



2015년 1월~3월 「수영·헬스」프로그램 수강생 모집

※ 문의전화 : 안내데스크 458-7388~9 / 사무실 458-7373~4

모집일정

구 분	접수 및 결 제		현장추가모집 (정원미달시)	기 타
	매월 넷째주 목요일(09:00) ~ 금요일(18:00)			
1월 강습	2014. 12.23(화) 09시 ~ 12.24(수) 18시 * 선불결제 : 접수즉시결제		12.29(월)~마감시 [07:00~19:30]	* 운영시간 * 평 일 06:00~20:50 토요일 10:00~14:50
2월 강습	2015. 1.22(목) 09시 ~ 1.23(금) 18시 * 선불결제 : 접수즉시결제		1.26(월)~마감시 [07:00~19:30]	
3월 강습	2015. 2.23(월) 09시 ~ 2.24(화) 18시 * 선불결제 : 접수즉시결제		2.27(금)~마감시 [07:00~19:30]	
방 법	▶ 인터넷 수강신청(선착순 선결제) ※ 신청 : 서부여성회관 홈페이지(wiw.incheon.go.kr) → 회원가입 → 로그인 → 인터넷수강신청 → '건강/스포츠' (또는 검색어 입력(예 - '수영' 등) → 신청 ※ 확인 : 홈페이지 → 로그인 → 마이페이지 → 통합예약현황(자세히 보기 클릭) → 해당 프로그램이 '대기' 또는 '완료' (접수완료상태임) ◆ 별도의 합격자 발표는 없습니다.			* 휴관일 * 법정 · 임시 공휴일 및 일요일
결 제	▶ 인터넷을 통한 신용카드, 계좌이체, 가상계좌 입금 (홈페이지 → 로그인 → 강좌선택 → 신용카드 등 선택 →결제하기) ▶ 가상계좌 입금은 신청 후 48시간 이내에 입금하여야 함 (기간 경과시 입금이 안됨) ※ 접수 결제 후 '통합예약현황' 에서의 [대기상태]는 [접수완료]상태임			

※ 모집 일정은 추후에 변경 될 수 있으며, 해당 월 수강생 모집은 전월에 신청 접수(세부사항 - 홈페이지 공지사항 참조)

강습|회원|이용|안내

구분	프로그램	운영시간	세부강습반(정원)		대 상	이용안내
계	67개반	06:00~20:50	월·수·금(반별25명) 초급 : 자유형 중급 : 배영 상급 : 평영 수강료 : 50,000원	화·목(반별20명/연수반30명) 고급 : 접영 교정 : 자세교정 연수 : 운동량 향상(오리발 톱 장거리) 수강료 : 45,000원	인천광역시 시민	* 청소년: 만13세이상~18세이하(중1~고3) 어린이: 만12세이하(초등6학년이하) * (여) : 여성만 이용가능 *만 65세 이상은 강사와 상담 후 이용 * 준비물 : 수영 - 수영복, 수영모, 물안경, 세면도구, 수건 헬스 - 운동복, 운동화, 세면도구, 수건
수영 강습	성인·직장인반	셋 별	06:00~06:50	초급, 중급, 상급	고급, 교정, 연수	* 청소년의 경우 성인요금으로 결제 후 차액을 환불 신청하세요. • 학생(본인) : 학생증 및 통장사본 지참 후 안내데스크에서 신청 • 부모님 대리 환불 : 신분증, 통장사본, 가족관계증명원 ▶ 강습기간 : 매월1일~말일(1개월월~금) ▶ 강습요금 • 주3회(월,수,금)강습 : 성인50,000원/청소년40,000원/어린이34,000원(화,목-자유수영) • 주2회(화,목)강습 : 성인45,000원/청소년37,000원/어린이31,000원(월,수,금-자유수영) ▶ 아쿠아로빅 : 수중에서 걷기점프 등 운동 ▶ 재활아쿠아(수중재활운동) • 수중재활운동(보행기능자 중심) - 근력강화, 스트레칭, 자전거 타기 영법 ▶ 수영&워킹·조깅 : 수영과 수중걷기, 달리기 점프·지구력, 근력, 유연성 강화 ▶ 핀수영 : 오리발 착용(4자영법 가능자)·자세교정, 심폐기능 향상, 하체근력 강화 효과 ▶ 수영&스트레칭 : 수영과 스트레칭훈련기법 복합(튜빙훈련, 다이내믹스트레칭 등) ▶ 선수반(어린이 수영 꿈나무반) • 각종 대회 참가 및 수영선수 희망 어린이에 대한 체계적인 트레이닝 및 지도 ▶ 유의사항 : 강습일은 자유수영 이용을 할 수 없습니다. • 강습이 없는 요일의 자유수영은 지정된 강습시간 또는 자유수영 1,4부(08시,18시)만 이용 가능합니다. • 물개반·돌고래반은 지정강습시간만 이용 가능합니다. • 아쿠아로빅반의 강습이 없는 요일 자유수영은 평일2부(14시)와 평일3부(17시)시간에만 가능합니다. • 완전초보자- 강습 첫날 자유수영 요일일 경우 유아풀 이용 등 개별 수영 가능합니다. • 초급(신규)-첫주 3회 이상 결석시 진도 따라가기가 힘듭니다. • 수강생이 모집정원의 70%미만인 경우 합반 또는 변경 가능합니다. • 토요일 자유수영은 일일 입장요금이 적용됩니다.
		해오름	07:00~07:50	초급, 중급, 상급	고급, 교정, 연수	
		참살이	19:00~19:50	초급, 중급, 상급	고급, 교정, 연수	
		달무리	20:00~20:50	초급, 중급, 상급	고급, 교정, 연수	
	여성·미시반	미시I	09:00~09:50	초급, 중급, 상급	고급, 교정, 연수	
		미시II	10:00~10:50	초급, 중급, 상급	고급, 교정, 연수	
		미시III	11:00~11:50	초급, 중·상급, 고급·교정·연수	-	
		미시IV	15:00~15:50	상·고급, 교정·연수	초·중급	
	유아	돌고래	15:00~15:50	-	초급A(15명), 중급(15명)	
			16:00~16:50	초급B(15명)	-	
	어린이	물 개 I	16:00~16:50	초급, 중급, 상급	고급·교정, 연수	
		물 개 II	17:00~17:50	초·중급, 선수반(30명)	-	
	특화반	수영&워킹·조깅	08:00~08:50	1개반(15명)	-	
		핀수영	14:00~14:50	1개반(20명)	-	
		수영&스트레칭	14:00~14:50	1개반(15명)	-	
수중운동	재활아쿠아(수중재활운동)	11:00~11:50	-	1개반(25명)	청소년 이상(여)	
	아쿠아로빅	13:00~13:50	1개반(80명)	1개반(80명)	청소년 이상(여)	
월 자유수영	1부	08:00~08:50	월~금	1개반(100명)	청소년 이상(남,여)	▶ 이용기간 : 매월 1일~말일(1개월 월~금) ▶ 이용요금 : 성인 42,000원 / 청소년 32,000원 / 어린이 27,000원 (※ 2015년도 이용요금 인상될 수 있습니다) • 이용시간 : 남성-1, 3, 4부(2부 이용불가) / 여성-1~4부중 아무 때나 가능 • 토요일 자유수영은 일일 입장요금이 적용.
	2부	14:00~14:50			청소년 이상(여)	
	3부	17:00~17:50			청소년 이상(남,여)	
	4부	18:00~18:50			청소년 이상(남,여)	
일일 자유수영	1부	08:00~08:50	월~금	1개반(50명)	만4세이상(남,여)	▶ 이용요금 : 성인3,000 / 청소년2,000원 / 어린이 1,500원 (※ 2015년도 이용요금 인상될 수 있습니다) ▶ 유의사항 • 선착순 입장(현장접수) : 해당시간에만 이용이 가능합니다. • 유아(만4세이상 6세이하)는 보호자 동반시 이용가능합니다. • 어린이풀 신장 110cm, 성인풀 150cm이상시 이용 가능합니다.
	2부	14:00~14:50		1개반(50명)	만4세이상(여)	
	3부	17:00~17:50		1개반(50명)	만4세이상(남,여)	
	4부	18:00~18:50		1개반(50명)	만4세이상(남,여)	
토요일 자유수영	1부	10:00~11:50	토	1개반(120명)	만4세이상(남,여)	
	2부	13:00~14:50		1개반(120명)		
헬스	월~금	06:00~20:50	강습 09:00~11:50 / 18:00~20:50	1개반(주6회/200명)	만18세이상(남,여)	▶ 이용요금 : 성인 월 20,000원 (※ 2015년도 이용요금 인상될 수 있습니다) * 성인만(고3 제외) 이용이 가능합니다.
	토	10:00~14:50	자유이용(화원에 한함)			

※ 상기 일정은 상황에 따라 변경될 수 있습니다. (수질관리 시간 : 12:00~12:50 ⇄ 이용불가)

특별할인(50%할인)

대 상	구비서류
등록장애인	장애인 증명서
국가유공자와 그 가족	국가유공자 등록증
독립유공자와 그 가족	독립유공자 등록증
5·18민주유공자와 그 가족	5·18민주유공자증
기초생활수급자	기초생활수급자 증명서
저소득 한부모 가족	한부모가족 증명서
사회복지시설의 보장을 받는자	사회복지시설의 수용자 증명서

프로그램 변경 및 연기

- ▶ 신청기한 : 이용당월 7일 이내
- ▶ 기 준 일 : 신청서 제출일(다음달로 연기시에만 해당)
- ▶ 신청방법 : 1회에 한함(방문접수)
 - 신청 후 변경 - 희망반 결원 발생시에만 가능 (고의적 변경 불가-미달반 접수 후 타반 변경 등)
 - 연기 신청 후 이용(가능)기간 : 다음월 지정일~말일
- ▶ 제출서류
 - 변 경 시 : 변경신청서 1부
 - 연 기 시 : 연기신청서 1부

사용료 환불

- ▶ 개시일 : 매월1일
- ▶ 기준일 : 신청서 제출일(소급적용불가)
- ▶ 환불금액
 - 개시일 이전 : 총이용금액의 10%공제
 - 개시일 이후 : 총 이용금액의 10%공제 후 이용일수에 해당하는 금액 공제
- ※ 관련근거 - 공정거래위원회 고시·별표II(재정경제부)
- ▶ 환불절차
 - 환불신청서, 첨부서류제출→환불신청→환불(본인계좌입금)
- ※ 제출서류 : 신분증, 본인통장사본, 회원증(제출일 기준, 소급적용 불가)

※ 변경·연기·환불신청서 양식 : 서부여성회관 홈페이지(wiw.incheon.go.kr)-교육안내-모집안내-생활체육-첨부파일 다운로드(FAX, 458-7359)

인천광역시 서부여성회관

2015년 제1기 교육수강생 모집안내

수 · 강 · 접 · 수

2014. 12. 16(화)
오전 9시부터
인터넷선착순접수



인터넷 검색창에 서부여성회관 을 입력하세요.



도전하는 여성이 꿈을 이룬다

인천광역시 서부여성회관이 함께합니다.

- * 접수기간 2014. 12. 16(화) 09:00 ~ 12. 31(수) 18:00 인터넷 선착순 접수
- * 교육기간 2015. 1. 5(월) ~ 3. 21(토) 3개월 과정
- * 접수대상 만 18세이상 인천광역시 거주시민(과목별20%남성수강 가능 - 단, 피부미용분야 제외)
- * 접수방법 서부여성회관 홈페이지 접속 후 신청(wiw.incheon.go.kr)
- * 수강료결제방법
 - 신용카드 : 카드사별 결제방법에 따라 결제(카드결제만 당일 전화취소가능)
 - 실시간계좌이체 : 인터넷뱅킹을 이용하여 이체
 - 가상계좌 : 가상계좌를 발급받아 은행방문, 텔레뱅킹, CD기등으로 이체(48시간이내 미입금시 자동취소)
- * 환불신청 결제 후 홈페이지에서 취소가능 (로그인-마이페이지-통합예약현황 해당과목클릭 예약취소신청)
- * 수강신청문의 ☎ 458 - 7360~5 (수영 · 헬스문의 ☎ 458 - 7388~9)

회원가입

로그인

과목선택

수강신청하기

결제하기

신청완료확인

- ▶ 홈페이지 처음방문하시는 분
- ▶ 우측상단 (회원가입)

- ▶ 우측상단 (로그인클릭)
- ▶ 아이디/비밀번호 입력

- ▶ 우측하단
 - ... 인터넷수강신청
 - ... 온라인통합예약 (운영기관: 서부여성회관)
 - ... 강좌검색
 - ... 예약하기버튼

- ▶ 주소,연락처확인
- ... 다음단계 버튼
- ... 승인조건동의체크
- ... 다음단계 버튼
- ... 예약하기버튼

- ▶ 결제방법선택
 - 신용카드
 - 실시간계좌이체
 - 가상계좌

- ▶ 마이페이지
 - ... 통합예약현황
 - ... 해당과목
 - ... 예약상태가 결제대기 이면 신청완료

※ 교육프로그램은 회관 사정상 변동될 수 있습니다.

추천
특강

- 비법전수75가지 인기분식요리 | 화,목 14:00 ~ 17:00
- 전통악기 '해금' 쉽게배우기 | 수 10:00 ~ 12:00
- 엄마와함께하는 수제쿠키클래스 | 1.16(금) 14:00 ~ 17:00
- 채소소믈리에의 건강다이어트밥상 | 2.27(금) 14:00 ~ 17:00
- 봄 원기충전 녹두삼계탕과 한식샐러드 | 3.13(금) 14:00 ~ 17:00
- 집에서 손쉽게 담그는 보리막장과 찹쌀고추장 | 3.20(금) 14:00 ~ 17:00

추천
강좌

- 피부미용기능사 | 월,목 10:00 ~ 13:00
- 브런치카페 & 반찬창업도전하기 | 월,수 14:00 ~ 17:00
- 컴퓨터와 스마트폰활용 | 화,목 14:00 ~ 16:00
- 설맞이 퓨전 전통음식 | 화,목 19:00 ~ 22:00
- 한자자격증 | 월,수 14:00 ~ 16:00
- 댄스스포츠 | 월,수 15:00 ~ 16:30
- 도배기능사 | 월,수,금 14:00 ~ 17:00

우선모집접수

- 모집인원 과목별 정원의 30%이내
- 접수기간 2014. 12. 8(월) ~ 12. 12(금) 선착순 방문접수
- 모집대상 국민기초생활수급권자, 한부모가족, 국가유공자와그가족, 사회복지시설생활자, 장애인복지법에의한 장애인, 아이모아카드 소지자
- 구비서류 해당증빙서류, 신분증
- 혜택 우선선발, 수강료면제(교재비 · 재료비는 본인부담)
- ※ 분기별 1과목에 한하며(아이모아카드 소지자의 경우 1가정1과목), 출석률 80%미만 시 당해 연도 우선모집 대상 자격상실

수강료 환불안내

- 신청방법 방문신청(신분증, 수강생본인 통장사본 지참 방문)
- 인터넷신청(홈페이지 → 마이페이지에서 신청)
- 반환근거 및 기준 「인천광역시 여성관련 시설의 설치와 운영에 관한 조례」
- 환불금액 교육개시 전일까지 수강 취소하는 경우 : 전액환불
- 교육개시일 이후 수강을 취소하는 경우 : 신청한 날이 속하는 달의 수강료를 공제한 나머지달의 수강료만 환불

취업상담실운영(1층) : 매주 월~금(오전9시~오후6시) 방문 및 전화상담 (☎458-7366)



교육 분야	강좌명	주요강의내용	수업 요일	수업시간	수강료 3개월(원)	교재비,재료비 3개월(원)	강의실
자격증 취득 교육 (10)	공인중개사(1차)	• 시험대비 공인중개사 1,2차 국가자격시험 6과목	화,목	10:00~13:00	45,000	200,000 (기본서 총6권)	세미나실
	공인중개사(2차)	• 1차 : 부동산학개론, 민법및민사특별법 • 2차 : 부동산공법, 중개사법령및실무, 부동산세법, 부동산공시법령 - 기초이론 학습을 통한 쟁점이해 - 전체적인 맥락이해와 쉬운 암기 병행으로 합격률 제고	월,수, 금,토		60,000		
	도배기능사	도배기능의 습득을 숙련부터 응용단계까지 완벽하게 마스터하고 실전 및 자격증 취득을 위한 이론 및 실기교육, 100% 취업보장	월,수,금	14:00~17:00	60,000	220,000	문화5
	피부미용기능사	• 미용사(피부)국가기술자격증 취득을 위한 이론과 실습, 자격증 취득 • 클렌징 테크닉, 팩, 경락마사지와 경혈,색소침착 · 노화방지 · 아로마 전신관리 등	월,목	10:00~13:00	45,000	335,000	문화4
	미용기능사& 헤어커트	• 미용사자격증 취득과 미용실 취 · 창업에 위한 실질적인 교육 • 미용사자격증 취득을 위한 맞춤식교육 • 미용실 · 커트전문점 취 · 창업을위한 맞춤식교육	월,수,금	14:00~17:00	60,000	450,000	문화4
	한자자격증	• 준3급 선정한자의 자형풀이, 음례, 교과서한자어, 사자성어 등을 익히고 3급자격증취득목표 교육	월,수	14:00~16:00	45,000	10,000	세미나실
	동화구연지도사	• 어린이를 대상으로한 통합적 문학활동 지도자 양성 • 동화구연 이론 및 실기 지도를 통해 동화구연2급지도사 자격의 취득 및 취 · 창업 지원	월	10:00~13:00	36,000	35,000	회의실
	한식조리기능사(주간)	• 기능사 자격획득을 위한 조리에 관한 이론지식 습득 (도라지생채, 칠절판, 너비아니구이, 제육구이, 돼지갈비찜, 육회 등)	월,수,금	10:00~13:00	60,000	150,000 (교재비 미포함)	조리실
	한식조리기능사(야간)	• 기능사 자격획득을 위한 다양한 조리방법 및 이론지식 습득 (장국죽, 화양적, 생선양념구이, 잡채, 완자탕, 탕평채, 닭찜 등)	월,수,금	19:00~22:00	60,000	150,000 (교재비 미포함)	조리실
	양식조리기능사	• 양식조리능사로서 필요한 요리를 이해하기 쉽게 교육 (웰도프샐러드, 바베큐복합, 비프스튜, 치킨커들렛, 훈제연어롤등)	화,목	10:00~13:00	45,000	130,000 (교재비 미포함)	조리실
취업 · 창업 교육 (10)	네일아티스트	• 네일아티스트로서 필요한 기초이론부터 실기테크닉까지 단계별 집중교육을 통해 취 · 창업 및 국가 자격증 취득을 목표로 기본케어와 아트기술을 습득 • 숙련업 연장 특강	화,수,금	10:00~13:00	60,000	295,000 (교재비 미포함)	문화4
	브런치카페&반찬창업 도전하기	• 브런치카페의 핫한 메뉴와 계절에 맞는 다양한 식재료를 활용한 반찬 만들기과 창업 노하우전수 (돼지목살양념구이, 밀쌈, 오징어샐러드, 견과류떡갈비 등)	월,수	14:00~17:00	45,000	200,000	조리실
	설맞이 퓨전 전통음식 (떡 · 한과 · 막걸리등)	• 기초양조학 및 막걸리 중심교육을 토대로 가정에서 쉽고 간편하게 만들 수 있는 떡 · 한과를 익힌다. (무지개떡, 삼색인절미, 쌀강정, 깨강정, 떡샌드, 개성약과, 생란 등)	화,목	19:00~22:00	45,000	120,000	조리실
	바리스타 초급 (월요일 오전)	• 커피바리스타 베이직과정 • 커피바리스타 2급 자격증 취득과정. 이론 및 기구특성 이해, 커피 추출 등 실습 · 다양한 커피 내리기, 로스팅, 에스프레소, 카푸치노, 베리에이션 만들기 등	월	10:00~13:00	36,000	100,000	바리스타
	바리스타 초급 (수요일 오전)		수	10:00~13:00	36,000	100,000	바리스타
	바리스타 초급 (화요일 오후)		화	14:00~17:00	36,000	100,000	바리스타
	바리스타 초급 (화요일 야간)		화	19:00~22:00	36,000	100,000	바리스타
	바리스타 초급 (목요일 오후)		목	14:00~17:00	36,000	100,000	바리스타
	바리스타 중급 (수요일 오후)	• 기초반에서 부족했던 커피머신 사용습득과 바리스타 2급 자격증 획득 및 창업 시나 카페근무 시 필요한 실전메뉴연습 및 숙달하기(초급반 수료자 이상)	수	14:00~17:00	36,000	200,000	바리스타
	바리스타 중급 (목요일 야간)		목	19:00~22:00	36,000	200,000	바리스타
IT 전문 교육 (10)	초급	초보탈출컴퓨터	화,목	10:00~12:00	45,000	2,000	IT 1
		컴퓨터와 스마트폰활용	화,목	14:00~16:00	45,000	3,000	IT 1
	초 중급	손에 잡히는 생활컴퓨터	월,수	14:00~16:30	45,000	13,000	IT 1
	중급	ITQ한글 · 엑셀	화,목	14:00~17:00	45,000	26,000	IT 2
		컴퓨터활용능력	월,수,금	10:00~12:00	45,000	30,000	IT 1
		OA실무문서	화,목	19:00~21:30	45,000	17,000	IT 1
	중 고급	GTQ포토샵	화,목	10:00~12:30	45,000	27,000	IT 2
	고급	웹디자인기능사	월,수	14:00~17:00	45,000	42,000	IT 2
		쇼핑몰창업 및 운영	월,수	10:00~13:00	45,000	30,000	IT 2
		전산회계	월,수	19:00~21:30	45,000	25,000	IT 1
어학 전문 교육 (6)	왕초보영어	• 영어의 정확한 발음 및 단어 읽는법(파닉스) • 팝송을 통해 자연스레 영어와 친해지기	화,목	14:00~16:00	45,000	15,000	문화1
	초급영어회화	• 실생활의 기본적인 표현들을 익혀 여행등 자연스러운 대화, 반복학습 및 다양한 액티비티를 통해 표현익히기	월,수	10:00~13:00	45,000	15,000	문화1
	중급영어회화	• English structure + speaking + listening + conversation • 유용한 영어표현 즐겁게 배울 수 있는 중급영어회화	화,목	10:00~13:00	45,000	16,000	문화1
	초급일본어회화	• 문자를 익힌 학습자를 대상으로 틀리기 쉬운 발음 교정 및 기초부터 쉽고 재미있게 일본어 기초 문형과 문법 익히기, 생활언어 및 노래를 통한 기초일본어 표현습득	수,금	14:00~17:00	45,000	15,000	문화1
	중급일본어회화	• N1LPT3급 및 자연스러운 일상현지회화 익히기 (듣기, 말하기, 읽기, 쓰기, 문법배우기)	수,금	19:00~22:00	45,000	30,000	문화1
	생활중국어회화	• 중국어 기초과정을 마친 학생을 대상으로 일상생활에 필요한 회화와 문법을 배워서 기본적인 생활회화 구사능력교육	화,목	14:00~17:00	45,000	13,500	문화3

교육 분야	강좌명	주요강의내용	수업 요일	수업시간	수강료 3개월(원)	교재비,재료비 3개월(원)	강의실
문화 이카 데미 (8)	유화로 여는 서양화교실	•유화체험을 통한 창의적이고 개성적인 표현력개발 •유화의 다양한 기초이해와 미적체험을 통해서 즐겁고 창의적인 심미안을 함양할 수 있는 교육	화	10:00~13:00	36,000	130,000	문화3
	풍경이 있는 뜨락 수채화교실	• 기초 덧생, 수채화의 여러 가지 자유로운 표현기법 습득 • 정물, 풍경화, 야외스케치 표현 등	목	10:00~13:00	36,000	45,000	문화3
	웰빙생활도예	• 다양한 흙을 이용한 생활용기 및 인테리어 소품제작 (앞접시, 화분, 비누받침 등) 나만의 개성있는 작품 만들어보기	화	10:00~13:00	36,000	120,000	문화5
	기타교실(초급)	• 클래식기타(독주,중주), 포크기타(가요,성가 등 노래반주) ※ 악기:클래식 기타 사용(개인악기 지참)	목	14:30~16:30	36,000	10,000	회의실
	기타교실(중급)	• 클래식기타(독주,중주,합주),포크기타(가요,팝송등연주) ※ 악기:클래식 기타 사용(개인악기 지참)	목	16:40~18:40	36,000	10,000	회의실
	풍물난타	• 난타와 풍물의 다양한 타법과 기술을 배우고 연주 • 단계별 수준에 맞게 교육(간편복장)	화,목	11:10~12:40	36,000	-	에어로빅
	캘리그래피	• 디지털시대 캘리그래피 감성 디자인하기 • 기계적인 표현이 아닌 손으로 쓴 아름답고 개성 있는 디자인 서체를 배워보는 시간	수	10:00~13:00	36,000	41,000	문화5
	디지털 사진교실	• 사진 기초이론 및 실전촬영운영, 디지털사진기 100%활용하기 준비물 : 디지털카메라 또는 DSLR	금	10:00~13:00	36,000	-	문화1
웰빙 건강 교육 (8)	바디밸런스요가	• 신체균형을 바로잡고 혈액과 호르몬의 순환, 신진대사 원활 • 군살을 빼주고 탄력있는 몸매로 만들어주며 몸과 마음을 건강하게 만들며 바른자세를 유지시켜줌	월,수,금	09:30~10:30	36,000	-	에어로빅
	리듬필라테스요가	• 몸의 전체적인 유연성 회복과 근육강화를 위한 신체조절 운동법 • 요가운동에 현대여성이 쉽게 접근할 수 있도록 음악을 Mixing시켜서 기초체력의 균형을 잡아줌	월,수,금	19:00~20:00	36,000	-	에어로빅
	S라인 방송댄스	• 짜즈발레를 위밍업으로 하여 최신유행 작품을 배울 수 있는 파워 다이어트 방송댄스	월,수,금	10:50~11:50	36,000	-	에어로빅
	댄스스포츠	• 젊은층에 알맞은 다이어트와 예쁜바디라인 만들기예 적합한 유산소운동과 근력강화를 병행한 강렬한 댄스스포츠 jive & pasodoble 기본배이직과 International & Solo dance	월,수	15:00~16:30	36,000	-	에어로빅
	태보&다이어트	• 태권댄스, 태보댄스를 통한 힘있고 활력있는 운동 • 근력트레이닝을 통한 예쁘고 탄력있는 몸매만들기, 신나는 음악에 맞춘 태보작품 만들기	월,수,금	13:00~14:00	36,000	-	에어로빅
	차밍라인댄스	• 다양한 스텝과 동작으로 신체와 뇌운동의 활성화 • 곧게 선 자세 유지(LINE - UP) 척추 강화 ※ 편한 복장, 운동화 개인준비	화,목	09:30~11:00	36,000	-	에어로빅
	몸퍼기생활운동(오후)	• 우리 몸의 구조와 원리를 이해하고 운동과 바른자세를 통한 면역력 강화, 생활 속 바른자세, 기본운동, 팔법, 자가교정	화,목	15:20~16:50	36,000	-	에어로빅
	몸퍼기생활운동(아간)	• 성인병(고혈압, 당뇨, 허리통증, 오십견, 목디스크, 관절염 등) 증상별 자세교정	화,목	19:00~20:30	36,000	-	에어로빅
주말 교육 (3)	행복한 주말요리	• 친근한 계절 식재료를 이용하여 깊은 맛을 낼 수 있는 다양한 밑반찬과 요리배우기 (매운갈비찜, 아귀해물찜, 물파래무침, 소고기떡찜, 꽃게탕 등)	토	10:00~13:00	36,000	80,000	조리실
	어린이·청소년 기타교실(초급)	• 기타 연주를 통해 음악과 친해지고 정서적 안정을 찾는 시간 • 대상 : 초등학교 4학년~ 고등학교 3학년 / 악보보기, 동요, 간단한 클래식 연주 ※ 개인 통기타 지참(포크기타) / ※ 중급반 : 1년이상 교육받은 수강생	토	13:00~15:00	36,000	-	에어로빅
	어린이·청소년 기타교실(중급)		토	15:00~17:00	36,000	-	에어로빅
특강 (6)	정기 (1)	비법전수 75가지 인기분식요리	화,목	14:00~17:00	45,000	150,000	조리실
	단기 (1)	전통악기 '해금' 쉽게배우기	수	10:00~12:00	36,000	15,000	회의실
	1일 (3)	채소 소믈리에의 건강다이어트밥상	2/27 (금)	14:00~17:00	3,000	10,000	조리실
		봄 원기 충전 녹두삼계탕과 한식샐러드	3/13 (금)	14:00~17:00	3,000	15,000	조리실
		집에서 손쉽게 담그는 보리막장과 찜쌀고추장	3/20 (금)	14:00~17:00	3,000	40,000	조리실
	가족 (1)	엄마와 함께하는 수제 쿠키클래스	1/16 (금)	14:00~17:00	3,000	10,000	조리실

교육 신청하기 전 유의사항

- ▶ 강의 일정은 회관 사정에 따라 변동될 수 있음
- ▶ 모집정원의 60% 미달 시 폐강(수강료 전액환불)
- ▶ 교재비 및 재료비는 별도 준비하여 개별 수업시간에 납부
(교재·재료비는 서부여성회관에서 수납하지 않습니다.)
- ▶ 수강신청은 반드시 수강생 본인 이어야 하며,
본인의 대리수강 시 퇴실 및 수강취소처리 됩니다.



오시는 길

• 주소: 인천광역시서부서로 12 (석남동325번지)
(우편번호 404-824)

시내버스

• 14, 42, 77 → 서부여성회관정류소하차
• 28, 28-1, 700, 900, 903
→ 석남중학교정류소하차

전철

• 전철1호선: 동암역하차(북광장) → 42, 77번환승
• 인천메트로1호선: 작전역하차 → 14번환승

※ 주차장이 협소하므로 대중교통 이용 바랍니다.