

열린금호 어린이수영단



12월 교육계획안



반 명: 날치반

구분/주	1주	2주 ~ 3주	4주 ~ 5주
중점내용	접영 기초 연습		
5레인 수영	- 자유형, 배영, 평영 영법 숙달 - 접영웨이브 연습	- 자유형, 배영, 평영 영법 숙달 - 접영 팔돌리기 동작 연습	- 자유형, 배영, 평영 영법 숙달 - 한팔 접영 익히기

가 정 통 신 문

1. 안녕하세요 날치반 조윤 선생님입니다.

영하권을 넘나드는 날씨가 이제 완전한 겨울임을 느끼게 해주는 12월입니다.

그래도 우리 친구들은 천하무적 씩씩한 친구들이기 때문에 이 정도의 추위에는 끄떡도 하지 않을 것이라고 생각합니다. 벌써 2025년도의 마지막 달입니다. 연 초에 세우셨던 계획이 무엇이었는데 다시 한 번 돌아보시면서 올 한해도 마무리 잘하시기 바랍니다.

2. 2025년도 열린금호 어린이수영단 종강일 및 방학 기간 안내

○ 종 강 일: 2026. 1. 30.(금)

○ 방학기간: 2025. 12. 29.(월) ~ 2026. 1. 2.(금) [5일간]

※ 방학기간에는 수업이 진행되지 않습니다.

3. 공지사항

- 눈병 및 감기 증상 등 이상이 있을 경우 병원진료 후 수업에 참여해주시며, 가정에서 휴식을 취하고 수영단 수업에 참여해주시기 바랍니다.
- 원활한 샤워실 이용을 위해 매월 15일 전까지는 보호자 동반 하에 탈의 및 샤워 도움 가능하며, 이후에는 제한되오니 이용 수칙을 준수하여 주시기 바랍니다.
- 열린금호 어린이수영단 관련 문의는 수영단 총괄 (☎2204-7654, 최정수)에게 연락 주시기 바랍니다.



성동구도시관리공단 열린금호교육문화관

열린금호 어린이수영단



12월 교육계획안



반 명: 물개반

구분/주	1주	2주 ~ 3주	4주 ~ 5주
중점내용	영법 별 교정, 사이드 턴 연습		
3레인 수 영	- 접영 교정 - 사이드 턴 연습	- 평영 교정 - 사이드 턴 연습	- 자유형, 배영 교정 - 사이드 턴 연습
가 정 통 신 문			
<p>1. 안녕하세요 <u>물개반 장지현</u> 선생님입니다.</p> <p>영하권을 오르내리는 날씨를 보니 어느덧 겨울이 성큼 다가왔음을 실감하게 되는 12월입니다. 그래도 우리 친구들은 누구보다 건강하고 씩씩한 만큼, 이 정도 추위쯤은 문제없을 거라 믿습니다. 어느새 2025년의 마지막 달이 시작되었습니다. 연초에 세우셨던 목표와 계획을 다시 떠올려 보시며, 한 해를 의미 있게 마무리하시길 바랍니다.</p> <p>2. 2025년도 열린금호 어린이수영단 종강일 및 방학기간 안내</p> <p>○ 종 강 일: <u>2026. 1. 30.(금)</u></p> <p>○ 방학기간: <u>2025. 12. 29.(월) ~ 2026. 1. 2.(금) [5일간]</u></p> <p>※ 방학기간에는 수업이 진행되지 않습니다.</p> <p>3. 공지사항</p> <p>○ 눈병 및 감기 증상 등 이상이 있을 경우 병원진료 후 수업에 참여해주시며, 가정에서 휴식을 취하고 수영단 수업에 참여해주시기 바랍니다.</p> <p>○ 원활한 샤워실 이용을 위해 매월 15일 전까지는 보호자 동반 하에 탈의 및 샤워 도움 가능하며, 이후에는 제한되오니 이용 수칙을 준수하여 주시기 바랍니다.</p> <p>○ 열린금호 어린이수영단 관련 문의는 수영단 총괄 (☎2204-7654, 최정수)에게 연락 주시기 바랍니다.</p>			



성동구도시관리공단 열린금호교육문화관

열린금호 어린이수영단



12월 교육계획안



반 명: 돌핀반

구분/주	1주	2주~3주	4주~5주
중점내용	영법 자세 교정, 스타트, 체력 훈련		
4레인 수 영	<ul style="list-style-type: none"> - 영법 별 자세 교정 - 체력 훈련 - 스타트 연습 	<ul style="list-style-type: none"> - 영법 별 자세 교정 - 체력 훈련 - 스타트 연습 	<ul style="list-style-type: none"> - 영법 별 자세 교정 - 체력 훈련 - 스타트 연습

가 정 통 신 문

안녕하세요! 어린이수영단입니다^^

그동안 돌핀반 수업을 맡아 성실히 지도해주신 박혜인 선생님께서 개인 사정으로 인해 부득이 12월부터는 새로 오시는 이경예 선생님께서 12월부터 수업을 이어서 진행할 예정입니다. 갑작스런 선생님의 교체에 학부모님들의 이해와 협조를 부탁드립니다, 아울러 이경예 선생님께서도 수준 높은 강습과 열정적인 지도로 아이들이 즐겁고 알찬 시간을 보낼 수 있도록 최선을 다하겠다는 약속이 있으셨습니다. 학부모님들의 많은 관심과 응원 부탁드립니다. 감사합니다.

1. 2025년도 열린금호 어린이수영단 종강일 및 방학기간 안내

○ 종 강 일: 2026. 1. 30.(금)

○ 방학기간: 2025. 12. 29.(월) ~ 2026. 1. 2.(금) [5일간]

※ 방학기간에는 수업이 진행되지 않습니다.

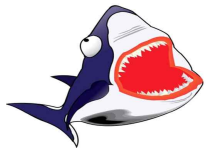
2. 공지사항

- 눈병 및 감기 증상 등 이상이 있을 경우 병원진료 후 수업에 참여해주시며, 가정에서 휴식을 취하고 수영단 수업에 참여해주시기 바랍니다.
- 원활한 샤워실 이용을 위해 매월 15일 전까지는 보호자 동반 하에 탈의 및 샤워 도움 가능하며, 이후에는 제한되오니 이용 수칙을 준수하여 주시기 바랍니다.
- 열린금호 어린이수영단 관련 문의는 수영단 총괄 (☎2204-7654, 최정수)에게 연락 주시기 바랍니다.

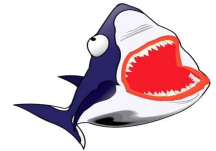


성동구도시관리공단 열린금호교육문화관

열린금호 어린이수영단



12월 교육계획안



반 명: 샤크반

구분/주	1주	2주~3주	4주~5주
중점내용	풀 연습, 인터벌 훈련		
1,2레인	<ul style="list-style-type: none"> - 평영 자세 교정 - 인터벌 훈련 - 단거리 기록측정 	<ul style="list-style-type: none"> - 양팔접영 자세교정 - 인터벌 훈련 - 단거리 기록측정 	<ul style="list-style-type: none"> - 체력 강화 훈련 - 인터벌 훈련 - 단거리 기록측정
가 정 통 신 문			

1. 안녕하세요 샤크반 최정수 선생님입니다.

12월이 찾아오며 기온이 영하로 내려가는 날이 많아지고, 겨울의 기온이 한층 더 느껴집니다. 그래도 우리 친구들은 늘처럼 씩씩하게 잘 이겨낼 거라 믿습니다.
어느덧 2025년의 마지막 페이지에 다다랐습니다. 올 한 해의 발자취를 돌아보며, 뜻깊고 따뜻한 마무리가 되시길 바랍니다.

2. 2025년도 열린금호 어린이수영단 종강일 및 방학기간 안내

○ 종 강 일: 2026. 1. 30.(금)

○ 방학기간: 2025. 12. 29.(월) ~ 2026. 1. 2.(금) [5일간]

※ 방학기간에는 수업이 진행되지 않습니다.

3. 공지사항

- 눈병 및 감기 증상 등 이상이 있을 경우 병원진료 후 수업에 참여해주시며, 가정에서 휴식을 취하고 수영단 수업에 참여해주시기 바랍니다.
- 원활한 샤워실 이용을 위해 매월 15일 전까지는 보호자 동반 하에 탈의 및 샤워 도움 가능하며, 이후에는 제한되오니 이용 수칙을 준수하여 주시기 바랍니다.
- 열린금호 어린이수영단 관련 문의는 수영단 총괄 (☎2204-7654, 최정수)에게 연락 주시기 바랍니다.



성동구도시관리공단 열린금호교육문화관