



Web Contents



2024년 04월 26일 13시 10분

시설현황

종목별 이용안내

종합프로그램 안내

※정기휴장일:매월 1,3주 일요일

종목	강습반	강습시간	월회비/월회원		강습요령	비고
수영	새벽반	06:00~08:00	<주3회> · 일반:85,000원 · 청소년:75,000원 · 어린이:65,000원	<주2회> · 일반:75,000원 · 청소년:68,000원 · 어린이:58,000원	· 주3회 강습/주3회 자유이용 · 주2회 강습/주2회 자유이용 · 오전:화,목,토반 · 오후:화,목반 ※1일 1회 이용	· 일류 강사진의 전문적 체계적 강습 · 1:1 강습에 의한 신속하고 효율적인 강습효과 · 각반 정원제 운영 · 사우나 및 냉·온탕 운영 · 최첨단 오존 살균처리로 청정수질유지
	주부반	09:00~12:00				
	초등반	16:00~18:00				
	직장인반	18:00~22:00				
	자유이용	08:00~09:00				
13:00~15:00						
헬스	누구나	06:00~22:00	· 일반:50,000원 · 청소년:45,000원 · 어린이:40,000원 ※ 타종목 등록시 30,000원		· 주7회 이용가능(월~일) · 주말운영시간 · 토요일 06~18시 · 일·공휴일 09~17시	· 신개념의 복합프로그램 체험으로 다이어트와 근력운동 효과 극대화 · 개인별 세부 운동처방 및 관리 · G-X 수업실시(화목 10시) · 여유로운 공간과 별도 체조교실 운영
라켓볼	누구나	09:00~12:00	· 일반:75,000원 · 청소년:70,000원 · 어린이:65,000원		· 주3회 강습(월,수,금) · 주3회 자유이용(화,목,토) · 1일 1회 2시간 이용	· 전남유일의 정식 국제규격 코트(4면) · 우수한 전문지도자의 체계적·효율적강습 · 강력한 기량의 동호회 운영 · 연슬라켓 무료제공
		16:00~18:00				
		18:00~22:00				
아쿠아로빅	오전반	12:00~13:00	· 일반:100,000원(월~금) · 일반:70,000원(월,수,금) · 일반:63,000원		· 주5회 강습/주5회 자유이용 · 주3회 강습/주3회 자유이용 · 주2회 강습/주2회 자유이용 · 1일 1회 이용	· 의학적으로 정리되는 탁월한 물리치료 효과 · 경쾌한 음악과 수중체조에 의한 쾌활한 심신조정 · 남녀노소 비만을 비롯한 각종 재활치료를 각광 · 사우나 및 냉·온탕 완비
		07:00~08:00	· 일반:70,000원(월~금)	· 주5회 강습		
	10:00~11:00					

요가	오후 반	20:00~21:00	<ul style="list-style-type: none"> · 일반:50,000원(월,수,금) · 일반:30,000원(화,목) 	<ul style="list-style-type: none"> · 주3회 강습 · 주2회 강습 	<ul style="list-style-type: none"> · 요통, 어깨결림 예방, 기억력 집중력 강화 · 몸안의 독소 제거 및 몸의 부조화 해소
댄스 로빅	오전 반	11:00~12:00	일반:55,000원	주5회 강습(월~금)	<ul style="list-style-type: none"> · 강력한 다이어트 효과 (유산소 운동 내장비만 해소) · 날씬한 S라인 몸매유지
	오후 반	20:00~21:00			

COPYRIGHT © MOKPO-SI. ALL RIGHT RESERVED.

MokPo - Si
Web Contents

