



국민체력100
NATIONAL FITNESS AWARD

맞춤형 통합건강관리를 위한

대국민 무상체육복지서비스

목포체력인증센터



목포국제축구센터
Mokpo International Football Center

체력증진교실 운영안내

체력증진교실은 체력측정 후
운동희망자를 대상으로
8주간 체계적인 운동프로그램을
개인 맞춤형으로 제공합니다.

8주간 내용의 변화를 확인하세요!

프로그램	요일	시간
도전! 다이어트	화, 수, 목, 금	10시~11시
자세교정체육	화, 수, 목, 금	14시~15시
파워웨이트	화, 수, 목, 금	19시~20시

대상 만 13세 이상 누구나 이용가능!

비용 무료

장소 목포국제축구센터 내(다목적체육관)

신청 방문 및 전화신청

문의 061) 278-0155



Bus 시내버스 61번

석현동 버스종점(출발) → 삼향동주민센터 → 실내체육관
→ **축구센터** → 대연초 → 포미타운 → 연산주공아파트
→ 목포고등학교 → 2호광장 → 연동초등학교 → 자유시장
→ 삼학도 버스종점(도착)

삼학도 버스종점(출발) → 자유시장 → 연동초등학교 →
2호광장 → 목포고등학교 → 연산주공아파트 → 포미타운
→ 대연초 → **축구센터** → 실내체육관 → 삼향동주민센터
→ 석현동 버스종점(도착)

찾아오시는 길



목포체력인증센터

전남 목포시 내화마을길 89(구.대양동 950)

목포국제축구센터내 다목적체육관

목포체력인증센터 ☎ 061) 278-0155

목포국제축구센터 ☎ 061) 274-0171



국민체력100
NATIONAL FITNESS AWARD

맞춤형 통합건강관리를 위한

대국민 무상체육복지서비스

목포체력인증센터



목포국제축구센터
Mokpo International Football Center

체력증진교실 운영안내

체력증진교실은 체력측정 후
운동희망자를 대상으로
8주간 체계적인 운동프로그램을
개인 맞춤형으로 제공합니다.

8주간 내용의 변화를 확인하세요!

프로그램	요일	시간
도전! 다이어트	화, 수, 목, 금	10시~11시
자세교정체육	화, 수, 목, 금	14시~15시
파워웨이트	화, 수, 목, 금	19시~20시

대상 만 13세 이상 누구나 이용가능!

비용 무료

장소 목포국제축구센터 내(다목적체육관)

신청 방문 및 전화신청

문의 061) 278-0155



석현동 버스종점(출발) → 삼향동주민센터 → 실내체육관
→ **축구센터** → 대연초 → 포미타운 → 연산주공아파트
→ 목포고등학교 → 2호광장 → 연동초등학교 → 자유시장
→ 삼학도 버스종점(도착)

삼학도 버스종점(출발) → 자유시장 → 연동초등학교 →
2호광장 → 목포고등학교 → 연산주공아파트 → 포미타운
→ 대연초 → **축구센터** → 실내체육관 → 삼향동주민센터
→ 석현동 버스종점(도착)

찾아오시는 길



목포체력인증센터

전남 목포시 내화마을길 89(구.대양동 950)

목포국제축구센터내 다목적체육관

목포체력인증센터 ☎ 061) 278-0155
목포국제축구센터 ☎ 061) 274-0171

