



11월 교육계획안



반 명: 날치반

구분/주	1주(월~금)	2주	3주	4주
중점내용	평영 발차기 연습		평영 팔동작 연습	평영 콤비 연습
5레인 수영	- 자유형 영법 숙달 - 배영 영법 숙달 - 평영발차기		- 자유형 영법 숙달 - 배영 영법 숙달 - 평영 팔동작 연습	- 자유형 영법 숙달 - 배영 영법 숙달 - 평영 콤비 연습

가 정 통 신 문

1. 안녕하세요 날치반 조운 선생님입니다.

날씨는 점점 추워지고, 단풍은 알록달록 물들어 가는 11월입니다.

일교차가 심한 변덕스러운 날씨에 춥다고 점점 움츠리지 마시고, 다양한 야외 활동과 스포츠 활동을 통하여 건강도 챙기시고, 가족간의 따뜻한 정과 사랑을 확인해 보시는 것은 어떨까요? 날치반 친구들, 부모님들 모두 11월 힘차게 시작하시기 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

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



열린금호 어린이수영단



11월 교육계획안



반 명: 물개반

구분/주	1주(월~금)	2주	3주	4주
중점내용	자유형, 배영 연습		평영 콤비 연습	접영 영법 교정
3레인 수영	- 자유형 영법 숙달 - 배영 영법 숙달		- 평영 팔동작 연습 - 평영 콤비 연습	- 접영 타이밍 맞추기 연습

가 정 통 신 문

1. 안녕하세요 물개반 장지현 선생님입니다.

11월이 되어 날씨가 점차 차가워지고, 단풍은 다채로운 색으로 물들어 가고 있습니다. 일교차가 커서 날씨가 변덕스럽지만, 차가운 공기 속에서도 다양한 야외 활동이나 스포츠로 몸을 움직이며 건강을 챙기고, 가족과 함께 따뜻한 마음을 나누는 시간을 가져보는 건 어떨까요?

물개반 친구들, 부모님들 모두 11월을 활기차게 맞이하시길 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

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



성동구도시관리공단 열린금호교육문화관

열린금호 어린이수영단



11월 교육계획안



반 명: 돌핀반

구분/주	1주(월~금)	2주	3주	4주
중점내용	영법 자세교정		사이드 턴	접영 자세교정
4레인 수영	- 자유형, 배영, 평영 - 접영 자세교정		- 사이드 턴 자세교정	- 접영 자세교정

가 정 통 신 문

1. 안녕하세요 돌핀반 박혜인 선생님입니다.

어느덧 11월이 찾아왔습니다. 날씨는 부쩍 쌀쌀해지고, 거리의 단풍은 알록달록 아름답게 물들고 있습니다. 아침저녁으로 큰 일교차에 몸이 움츠러들기 쉽지만, 가벼운 야외 활동이나 운동을 통해 건강을 지키고, 가족과 함께 따뜻한 시간도 보내보세요.
돌핀반 친구들과 부모님 모두 즐겁고 활기찬 11월을 보내시길 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.

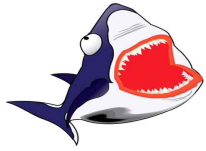
3. 공지사항

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

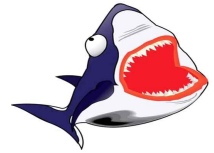


성동구도시관리공단 열린금호교육문화관

열린금호 어린이수영단



11월 교육계획안



반 명: 샤크반

구분/주	1주(월~금)	2주	3주	4주
중점내용	평영 발차기 연습		평영 팔동작 연습	평영 콤비 연습
1,2레인	- 평영 자세 교정 - 단거리 기록측정		- 양팔접영 자세교정 - 단거리 기록측정	- 체력 강화 훈련 - 단거리 기록측정

가 정 통 신 문

1. 안녕하세요 샤크반 최정수 선생님입니다.

11월이 다가오면서 날씨가 점점 차가워지고, 단풍은 더욱 화려하게 물들고 있습니다. 아침과 저녁의 기온 차가 커져서 움츠러들기 쉽지만, 그런 날씨일수록 야외 활동이나 스포츠를 통해 활력을 더하고, 가족과 함께 따뜻한 시간을 보내는 것도 좋은 방법입니다. 샤크반 친구들, 부모님들 모두 건강하고 활기찬 11월을 시작하시길 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

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



성동구도시관리공단 열린금호교육문화관