

이쿠이로빅



※아쿠아로빅 강습 시 안전사고 발생의 위험이 있어 영법을 이용한 운동은 제한하오니 강좌 등록에 참고 부탁드립니다.

→아쿠아로빅

반명	대상	요일	시간	정원	수강료
아쿠아12B	성인	월,수,금	12:00~12:50	각 105명	51,000원
아쿠아13B			13:00~13:50		
아쿠아12C		화,목(아쿠아) 토(자유수영)	12:00~12:50		42,500원
아쿠아13C			13:00~13:50		
아쿠아15C			15:00~15:00		

관절강화 운동



※관절강화 프로그램은 할인대상 제외이며 70세 이상 어르신은 수중활동이 가능하다는 내용이 포함된 의사소견서 지참부탁드립니다.
※관절강화 프로그램은 성인 모두 대상이나, 관절질환자에게 유익한 프로그램으로 진행됩니다.
※관절지상운동은 지상운동이므로 102호에서 진행하오니, 참고 부탁드립니다.

→관절강화 운동

반명	대상	요일	시간	정원	수강료
관절수중운동09C	성인	화,목	09:00~09:50	10명	100,000원
관절수중운동14C	성인	수,금	14:00~14:50	10명	100,000원
관절지상운동10C	성인	월,수	10:00~10:50	10명	100,000원

회원 이용 안내

회원 할인 혜택	•만 65세 이상 어르신 프로그램 30% 할인 (※관절 강화 프로그램, 소그룹 프로그램 제외) •12세 이상 55세 이하 여성 수영 프로그램 10% 할인 •다동이 할인 -2자녀 이상(막내자녀 만 18세 이하일 경우): 자녀 50%, 부모 50% 할인 (단, 주소가 성동구로 등재된 자에 한함, 일부 강좌 제외) (단, 성동구 거주 자녀에 한함, 다동이 행복카드 소지한 고객의 자녀) •2강좌 이상 등록: 10% 할인(단, 복합 프로그램 제외) ※중복할인 불가 ※복합, 소그룹, 개인레슨, 스쿼시 강좌 및 관절강화강좌는 할인 혜택에서 제외	
환불안내	체육센터 귀책사유 (소비자기본법제16조제2항예외거)	소비자의 귀책사유
	•개강(매월1일)이전 - 전액환불 •개강(매월1일)이후 -환불일까지 이용일수 해당금액 공제한 금액 환불	•개강(첫수업일) 이전 - 전액환불 •개강(첫수업일) 이후 - 수강료10%(1개월 단위) 공제 + 수업일수 일할 계산 후 환불
유료 사물함	•개인사물함: 4,500원(1개월) •신발장: 2,000원(1개월) ※개인 사물식 준비	
주차장 이용	•회원: 2시간 1,000원(※초과시간은 비회원가 적용)/ •비회원: 5분당 300원	
유의사항	•개인의 부주의나 질병으로 불미스런 일이 발생하였을 경우 책임은 전적으로 본인에게 있습니다. •천재지변으로 인한 단수 및 정전 시 본 센터에서 책임지지 않습니다. •프로그램은 센터 사정상 운영일 및 강습시간이 변경될 수 있습니다. •수영장 입장시간: 수업시작 25분 전 •샤워실 이용시간: 수업종료 후 20분 이내 ※회원님의 안전을 위해 시간을 팔히 준수해 주시기 바랍니다. ※회원카드 분실·훼손 시 3,000원의 재발급 비용이 부과되오니 관리에 유의해 주시기 바랍니다.	

수영강좌



※안전하고 청결한 수영장을 만들기 위한 수영장 유의사항

- 수영장 입장 전 꼭 샤워를 부탁드립니다.
- 수업 중 스타트는 본인 의사에 따라 진행, 제자리에서 손을 앞으로 내민 기본자세만 진행됩니다.
- 자유수영 및 쉬는 시간 중 다이빙을 절대 금지 합니다.
- 매 시간 55분부터 준비운동 종료시까지 전원 퇴수를 부탁드립니다.
- 성동구민종합체육센터에서는 월말 자유수영을 운영하지 않습니다.
- 영법 교차 시 회원간 신체충돌이 있을 수 있으니 주의하시기 바랍니다.
※수업 시 강사 판단 하에 사용 레인이 한시적으로 변동 될 수 있습니다.

→ 매일 수영 (주6회)

반명	대상	요일	시간	정원	수강료
새벽수영 6A	성인	월~금(강습) 토(자유수영)	06:00~06:50	각 160명	77,500원
새벽수영 7A			07:00~07:50		
오전수영 8A			08:00~08:50		
오전수영 10A			10:00~10:50	120명	77,500원
오후수영 16A			16:00~16:50	80명	
오후수영 18A			18:00~18:50 (토)16:00~16:50	80명	77,500원
오후수영 14A		월,수,금 (강습) 화,목,토 (자유수영)	14:00~14:50	60명	71,000원

→ 오전 · 오후 · 저녁 수영

반명	대상	요일	시간	정원	수강료
오전수영 9B	성인	월,수,금	09:00~09:50	120명	49,500원
오전수영 11B			11:00~11:50	80명	
오전수영 11C		화,목(강습) 토(자유수영)		80명	44,000원
오후수영 15B	성인	월,수,금	15:00~15:50	80명	49,500원
저녁수영 19A	성인	월~금	19:00~19:50	각 140명	70,500원
저녁수영 20B			20:00~20:50		49,500원
저녁수영 20C		화,목	20:00~20:50		34,500원
저녁수영 21A		월~금	21:00~21:50		70,500원

→ 노부모수영

반명	대상	요일	시간	정원	수강료
노부모9C	만 65세 이상	화,목(강습) 토(자유수영)	09:00~09:50	60명	49,500원

→ 초등수영

반명	대상	요일	시간	정원	수강료
초등수영 16B	초등학생	월,수,금	16:00~16:50	15명	26,500원

→ 주말수영

반명	대상	요일	시간	정원	수강료
주말수영 토16	성인	토	16:00~17:50 ※16:50~17:00 쉬는시간	40명	34,000원
	중고생			15명	23,800원
	초등학생				22,500원

자유수영



※안전하고 쾌적한 수영장 환경을 위하여 자유수영 시 물놀이용품 및 훈련용품(오리발,패들,스노클 등)은 이용이 제한 되며, 걸기 전용레인은 미운영 중이니 이용에 참고 부탁드립니다.

→ 자유수영

※현장접수만 가능(16:00부터 접수시작, 16:35분부터 입장가능)

반명	요일	시간	정원	수강료
토요 일일 자유수영	토	17:00~18:30	80명	성인: 5,300원 청소년: 3,800원 어린이: 2,700원

소그룹 수영



※소그룹 수영 강좌는 센터 사정에 따라 운영 여부가 변경될 수 있으니 등록 전 홈페이지 확인 및 전화문의 바랍니다.
※성인소그룹반의 경우 강습레벨이 정해져 있으니 등록에 참고 부탁드립니다.
어린이 및 유아 소그룹 수영의 경우 공중위생관리법에 따라 만 48개월이상은 탈의실 및 샤워실 남녀동반 출입이 불가능 하오니 이용에 참고해 주시기 바랍니다.
(※첫 수업 후 1주일간은 탈의실 관리자가 강습 준비를 도와주고 있습니다.)
※수업 시 강사 판단 하에 사용 레인이 한시적으로 변동 될 수 있습니다.

→ 성인소그룹

반명	대상 및 장소	요일	시간	정원	수강료
성인소그룹18B (초급~자유형,배영)	성인 성인풀 1.2~1.4m	월,수,금	18:00~18:50	각 4명	198,000원
성인소그룹18C (중상급~평영이상)		화,목			165,000원
성인소그룹09토 (초급~자유형,배영)		토	09:00~09:50		105,000원
성인소그룹11토 (초급~자유형,배영)			11:00~11:50		
성인소그룹14토 (중상급~평영이상)			14:00~14:50		
성인소그룹15토 (중상급~평영이상)	성인	화,목(강습) 토(자유운동)	15:00~15:50	10명	140,000원
아쿠아테라피14C			14:00~14:50		

→ 어린이소그룹

반명	대상 및 장소	요일	시간	정원	수강료
어린이소그룹16B-1	7세~ 초등학생 어린이풀 1m	월,수,금	16:00~16:50	각 6명	132,000원
어린이소그룹17B-1			17:00~17:50		
어린이소그룹17B-2			17:00~17:50		
어린이소그룹18B-1			18:00~18:50		
어린이소그룹15C-1		화,목	15:00~15:50	110,000원	
어린이소그룹16C-1			16:00~16:50		
어린이소그룹16C-2			16:00~16:50		
어린이소그룹16C-3			16:00~16:50		
어린이소그룹17C-1			17:00~17:50		
어린이소그룹17C-2			17:00~17:50		
어린이소그룹18C-1			18:00~18:50		
어린이소그룹10토-1		토	10:00~10:50	70,000원	
어린이소그룹10토-2					
어린이소그룹11토-1			11:00~11:50		
어린이소그룹11토-3					
어린이소그룹12토-1			12:00~12:50		
어린이소그룹12토-2					
어린이소그룹13토-1			13:00~13:50		
어린이소그룹13토-2					
어린이소그룹14토-1			14:00~14:50		
어린이소그룹14토-2					
어린이소그룹15토-1	15:00~15:50				
어린이소그룹15토-2					
초등4~6소그룹17C-1	초등 4~6학년	화,목	17:00~17:50	6명	110,000원
	성인풀 1.2~1.4m				

→ 유아소그룹

반명	대상 및 장소	요일	시간	정원	수강료
유아소그룹 17C-1	5~6세	화,목	17:00~17:50	각 5명	130,000명
유아소그룹 11토			11:00~11:50		84,000원
유아소그룹 12토	토	12:00~12:50			
유아소그룹 15토		15:00~15:50			

성동구민종합체육센터 프로그램 안내

회원등록

※ 수강인원이 적을 경우 폐강 가능

구분	세부 일정
강습기간	매월 1일~ 매월 말일(월 단위 강습제) ※월 중간에 수강하더라도 종강일은 매월 말입니다.
접수기간	• 기 존 회 원: 매월 15일 07:00~20일 • 신규회원(성동구민우선): 매월 21일 07:00~22일 • 신규회원(타 구 민 포함): 매월 23일 07:00~익월 7일
접수방법	현장방문 및 온라인 접수 ※단, 일요일 및 공휴일은 방문접수 불가, 온라인 접수만 가능합니다.
대기접수	접수기간 매월 23일 07:00~익월 7일 ※7일 이후에는 대기접수가 초기화 되오니, 참고바랍니다.
	접수방법 온라인 접수만 가능
	배정기간 매월 25일~익월 7일

대관안내

※ 자세한 내용은 홈페이지 대관안내 참조

대관 현황 및 요금		※ 냉·난방비 별도 신청(냉방비:13,300원/난방비:19,900원) ※ 할증: 평일 18시 이후, 토· 일요일 적용			
구분	면적	체육경기		체육경기 이외 행사	
		평일주간	할증	평일주간	할증
소체육관	225㎡(68평)	37,500원	43,000원	45,000원	52,000원
대체육관	756㎡(229평)	55,000원	63,000원	66,000원	76,000원
에어로빅실	148㎡(45평)	37,500원	43,000원	45,000원	52,000원
스쿼시장	73㎡(22평)	10,000원			

셔틀버스 위치 알리미 서비스 안내



QR Code 헬로버스를
찍어 보세요!

- ① QR코드 스캔 또는 "헬로버스" 어플리케이션 다운로드
- ② 다운받은 "헬로버스" 회원가입
- ③ 센터 회원인증 받기(전화 또는 방문)
- ④ 탑승정거장 설정
(노선검색 → 호차 및 타임 선택 → 탑승정류장 등록)



성동구도시관리공단
성동구민종합체육센터
(성동구 왕십리로 89)
☎02)2204-7600



강좌 온라인 신청

생활스포츠 성인 강좌

※**실내 전용 운동화 착용 필수**(바닥이 검정색 고무재질로 된 신발은 착용 불가)
※(중급)반은 안전하고 원활한 강습 진행을 위해 해당 강좌 강사님과 테스트 후 현장접수만 가능합니다.(테스트기간: 매월 23일~말일)
※헬스는 스퀘시 강습일(06:00~22:00)에만 이용 가능합니다.

→ 스쿼시 + 헬스						
반명	대상	요일	시간	정원	수강료	장소
스쿼시 06B (초급)	성인	월,수,금	06:00~06:50	7명	77,000원	1층 스쿼시장
스쿼시 07B (초급)			07:00~07:50			
스쿼시 08B (중급)			08:00~08:50	6명		
스쿼시 09B (초급)			09:00~09:50			
스쿼시 10B (초급)			10:00~10:50	7명		
스쿼시 11B (중급)			11:00~11:50			
스쿼시 17B (초급)			17:00~17:50			
스쿼시 18B (초급)			18:00~18:50	6명		
스쿼시 19B (중급)			19:00~19:50			
스쿼시 20B (중급)			20:00~20:50			
스쿼시 21B (중급)			21:00~21:50			
스쿼시 06C (초급)		화,목	06:00~06:50	7명	62,500원	
스쿼시 07C (초급)			07:00~07:50			
스쿼시 08C (초급)			08:00~08:50			
스쿼시 09C (초급)			09:00~09:50			
스쿼시 10C (초급)			10:00~10:50			
스쿼시 11C (초급)			11:00~11:50			
스쿼시 17C (초급)			17:00~17:50			
스쿼시 18C (초급)			18:00~18:50			
스쿼시 19C (초급)			19:00~19:50			
스쿼시 20C (초급)			20:00~20:50			
스쿼시 21C (초급)			21:00~21:50			

→ 스쿼시						
반명	대상	요일	시간	정원	수강료	장소
스쿼시 09토	성인	토	09:00~09:50	7명	31,500원	1층 스쿼시장
스쿼시 10토			10:00~10:50			
스쿼시 11토			11:00~11:50			
스쿼시 12토			12:00~12:50			

→ 배드민턴				※ 레슨 희망 시 별도문의		
반명	대상	요일	시간	정원	수강료	장소
새벽 배드민턴 06A	성인	월~토	06:00~07:50	40명	43,000원	1층 대체육관
오전 배드민턴 11A			월~금 11:00~12:50 토 09:00~10:50			
오후 배드민턴 13A			월~금 13:00~14:50 토 11:00~12:50			

※해당 시간 클럽 가입 시 수강료 30% 할인

→ 에어로빅						
반명	대상	요일	시간	정원	수강료	장소
새벽 에어로빅 06A	성인	월~금	06:30~07:20	40명	50,000원	지하1층 에어로빅실
새벽 에어로빅 07A		월~금	07:30~08:20	40명	50,000원	
파워 에어로빅 09B		월,수,금	09:00~09:50	35명	40,000원	
오전 에어로빅 09C		화,목,토	09:00~09:50	45명	31,000원	
오전 에어로빅 10A		월~금	10:00~10:50	45명	50,000원	
오전 에어로빅 10B		월,수,금	10:00~10:50	45명	31,000원	3층체육관
저녁 에어로빅 19A		월~금	19:00~19:50	45명	50,000원	지하1층 에어로빅실
파워 에어로빅 20B		월,수,금	20:00~20:50	35명	40,000원	

→ 농구 & 탁구						
반명	대상	요일	시간	정원	수강료	장소
성인농구18B게임반	성인	월,수,금	18:30~19:50	30명	51,000원	1층 대체육관
성인농구20C게임반		화,목	20:00~21:50		48,000원	
성인농구16토게임반		토	16:00~17:20		16,000원	
오후탁구12A		월~금 [강습] 토[자유]	월~금 12:00~13:50 토13:00~14:50	35명	66,000원	3층 소체육관
저녁탁구18C		화,목 [강습] 토[자유]	화,목 18:00~19:50 토17:00~18:50		44,000원	

→ 여성전용 30분순환운동							
반명	대상	요일	시간	정원	수강료	장소	
30분 순환운동 09B	성인 여성	월,수,금	09:00~09:50	각 반 19명	75,000원	1층 대체육관 내 순환운동실	
30분 순환운동 10B			10:00~10:50				
30분 순환운동 11B			11:00~11:50				
30분 순환운동 17B			17:00~17:50				
30분 순환운동 18B			18:00~18:50				
30분 순환운동 19B			19:00~19:50				
30분 순환운동 20B			20:00~20:50				
30분 순환운동 21B			21:00~21:50				
30분 순환운동 07C		화,목	07:00~07:50		60,000원		
30분 순환운동 08C			08:00~08:50				
30분 순환운동 09C			09:00~09:50				
30분 순환운동 10C			10:00~10:50				
30분 순환운동 11C			11:00~11:50				
30분 순환운동 18C			18:00~18:50				
30분 순환운동 19C			19:00~19:50				
30분 순환운동 20C			20:00~20:50				
30분 순환운동 21C			21:00~21:50				

※여성전용 30분순환운동은 무료체험이 가능하며, 자세한 상담은 안내데스크 방문 또는 전화 바랍니다.

→ 발레						
반명	대상	요일	시간	정원	수강료	장소
성인발레핏14B	성인	월,수,금	14:00~14:50	20명	55,000원	지하1층 에어로빅실
성인발레스트레칭18B			18:00~18:50			
성인발레10토		토	10:00~11:20		35,000원	

→ 요가 & 필라테스						
반명	대상	요일	시간	정원	수강료	장소
새벽요가07B	성인	월,수,금	07:00~07:50	45명	55,000명	3층 소체육관
오전요가08B			08:00~08:50	20명		1층 102호
다이어트요가19B			19:00~19:50			
다이어트요가20B			20:00~20:50			
오전요가10C		화,목	10:00~10:50	40명	36,000명	3층
오후요가18C			18:00~18:50	40명	36,000명	소체육관
저녁요가20C			20:00~20:50	35명	36,000명	지하1층
저녁요가21C			21:00~21:50		36,000명	에어로빅실
오전필라테스09B		월,수,금	09:00~09:50	45명	55,000명	3층 소체육관
오후필라테스19B			19:00~19:50	45명		
저녁필라테스21B			21:00~21:50	45명		
소그룹필라테스19C		화,목	19:00~20:20	15명	85,000명	1층
소그룹필라테스20C			20:30~21:50	15명		102호

→ 댄스						
반명	대상	요일	시간	정원	수강료	장소
패즈댄스11A	성인	월~금	11:00~11:50	30명	60,000명	지하1층 에어로빅실
쑤바댄스12B			12:00~12:50			3층 소체육관
쑤바댄스18B		월,수,금	18:00~18:50			
라인댄스14C (초·중급)			화,목	14:00~14:50	20명	40,000명
라인댄스15C (초급)		15:00~15:50				
방송댄스21C			21:00~21:50	40명		3층 소체육관

→ 검도						
반명	대상	요일	시간	정원	수강료	장소
성인검도20A	성인	월~금	20:00~20:50	30명	55,000원	3층소체육관

→ SNPE						
※SNPE란: 빠들어진 자세와 척추를 바로 잡는 운동						
반명	대상	요일	시간	정원	수강료	장소
SNPE09B	성인	월,수,금	09:00~09:50	20명	85,000원	1층 102호

생활스포츠 어린이 강좌

→ 발레						
반명	대상	요일	시간	정원	수강료	장소
어린이발레15B	5세~초3	월,수,금	15:00~15:50	20명	33,000원	지하1층 에어로빅실

→ 방송댄스						
반명	대상	요일	시간	정원	수강료	장소
어린이 방송댄스14토	7세~ 초등	토	14:00~14:50	30명	17,000원	지하1층 에어로빅실
어린이 방송댄스15토			15:00~15:50	30명	17,000원	

→ 리듬체조						
반명	대상	요일	시간	정원	수강료	장소
리듬체조15토	초등	토	15:00~16:50	22명	70,000원	3층 소체육관

→ 줄넘기						
반명	대상	요일	시간	정원	수강료	장소
어린이줄넘기17C	7세~ 초등	화,목	17:00~17:50	30명	27,000원	지하1층 에어로빅실
토요일줄넘기12토		토	12:00~12:50	30명	17,000원	
토요일줄넘기13토			13:00~13:50	30명	17,000원	

→ 축구 & 농구 & 야구						
반명	대상	요일	시간	정원	수강료	장소
어린이축구16C	초등	화,목	16:00~16:50	30명	44,000원	1층 대체육관
초등농구스킬 트레이닝17C			17:00~17:50	10명	50,000원	
키크는농구18C			18:00~18:50	35명	20,000원	
키크는농구14토		토	14:00~14:50	35명	13,000원	
키크는농구15토			15:00~15:50	35명	13,000원	
연식야구13토			13:00~13:50	24명	35,000원	

→ 인라인	
-------	--