (걸기, 밀기, 짚기 동작 등)	토	10:10 ~ 12:00	4회 강습(100분)	13명
	초중급반 (약 4개월 ~ 7개월) (짚기, 코너 기본 동작 등)	토	12:10 ~ 14:00		
		일	16:10 ~ 18:00		
			12:10 ~ 14:00		
			10:10 ~ 12:00		
	중급반 (약 8개월 ~ 12개월) (코너 동작, 활주 기초)	토	12:10 ~ 14:00		
		일	16:10 ~ 18:00		
			12:10 ~ 14:00		
			10:10 ~ 12:00		
	중상급반 (코너 동작 ~ 활주)	토	12:10 ~ 14:00		
		일	16:10 ~ 18:00		
			12:10 ~ 14:00		
			10:10 ~ 12:00		
	상급반 (약 12개월 이상) (자연스러운 활주)	토	12:10 ~ 14:00		
		일	16:10 ~ 18:00		
			12:10 ~ 14:00		
			10:10 ~ 12:00		

피겨 운영 강좌 안내 (강습료 73,000원 동일)

구분	모집 강좌 (진도)	요일	강습 시간	강습 횟수	반 정원	
성인 여성반	초급반 (걷기/밀기 향아리, 크로스, 세미서클)	월수 (금)	12:10 ~ 13:00	8회 강습(월수) 4회 개인 자세 연습(금) (50분)	20명	
			13:10 ~ 14:00			
	중급반 (세미서클, 스핀, 제자리 점프 등)		12:10 ~ 13:00			
			13:10 ~ 14:00			
	상급반 (프리스케이팅 동작 등)		12:10 ~ 13:00			
			13:10 ~ 14:00			
성인/ 청소년반	통합반 (초보자부터 상급자까지 한 반으로 구성)	월수	17:10 ~ 18:00	8회 강습(50분)	15명	
		화목				
		토	12:10 ~ 14:00 16:10 ~ 18:00	4회 강습(100분)		15명
		일	12:10 ~ 14:00			
	기초~중급반 (약 1개월 ~ 6개월) (걷기, 향아리, 크로스, 밀기, 세미서클 등)	수	16:10 ~ 18:00			
		금				
		토	10:10 ~ 12:00			
	중상급반 (약 7개월 이상) (세미서클, 스핀, 점프 등 프리스케이팅 동작)	수	16:10 ~ 18:00			
		금				
		토	10:10 ~ 12:00			
어린이반		기초/초급반 (약 1개월 ~ 3개월) (걷기, 향아리, 밀기, 크로스 동작 등)	월	16:10 ~ 18:00	4회 강습(100분)	13명
	화					
	수					
	목					
	금					
	토		10:10 ~ 12:00 12:10 ~ 14:00 16:10 ~ 18:00			
	일		12:10 ~ 14:00			
	초중급반 (약 4개월 ~ 7개월) (한발들기, 크로스, 세미서클 등)	토	10:10 ~ 12:00 12:10 ~ 14:00(2개반) 16:10 ~ 18:00(2개반)			
		일	12:10 ~ 14:00			
		중급반 (약 8개월 ~ 12개월) (세미서클, 스핀, 점프 등)	토	10:10 ~ 12:00 12:10 ~ 14:00 16:10 ~ 18:00		
	일		12:10 ~ 14:00			
	중상급반 (세미서클, 스핀, 점프 등)		월	16:10 ~ 18:00		
		화				
		수				
		목				
	상급반 (약 12개월 이상) (프리스케이팅 동작 등)	금				
		토	10:10 ~ 12:00 12:10 ~ 14:00 16:10 ~ 18:00			
			일	12:10 ~ 14:00		

강습 지도 과정

과정	종목	강습 내용
기초~초급반 (약 1~3개월)	쇼트트랙	-오리엔테이션 및 이용 수칙 -걸기(제자리 걸기/ 무릎잡고 걸기) -밀기(무릎 잡고 밀기 / 양팔 벌리고 밀기) -찍기(한발 뒤로 돌리기)
	피겨	-오리엔테이션 및 이용 수칙 -걸기(양팔 벌리고 걸기) -항아리 그리기(뒤로 항아리 그리기) -밀기(뒤로 밀기)
초급~중급반 (약 4~7개월)	쇼트트랙	-팔 흔들며 찍기 -코너 기본 동작
	피겨	-한발 들기 -크로스, 세미서클 기본
중급반 (약 8~12개월)	쇼트트랙	-원코너 동작 -직선과 코너 연결 활주
	피겨	-세미서클 -제자리 점프 / 두발 스텝
상급반 (12개월 이상)	쇼트트랙	-빠르고 자연스러운 활주 -3바퀴 이상 안정적인 활주
	피겨	-프리스케이팅 (바니훅, 런지, 스파이럴) -한발스텝 / 쓰리점프 등