

다음카페 : 남동국민체육센터(cafe.daum.net/namdongcmc)



• 패키지 •

프로그램	구 분	이용시간
수영 + 헬스	78,000(20%할인 적용)	수영 강습시 적용
수영 + 댄스프로그램(택1)	72,800(20%할인 적용)	
헬스 + 댄스프로그램(택1)	62,000(20%할인 적용)	
아쿠아로빅(주5일)	86,400(20%할인 적용)	

• 기타 할인사항 •

구 분	적용률	비 고
장기이용 등록회원	•연속 3개월 : 5% •연속 6개월 : 10%	•일시불 납부시 적용 ※청소년·어린이·유아 프로그램은 장기등록 할인에서 제외됩니다.
장애인·국가유공자 기초생활수급자	•50% 할인	•증빙 서류 지참 •중복 할인 불가

○장애인등 할인 : 서류제출 일부러 적용

• 회원모집(등록기간) •

구 분	모집등록기간	결제방법
기존회원	매월 20일~24일	현금 또는 신용카드 (공무원복지카드운영)
신규회원	매월 25일~말 일	

○운영시간 내에 접수가능

○모든 프로그램은 방문, 선착순 접수입니다.(단, 마감시까지 등록가능)

• 이용안내 •

장 소	운영 프로그램	강습실 명칭
1층	수영, 아쿠아로빅	한미음수영장
	요가(어머니반), 필라테스, 어린이 짜즈댄스, 어린이 유행댄스	해피휘트니스GYM
2층	헬스 GX프로그램 (07:00~07:30, 20:50~21:10)	미즈미스터GYM
	파워요가, 에어로빅, 짜즈댄스, 차밍댄스, 댄스스포츠, 유아발레, 밸리댄스, 밸리작품반, GX프로그램(15:00~15:50)	뷰티휘트니스GYM
3층	농구, 검도, 음악줄넘기, 탁구	챔피언프로젝트GYM

○1일 1회 입장을 원칙으로 합니다.

○수영 정기회원도 일요일은 유료입장입니다.

○환불은 소비자기본법 시행령 소비자피해 보상규정에 의하여 환불됩니다.

교통기초질서를
준수하여 선진문화를
조성합시다!
단속기간:연중지속

【집중 단속대상】

○교차로 꼬리물기, 정지선 위반, 끼어들기 등 암체운전행위
○과속, 신호위반, 중앙선 침범 등 교통사고 요인행위
○오물투기, 금연장소 흡연, 인근소란, 노상방뇨 등
- 인천남동경찰서 -

남동국민체육센터 셔틀버스 운행안내

●운영방법 : 매시 50분 출발, 30~35분 도착(월~금) “첫차” 07:50, “막차” 17:50

※ 단, 16:50, 17:50은 어린이를 위하여 17:10, 18:10에 각각 출발합니다.

※ 토요일, 일요일, 공휴일은 운행하지 않습니다.

※ 13:30~14:30은 중식관계로 운행하지 않습니다.

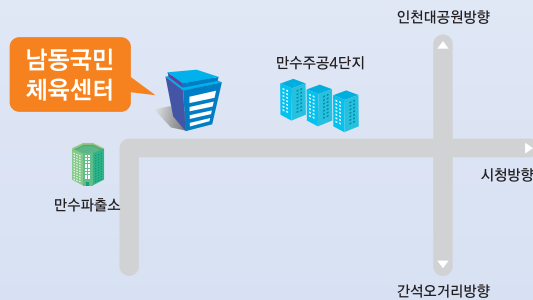
▶ 제1호차(만수2동, 장수동, 서창동, 만수6동, 만수동 방면)

센터출발(05분) → 아주아파트건너편(09분) → 정광아파트입구(10분) → 장수동4거리
육교앞(13분) → 태평1차아파트105동정문앞(16분) → 현대부동산 앞(17분) → 서창초교
정문건너편(20분) → 만수고등학교옆 경인꽃집 앞(25분) → 만수6동사무소 앞(30분)
→ 심환아파트104동건너 건재상회앞(35분) → 만수중앞(38분) → 센터도착(40~45분)

▶ 제2호차(남촌동, 도림동, 구월1·4동, 구월2동, 만수3동 방면)

센터출발(00분) → 도림주공1단지(14분) → 도림주공2단지(15분) → 논현4거리 꼬리
곰탕집앞(18분) → 남촌풍림1차(19분) → 남촌풍림2차(20분) → 남촌동LG주유소(21분)
→ 해월도담집앞(22분) → 구월2동 롯데캐슬APT입구 성은교회건너편(26분) → 롯데
캐슬APT입구 신세계마트건너편(27분) → 롯데캐슬단지 하나은행(옛 동호탕) 앞(28분)
→ 구월2동 신세계아파트 정문(32분) → 간석4거리 수인주유소 앞(33분) → 만수5동
KT전화국앞(34분) → 만수5동 만수소방파출소앞(35분) → 만수5동 삼성프라자앞(36분)
→ 센터도착(45분)

●찾아오시는 길



- 인천광역시 남동구 만수4동 15번지(만수주공APT 4단지내 옛 파출소 옆)
- 문의전화 : 460-0600~1
- 홈페이지 : www.namdongcmc.co.kr
- 다음카페 : 남동국민체육센터(cafe.daum.net/namdongcmc)

고객이 행복한

www.namdongcmc.co.kr

남동국민체육센터

생활을 아름답게, 인류를 건강하게!!!

2009 프로그램 안내

다음카페 : 남동국민체육센터(cafe.daum.net/namdongcmc)



·수영·

구 분	이용시간	강습구분			비 고
		초급·중급 상급	고급·연수 마스터즈	사용료(원)	
새벽 1반	06:00~06:50	강습 (화,목)	강습 (월,수,금)	•주2회 강습 성 인 52,500 청소년 42,000	•각반 25명 ※일반자유수영 어린이수영 아래 참조
새벽 2반	07:00~07:50				
어머니 1반	09:00~09:50				
어머니 2반	10:00~10:50				
어울림반	11:00~11:50				
직장 1반	19:00~19:50				
직장 2반	20:00~20:50	자유수영 (월,수,금,토)	자유수영 (화,목,토)	•주3회 강습 성 인 55,500 청소년 45,000	
직장3반(신설)	21:00~21:50				

·아쿠아로빅·

구 분	이용시간	강습구분		사용료(원)	정원	장소
성인	12:00~12:50	강습 (월,수,금)	자유수영 (화,목,토)	55,500	60명	수영장
		강습 (화,목)	자유수영 (월,수,금,토)	52,500		
		주5일 강습 (월~금)		86,400	각반 정원내 등록가능	

·어린이수영·

구 분	이용시간	거북이(초급, 펭귄중급, 물개(상급),돌고래(고급),상어(연수)	사용료(원)	대 상
어린이1반	16:00~16:50	주5회 강습(월~금)	42,000	초등학생
어린이2반	17:00~17:50			

·한마음수영·

구 분	이용시간	강습구분		사용료(월)	구 분
		초급·중급	상급·고급		
성인	15:00~15:50	강습(화,목) 자유수영 (월,수,금,토)	강습(월,수,금) 자유수영 (화,목,토)	주3회:55,500 주2회:52,500	각반 25명

·자유수영·

구 분	이용시간	대상	접수 방법	사 용 료(원)		유의사항
				월사용	일일입장	
오전	08:00~08:50	성인 청소년 초등생	수시	성인 45,000	성인 3,500	초등생은 13:00~15:50 18:00~18:50 만 가능
오후	13:00~15:50			청소년 35,000	청소년 2,500	
저녁	18:00~18:50 21:00~21:50			초등생 30,000	초등생 2,000	

※ 유아(만4세~만6세) 보호자 동반입장, 영유아 입장불가

·토·일·공휴일수영·

구 분	이용시간	대 상	사용료(원)	비 고
토요일	07:00~11:50	성인, 청소년	성인 3,500 청소년 2,500 어린이 2,000	12:00~13:00 15:00~16:00 까지는 수영장 청소시간 입니다.
	13:00~14:50	성인, 청소년, 어린이		
	16:00~17:50	성인, 청소년, 어린이		
일요일 공휴일	10:00~11:50	성인, 청소년, 어린이		
	13:00~14:50			
	16:00~17:50			

※ 토요일에 한하여 어린이는 13:00부터 입장이 가능합니다.

※ 정기회원님도 일요일은 일일 이용료로 입장 가능합니다.

·헬스·

구 분	이용시간	사용료(원)	유의사항
평 일	06:00~21:30	성인 42,000 청소년 32,000	• 헬스클럽 확장(2개실운영) • 정원 500명(선착순 모집) • 전문 트레이너 강습(총6명) • 1일 1회이용 • 운동복, 실내운동화, 수건준비 • 일요일은 운영하지 않습니다 • 체력측정(운동처방&체성분분석 은 사전예약제입니다.(인바디)
토요일	07:00~17:30		
공휴일	10:00~16:30		
GX프로	07:00~07:30 10:00~10:20(신설) 15:00~15:50 19:50~20:10(신설) 20:50~21:10	무료(정회원)	

·댄스(성인)·

프로그램	구 분	이용시간	이용안내	대 상	사용료(원)	정원	장소
에어로빅	어머니 1반	09:00~09:50	월~금	성인 청소년	35,500	각반 30명	2층
	어머니 2반	10:00~10:50					
	어머니 3반	11:00~11:50					
	직장인반	19:00~19:50					
재즈댄스	직장인반	20:00~20:50	화,목	성인, 청소년	32,500	30명	2층
발리댄스	초급반	12:30~13:20	화,목	성인	32,500	30명	2층
	고급반(신설)	13:30~14:20					
차밍댄스	주부반	13:00~13:50	월,수,금	성인	35,500	30명	2층
댄스스포츠	직장인반 (반변경)	20:00~20:50	월,수,금	성인, 청소년	35,500	30명	2층

·요가/필라테스·

프로그램	구 분	이용시간	이용안내	대 상	사용료(원)	정원	장소
파워요가	파워요가	06:30~07:20	월~금(요일변경)	성인, 청소년	35,500	30명	2층
요가	어머니1반	09:00~09:50	월,수,금(고급) 화,목(초급)	주부	월,수,금 35,500	각반 20명	1층
	어머니2반	10:00~10:50			화,목		
	어머니3반	11:00~11:50			화,목		
필라테스	필라테스	19:00~19:50	월,수,금/화,목	성인, 청소년	32,500		1층

·어린이댄스·

프로그램	구 분	이용시간	이용안내	대 상	사용료(원)	정원	장소
어린이 재즈댄스	어린이1반 어린이2반	16:00~16:50 17:00~17:50	월,수	초등생	31,500	각반 30명	1층
어린이 유행댄스	어린이3반 어린이4반	16:00~16:50 17:00~17:50	화,목				2층
발리댄스	어린이반	18:00~18:50	월,수	10~13세			2층
발레작품반 (신설)	어린이반	18:00~18:50	화,목	초등생			2층

·유아댄스·

프로그램	구 분	이용시간	이용안내	대 상	사용료(원)	정원	장소
유아발레 (프로그램 변경)	유아1반 유아2반	16:00~16:50 17:00~17:50	화,목	4~5세 6~7세	31,500	각반 30명	2층
발리댄스	유아반	17:00~17:50	월,수 (요일변경)	5~9세			

·체육관 프로그램·

프로그램	구 분	이용시간	이용안내	대 상	사용료(원)	정원	장소
강동희 농구교실	어린이반	15:00~15:50	월,수,금	1~4학년	32,000	각반 30명	3층
		16:00~16:50		4~6학년			
대한검도	어린이반	17:00~17:50	월~금	어린이	34,500	각반 40명	3층
		18:00~18:50		성 인	47,000		
	저녁반	20:00~20:50					
탁 구	오전반	10:00~11:50	월,수,금	성 인 청소년	32,000	각반 30명	3층
			화,목,토				
음악 줄넘기	키크는 줄넘기 (신설)	16:00~16:50	화,목	초등생	35,000	30명	3층
	저녁반	19:00~19:50	월,수	성인,청소년 어린이	35,000	30명	3층
체육관 대관	• 월대관 : 토요일 중 2시간씩 3회 지정 • 일일 대관 : 2시간 1회 사용 ※문의사항(담당자) 460-0652				월대관 240,000 일일대관 84,000		3층

·계절별 일요일 운영안내·

기 간	구 분	운영현황
11월 ~ 익년 3월말	모든 일요일	휴 관
4월 ~ 6월, 10월	1, 3주	운 영
	2, 4주	휴 관
7월 ~ 9월 말	모든 일요일	운 영