



헬스 초보

체력단련실 처음가서
운동할줄 몰라 막막하죠?

딱 알려드릴게요!



✓ 강의명 "운동 초보자를 위한 기초 웨이트 트레이닝 교육"

✓ 내용 초보자를 위한 특강으로 운동기구 사용법, 무게, 횟수 설정 방법 교육
상/하체 웨이트 운동의 정확한 자세 및 루틴 프로그램

✓ 일정

구분	제1기숙사	제2기숙사	제3기숙사
매주 화, 목 (총 7회)	5/12(화) ~ 6/4(목) 20시 ~ 20시 50분	5/12(화) ~ 6/4(목) 21시 ~ 21시 50분	5/12(화) ~ 6/4(목) 19시 ~ 19시 50분

✓ 비용 무료수강

✓ 장소 각 기숙사 체력단련실

✓ 신청방법 네이버 폼(QR코드 스캔) 신청

✓ 신청기간 2026. 5. 8(금) 12:00 ~ 5. 11(월)

✓ 강사 이승민(생활스포츠지도사 자격 보유)



수강자 상점 2점,
비교과마일리지 (시간 당 5점) 제공