

건강 · 스포츠

강좌명	강사명	강의 시간	수강료(원)	강의 기간	강의 소개
라인댄스(초중급)	박소영	수 18:30~19:50	300,000	09.09.~12.02.	1. 라인댄스 기초 스텝과 초·중급 작품 익히기 2. 라인댄스를 통한 바른 자세 및 기초 체력 강화 3. 군무를 통한 스트레스 해소·사회성·협응력 향상 * 4학기 이상 수료 후 시니어 2급 자도사 취득 가능 * 자격증 취득은 민간자격으로 미래평생교육원과 관련 없음
수영 기초	문선희	화/목/금 14:00~14:50	312,000	09.08.~12.11.	1. 영법 수영 교육(신체 건강한 성인 남녀 기준) 2. 물 적응 및 자유형, 배영 기초 교육·훈련 3. 중급반 목표
수영 오전 초중급1		화/수/금 07:30~08:20	320,000	09.08.~12.11.	1. 영법 수영 교육(신체 건강한 성인 남녀 기준) 2. 물 적응 및 자유형, 배영 기초 교육·훈련 3. 중급 및 상급반 목표
수영 오전 초중급2		화/목/금 10:10~11:00	312,000	09.08.~12.11.	
수영 오전 중상급1		화/수/금 06:30~07:20	320,000	09.08.~12.11.	1. 자유형, 배영 교정 및 응용 훈련 2. 평영 및 접영 기초 교육 3. 오리발 및 선터 스노클 수업
수영 오전 중상급2		화/목/금 09:10~10:00	312,000	09.08.~12.11.	
수영 오후 오리발 중급	김서래	금 18:30~19:20	150,000	09.11.~12.11.	1. 오리발을 활용한 효율적 추진력 습득 2. 자유형,배영 영법 교정과 인터벌 훈련을 통한 심폐지구력 향상 3. 들판킥 기초 및 접영 감각 향상 4. 영법의 수중 자세 및 스트림라인 향상
수영 오후 오리발 상급		금 19:30~20:20	150,000	09.11.~12.11.	1. 자유형 스피트 향상 2. 언더워터 들판킥 효율 극대화 3. 스타트,턴,스트림라인 및 브레이크아웃 완성도 향상 4.개인기록 단축
수영 오후 초급1		월/수 17:30~18:20	216,000	09.07.~12.09.	1. 물 적응 2. 자유형, 배영 기초 교육·훈련 3. 자유형 50m 완영 목표 4. 배영(1=50m, 2=51m, 3=52m)완영 목표
수영 오후 초급2		화/목 18:30~19:20	216,000	09.08.~12.10.	
수영 오후 초급3		화/목 19:30~20:20	216,000	09.08.~12.10.	
수영 오후 중급1		월/수 18:30~19:20	216,000	09.07.~12.09.	1. 각 영법 반복, 속달, 교정 및 체력 향상을 위한 강습 2. 개인 혼영 (1=100m, 2=101m) 완영 목표
수영 오후 중급2		월/수 19:30~20:20	216,000	09.07.~12.09.	
아쿠아로빅(오전)	양해수	월/수/금 11:00~11:50	462,000	09.07.~12.11.	1. 물의 저항과 부력을 사용하여 무릎 및 허리에 부담없이 음악과 함께 즐기는 유산소 운동 2. 신체적 근력 강화, 기초 체력 증진 및 정신적 스트레스 해소
아쿠아로빅(오후)		월/수/금 15:30~16:20	462,000	09.07.~12.11.	
아쿠아로빅(오후)		화/목 15:00~15:50	319,000	09.08.~12.10.	
시니어헬스	이형택	월/수/금 13:30~14:20	342,000	09.07.~12.11.	1. 신체능력(체력, 근력, 근지구력, 심폐지구력, 균형감각) 향상 2. 자세 지도 및 교정·재활 운동을 하여 부상 방지
아쿠아헬스		월/수/금 14:30~15:20	342,000	09.07.~12.11.	물의 부력과 수중기구를 이용하여 근력과 유산소 운동을 통해 부상의 위험이 없이 근력 강화를 목적으로 함
건강운동		월/수/금 18:00~18:50	304,000	09.07.~12.11.	1. 신체능력(체력, 근력, 근지구력, 심폐지구력, 균형감각) 향상 2. 자세 지도 및 교정·재활 운동을 하여 부상 방지
배드민턴 초급		화/목 20:00~20:50	216,000	09.08.~12.10.	1. 배드민턴에 필요한 순발력과 민첩성 단기간 속달 2. 기본기술(풋워크,스트로크,기초 공격기술) 및 진행규칙을 익혀서 초보자도 쉽게 즐기는 목표
스포츠건강 (헬스/수영/스쿼시)	-	월/화/수/목/금 06:15~21:30	264,000	09.01.~12.18.	헬스, 수영, 스쿼시장 자유 이용 가능

문화예술

강좌명	강사명	강의 시간	수강료(원)	강의 기간	강의 소개
궁극의 선 드로잉(A반)	이준행	월 14:00~16:00	300,000	09.07.~12.14.	1. 드로잉 기반 2. 기초부터 창작과정까지 커리큘럼이 탄탄하게 짜여진 미술 실기 프로그램
궁극의 선 드로잉(B반)		화 18:30~20:30	300,000	09.08.~12.15.	
성악기초클래스 (개인레슨)	김수아	수 10:00~14:00	360,000	09.09.~11.25.	1. 1:1 개인수업(1회 : 30분/ 1회 과정) 2. 성악 입문 과정(호흡, 발성, 디션 등 기본기 습득)
통기타 고급 (클래식 접목)	신지혜	목 09:30~12:30	300,000	09.10.~12.17.	1. 여가 시간의 가치 있는 활용, 삶의 의욕이나 자신감 극대화 2. 스트로크 연주법, 아르페지오 연주법 등 기본기를 갖춘 분로 심화적이고 깊이 있게 진행 3. 멜로디와 반주가 함께하는 클래식을 접목하는 다양한 연주 기법
클래식 모델과정 (초급)	이하진	화 13:00~15:00	490,000	09.08.~12.15.	1. 박자(음악)에 맞춘 워킹 습득과 근력 향상 2. 균형 잡힌 자세와 개인 맞춤형 워킹 3. 모델워킹을 응용한 연령대 맞춤 코어 강화 및 워킹 근육 발달
클래식 모델과정 (중급)		화 15:00~17:00	390,000	09.08.~12.15.	
보태니컬아트 (기초에서자격증까지)	김도희	목 12:00~15:00	400,000	09.10.~12.10.	1. Botanical(식물)+Art(예술)로서 식물 세밀화의 예술성 강조 2. 단계별 수업으로 취미와 실용성 강화 및 자격증 취득 연계 3. 심화된 수업으로 공모전, 전시회 등 다양한 참여를 통한 전문가로 성장 가능 * 자격증 취득은 민간자격으로 미래평생교육원 관련 없음

인문교양

강좌명	강사명	강의 시간	수강료(원)	강의 기간	강의 소개
문예창작	권오영	월 19:00~21:00	250,000	09.07.~12.14.	1. 읽기를 통한 분석 능력 강화 2. 쓰기를 통한 작품 완성도 향상

정보인증

강좌명	강사명	강의 시간	수강료(원)	강의 기간	강의 소개
AI를 활용한 엑셀실무활용	유현미	화 18:30~21:30	330,000	09.08.~12.15.	생성형 AI(Claude)를 결합하여 엑셀실무활용기술 습득할 수 있도록 함 * 정보인증 등급 : 2등급
AI를 접목시킨 PPT 실무활용기술	양준열	목 18:30~21:30	330,000	09.10.~12.17.	1. 기존 PPT작성 기본기 배우기 2. AI를 활용하여 퀄리티 올리기 * 정보인증 등급 : 2등급
AI 그래픽 활용 & Adobe Photoshop	김은정	수 18:30~21:30	330,000	09.09.~12.16	1. 생성형 AI와 Adobe Photoshop을 융합하여 디지털 콘텐츠를 제작하는 실습 중심 교육과정 2. AI 기반 이미지 생성 기술과 Photoshop의 전문적인 편집 기능을 연계하여 실무에서 사용되는 이미지 처리 기법 습득 * 정보인증 등급 : 2등급 또는 디자인등급