

인천시민 온라인 생활체육교실 회원 모집 공고

코로나19 시대 인천시민 건강 증진을 위한 온라인 생활체육 교실회원을 다음과 같이 모집하오니 관심 있는 분들의 많은 참여를 바랍니다.

1. 공고(모집)기간 : 2022. 8. 8.(월) 09:00 ~ 선착순

2. 신청방법

- 홈페이지 접수: 인천광역시체육회 홈페이지(www.icsports.or.kr) → 참여마당
→ 온라인 생활체육교실 → 강좌신청
- 이메일 접수: happypysuhong@icsports.or.kr

3. 모집인원 : 1강좌당 20명 이내(강습료 무료, 중복신청 가능)

4. 모집대상 : 인천시민 누구나

5. 신청서류: 온라인 생활체육교실 신청서 및 개인정보 동의서 1부.(붙임 1의
서류 작성 및 서명 후 스캔해서 올려주세요.)

※ 붙임의 신청서를 꼭 작성 및 첨부하여 지원 부탁드립니다. 문서첨부 및 개인정보동의가 안되어있을 경우 지원이 불가능 할 수 있음을 알려드립니다.

※ 신청완료 후 생활체육교실 일정 및 참여방법 별도 개별문자 송부 예정

※ 기타 궁금하신 사항 및 온라인지원이 힘든 분들은 생활체육부 지역체육팀
(☎032-899-5663)으로 문의 하시기 바랍니다.

6. 신청강좌

연번	프로그램	요일	시간	강습인원	비고
1	근력댄스	화	10:30 ~ 11:10	20명	
2	어르신생활체조	수	10:30 ~ 11:10	20명	
3	전신근력 유산소운동	목	10:30 ~ 11:10	20명	
4	소도구 근력운동	금	10:30 ~ 11:10	20명	
5	스트레칭 및 근력운동	화	16:00 ~ 17:00	20명	
6	스트레칭 밴딩운동	월,수,금	15:00 ~ 16:00	20명	
7	근력 스트레칭	월	10:00 ~ 10:50	20명	
8	요가	월,수,금	06:00 ~ 06:50	20명	
9	요가	수, 금	10:50 ~ 11:30	20명	
10	장애인 스트레칭	목	10:50 ~ 11:30	20명	
11	어르신근력체조, 박수체조	수	11:00 ~ 11:40	20명	
12	어르신근력체조, 박수체조	목	15:00 ~ 15:40	20명	
13	소도구 근력운동 및 스트레칭	목	14:00 ~ 15:00	20명	
14	헬스	수	10:00 ~ 11:00	20명	
15	소도구필라테스,홈트레이닝,요가	목	10:00 ~ 11:00	20명	
16	스트레칭 및 근력강화운동	화,목	15:00 ~ 16:00	20명	

※ 실시간 프로그램 운영의 원활한 진행을 위해 각 강좌당 강습인원 20명으로 진행합니다.

2022. 8.

인천광역시체육회