

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	16:10 ~ 18:00		
		수금		12:10 ~ 14:00	4회 강습(100분)
		토	16:10 ~ 18:00		
		일	12:10 ~ 14:00		
	기초~중급반 (약 1개월 ~ 6개월) (걸기, 밀기, 짚기, 코너 기본)	토	10:10 ~ 12:00	4회 강습(100분)	15명
중상급반 (약 7개월 이상) (코너, 활주 동작 등)					
어린이반	기초/초급반 (약 1개월 ~ 3개월) (걸기, 밀기, 짚기 동작 등)	월	16:10 ~ 18:00	4회 강습(100분)	13명
		화			
		수목금			
		토	10:10 ~ 12:00		
		토	12:10 ~ 14:00		
		토	16:10 ~ 18:00		
	초중급반 (약 4개월 ~ 7개월) (짚기, 코너 기본 동작 등)	일	12:10 ~ 14:00		
		토	10:10 ~ 12:00		
		토	12:10 ~ 14:00		
	중급반 (약 8개월 ~ 12개월) (코너 동작, 활주 기초)	토	16:10 ~ 18:00		
		토	10:10 ~ 12:00		
		토	12:10 ~ 14:00		
	중상급반 (코너 동작 ~ 활주)	일	12:10 ~ 14:00		
		월	16:10 ~ 18:00		
		화			
		수목금			
	상급반 (약 12개월 이상) (자연스러운 활주)	토	10:10 ~ 12:00		
		토	12:10 ~ 14:00		
토		16:10 ~ 18:00			
일		12:10 ~ 14:00			

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			
	수	16:10 ~ 18:00			
	금	10:10 ~ 12:00			
	기초~중급반 (약 1개월 ~ 6개월) (걷기, 향아리, 크로스, 밀기, 세미서클 등)	수	16:10 ~ 18:00		
	토	10:10 ~ 12:00			
중상급반 (약 7개월 이상) (세미서클, 스핀, 점프 등 프리스케이팅 동작)	수	16:10 ~ 18:00			
	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			
	초중급반 (약 4개월 ~ 7개월) (한발들기, 크로스, 세미서클 등)	일	12:10 ~ 14:00		
		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		
		월	16:10 ~ 18:00		
	화				
	수				
	중상급반 (세미서클, 스핀, 점프 등)	목	16:10 ~ 18:00		
		금			
토		10:10 ~ 12:00 12:10 ~ 14:00 16:10 ~ 18:00			
상급반 (약 12개월 이상) (프리스케이팅 동작 등)	일	12:10 ~ 14:00			
	토	10:10 ~ 12:00 12:10 ~ 14:00 16:10 ~ 18:00			

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 스피ن
상급반 (12개월 이상)	쇼트트랙	-빠르고 자연스러운 활주 -3바퀴 이상 안정적인 활주
	피겨	-프리스케이팅 (바니훅, 런지, 스파이럴) -한발스핀 / 쓰리점프 등