

열린금호 어린이수영단



6월 교육계획안



반 명: 날치반

구분/주	1주(월~금)	2주	3주	4주
중점내용	자유형 자세교정(측면호흡 시) 및 배영 적응(팔 돌리기, 발차기, 호흡법)			
5레인 수영	- 자유형 측면호흡 - 자유형 롤링 - 배영 콤비, 호흡법	- 자유형 측면호흡 - 자유형 롤링 - 배영 콤비, 호흡법	- 자유형 측면호흡 - 자유형 롤링 - 배영 콤비, 호흡법	- 자유형 측면호흡 - 자유형 롤링 - 배영 콤비, 호흡법

가 정 통 신 문

1. 안녕하세요 날치반 조운 선생님입니다.

신록이 아름다워지는 6월이 왔습니다.

뜨거운 태양 아래 싱그러운 초록처럼 늘 푸른 날들이 되시기 바랍니다.

그동안 우리 친구들은 수영단 활동을 통해 열심히 체력도 키우고 몸도 마음도 튼튼해졌을거라 생각합니다. 6월부터는 더 흥미롭고 좋은 주제로 교육 활동을 전개하겠습니다. 붉은 장미의 열정처럼, 눈부신 초록의 싱싱함처럼 수영단과 함께 활기차고 건강하셨으면 좋겠습니다.

2. 2025년 성동구 공공체육시설 어린이 수영대회 안내

- 대회일시: 2025년 6월 15일(일) 09:00 ~ 대회종료시까지
- 대회장소: 서울숲복합문화센터(서울 성동구 왕십리11길 19)
- 접수기간: 2025년 6월 4일(수) 09:00 ~ 6월 6일(금) 23:59 ※온라인 선착순 접수
- 모집요강: [공단 체육시설홈페이지 공지사항 참고](#)

3. 열린금호어린이수영단 기록측정 안내

우리 단원들의 현재 모습과 앞으로 발전하는 모습을 비교해보기 위하여 2차 기록측정을 진행합니다.

○ 측정일시: 2025. 6. 23.(월) ~ 27.(금)

※ 기록측정 결과는 카카오톡으로 7월 월간 계획안과 함께 개별 전송해 드릴 예정입니다.

※ 기록측정 기간에 참석하지 못하는 단원들은 추가 측정이 어려우니 꼭 참여 부탁드립니다.

4. 공지사항

- 원활한 샤워실 이용을 위해 매월 15일 전까지는 보호자 동반 하에 탈의 및 샤워 도움 가능하며, 이후에는 제한되오니 이용수칙을 준수하여 주시기 바랍니다.
- 열린금호 어린이수영단 관련 문의는 수영단 총괄 (☎2204-7654, 최정수)에게 연락 주시기 바랍니다.

열린금호 어린이수영단



6월 교육계획안



반 명: 물개반

구분/주	1주(월~금)	2주	3주	4주
중점내용	영법별자세교정 및 체력증진			
1레인 수영	- 영법 별 자세교정 - 체력강화훈련	- 영법 별 자세교정 - 체력강화훈련	- 영법 별 자세교정 - 체력강화훈련	- 영법 별 자세교정 - 체력강화훈련
가 정 통 신 문				
1. 안녕하세요 물개반 홍민성 선생님 입니다. 초록이 더욱 짙어지는 6월이 찾아왔습니다. 따사로운 햇살 아래, 싱그러운 녹음처럼 늘 활기차고 푸른 날들이 되시길 바랍니다. 그동안 우리 친구들은 수영단 활동을 통해 꾸준히 체력을 다지고 몸과 마음이 더욱 건강해졌을 거라 믿습니다. 6월부터는 더욱 흥미롭고 의미 있는 주제로 교육 프로그램을 진행할 예정입니다. 붉은 장미의 뜨거운 열정과 눈부신 초록의 신선함처럼, 수영단과 함께 활기차고 건강한 시간 보내시길 바랍니다. 2. 2025년 성동구 공공체육시설 어린이 수영대회 안내 ○ 대회일시: 2025년 6월 15일(일) 09:00 ~ 대회종료시까지 ○ 대회장소: 서울숲복합문화센터(서울 성동구 왕십리11길 19) ○ 접수기간: 2025년 6월 4일(수) 09:00 ~ 6월 6일(금) 23:59 ※온라인 선착순 접수 ○ 모집요강: 공단 체육시설홈페이지 공지사항 참고 3. 열린금호어린이수영단 기록측정 안내 우리 단원들의 현재 모습과 앞으로 발전하는 모습을 비교해보기 위하여 2차 기록측정을 진행합니다. ○ 측정일시: 2025. 6. 23.(월) ~ 27.(금) ※ 기록측정 결과는 카카오톡으로 7월 월간 계획안과 함께 개별 전송해 드릴 예정입니다. ※ 기록측정 기간에 참석하지 못하는 단원들은 추가 측정이 어려우니 꼭 참여 부탁드립니다. 4. 공지사항 ○ 원활한 샤워실 이용을 위해 매월 15일 전까지는 보호자 동반 하에 탈의 및 샤워 도움 가능하며, 이후에는 제한되오니 이용수칙을 준수하여 주시기 바랍니다. ○ 열린금호 어린이수영단 관련 문의는 수영단 총괄 (☎2204-7654, 최정수)에게 연락 주시기 바랍니다.				

열린금호 어린이수영단



6월 교육계획안



반 명: 돌핀반

구분/주	1주(월~금)	2주	3주	4주
중점내용	자유형팔깎기			물속 스타트
2레인 수영	- 자유형 리커버리 자세교정 - 스피드 훈련 및 기록측정			- 영법별 스타트 훈련

가 정 통 신 문

1. 안녕하세요 돌핀반 박혜인 선생님입니다.

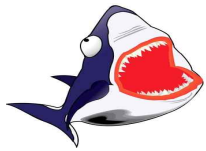
초록의 싱그러움이 가득한 6월이 찾아왔습니다.
따뜻한 햇볕 아래서 생기 넘치는 초록빛처럼 언제나 건강하고 활기찬 나날이 되시길 바랍니다.
우리 친구들은 그동안 수영단 활동을 통해 체력을 키우고 몸과 마음이 한층 더 튼튼해졌으리라 생각합니다.
6월부터는 더욱 흥미롭고 알찬 주제로 교육을 진행할 계획입니다.
뜨거운 장미꽃처럼 열정 가득, 싱그러운 초록잎처럼 상쾌하게 수영단과 함께 건강하고 활기찬 한 달 보내시길 바랍니다.

2. 2025년 성동구 공공체육시설 어린이 수영대회 안내

- 대회일시: 2025년 6월 15일(일) 09:00 ~ 대회종료시까지
- 대회장소: 서울숲복합문화센터(서울 성동구 왕십리11길 19)
- 접수기간: 2025년 6월 4일(수) 09:00 ~ 6월 6일(금) 23:59 ※온라인 선착순 접수
- 모집요강: [공단 체육시설홈페이지 공지사항 참고](#)

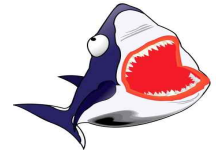
3. 공지사항

- 원활한 샤워실 이용을 위해 매월 15일 전까지는 보호자 동반 하에 탈의 및 샤워 도움 가능하며, 이후에는 제한되오니 이용수칙을 준수하여 주시기 바랍니다.
- 단원들이 수영하는 수영장의 깨끗한 수질 관리를 위하여 샤워 후에 수영장 입장을 가정에서도 지도하여주시기 바랍니다.
- 열린금호 어린이수영단 관련 문의는 수영단 총괄 (☎2204-7654, 최정수)에게 연락 주시기 바랍니다.



열린금호 어린이수영단

6월 교육계획안



반 명: 샤크반

구분/주	1주(월~금)	2주	3주	4주
중점내용	자기종목 단거리 훈련			
3,4레인	- 사이드턴 연습 - 단거리 훈련 - 기록측정	- 사이드턴 연습 - 단거리 훈련 - 기록측정	- 사이드턴 연습 - 단거리 훈련 - 기록측정	- 사이드턴 연습 - 단거리 훈련 - 기록측정

가 정 통 신 문

1. 안녕하세요 샤크반 최정수 선생님입니다.

푸르른 신록이 무르익는 6월이 왔습니다.

따사로운 햇살 아래 초록빛처럼 생기 넘치고 건강한 나날이 계속되길 바랍니다.

그동안 우리 친구들은 수영단 활동으로 체력을 다지고 몸과 마음이 한층 더 강해졌으리라 믿습니다.

붉게 피어난 장미의 열정처럼, 신선한 초록의 활력처럼 수영단과 함께 활기차고 건강한 시간 보내시길 바랍니다.

2. 2025년 성동구 공공체육시설 어린이 수영대회 안내

- 대회일시: 2025년 6월 15일(일) 09:00 ~ 대회종료시까지
- 대회장소: 서울숲복합문화센터(서울 성동구 왕십리11길 19)
- 접수기간: 2025년 6월 4일(수) 09:00 ~ 6월 6일(금) 23:59 ※온라인 선착순 접수
- 모집요강: [공단 체육시설홈페이지 공지사항 참고](#)

3. 열린금호어린이수영단 기록측정 안내

우리 단원들의 현재 모습과 앞으로 발전하는 모습을 비교해보기 위하여 2차 기록측정을 진행합니다.

○ 측정일시: 2025. 6. 23.(월) ~ 27.(금)

※ 기록측정 결과는 카카오톡으로 7월 월간 계획안과 함께 개별 전송해 드릴 예정입니다.

※ 기록측정 기간에 참석하지 못하는 단원들은 추가 측정이 어려우니 꼭 참여 부탁드립니다.

4. 공지사항

- 원활한 샤워실 이용을 위해 매월 15일 전까지는 보호자 동반 하에 탈의 및 샤워 도움 가능하며, 이후에는 제한되오니 이용수칙을 준수하여 주시기 바랍니다.
- 열린금호 어린이수영단 관련 문의는 수영단 총괄 (☎2204-7654, 최정수)에게 연락 주시기 바랍니다.