## ▶ 쇼트트랙 지도과정

| 과정 | 기간 | 강 습 내 용 |
|---|---|---|
| 기초 | 1~2개월 | 오리엔테이션 및 이용수칙 공유<br>스케이트 신고 걷기 연습<br>(벽 잡고 제자리 걷기/무릎 잡고 걷기)<br>무릎잡고 밀기 |
| 초급 | 3~4개월 | 밀기(양팔 벌리고 밀기)<br>스케이트 한발 뒤로 돌리기<br>(벽 잡고 한발 연습 및 앞으로 전진 연습) |
| 중급 | 5~6개월 | 직선 활주 기본자세 반복<br>발 뒤로 돌리며 팔 흔들기 동작 연계<br>코너 기본동작 |
| 상급 | 7~8개월 | 원 코너 하기 (한팔을 흔들며)<br>직선과 코너를 안전하게 연결 활주 |
| 고급 | 9개월~ | 3바퀴 이상 안전하게 직선과 코너를<br>스피드 있게 활주 |

## ▶ 피겨 지도과정

| 과정 | 기간 | 강 습 내 용 |
|---|---|---|
| 기초 | 1~2개월 | 오리엔테이션 및 이용수칙<br>걷기, 항아리 그리기, 밀기 |
| 초급 | 3~4개월 | 기본자세 및 밀기<br>한발로 균형 잡기<br>크로스오버 (제자리. 원) |
| 중급 | 5~6개월 | 한발로 균형 잡고 밀기 (앞/뒤)<br>세미 써클<br>크로스오버 (앞/뒤) |
| 상급 | 7~9개월 | 크로스오버, 세미써클 (앞/뒤 인/아웃)<br>프리스케이팅 동작(바니홉.런지.스파이럴)<br>두발 스핀 |
| 고급 | 10개월~ | 프리스케이팅 동작(바니홉.런지.스파이럴)<br>프리스케이팅 스텝, 한발스핀, 쓰리점프 |

※ 지도과정은 강습생의 평균과정을 기준으로 하였습니다.
개인차가 있으니 이점 참고하시기 바랍니다.

## ※ 회원가입 절차 (PC/모바일)

① 목동아이스링크 홈페이지 우측 상단의 [회원가입] 클릭하여 회원가입을 시작.
② 회원종류 선택 (14세 미만 어린이 / 14세 이상 일반)
③ 이용약관, 개인정보 수집 및 이용에 관한 동의
④ 본인 인증 = 아이핀 및 핸드폰
(14세 미만 어린이 등록 시 부모님 실명인증 필요.)
⑤ 회원정보 입력 후 회원가입 완료.

## ※ 온라인 재수강접수 안내

① 목동아이스링크 홈페이지 로그인
② 마이페이지 (우측상단) 클릭
③ 수강이력현황 클릭
④ 현 강습 일정 옆 상세보기 클릭
⑤ 하단의 재수강 클릭
⑥ 결제하기 완료. (모바일/pc결제 가능)

※ 수강 접수는 매월 20일-26일까지이며, 미등록 시 강습반 합반 및 폐강 될 수 있음을 알려드립니다.
※ 수강생은 회원카드 지참하여 안내데스크에서 입장 확인 후 출입하여 주시기 바랍니다.
(분실 시 재발급=1,000원)
※ 강습시간이 아닌 경우 링크 이용 시 입장료를 별도 지불하셔야 합니다.
※ 링크 이용 시 안전을 위해 헬멧, 장갑 필수 착용.

# 2023년

# 1월 스케이팅 교실 강습안내

# 쇼트트랙 / 피겨

◆ 접수기간 : 12월20일 ~ 12월26일
◆ 강습기간 : 12월31일 ~ 01월31일

목동아이스링크는
쇼트트랙 / 피겨 국가대표 출신 등 전문 지도자들에
의해 기초 과정에서 상급반까지
체계적인 프로그램으로 강습을 진행합니다.

○ 강습 문의
운 영 부 ☎ (02)2649-8454~6

와이키키 목동아이스링크
www.mdicerink.co.kr

## ▶ 1월 어린이 강습 일정 ◀

| 강 습 종 목 | 쇼트트랙 / 피 겨 | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 구 분 | 강습요일 | 강 습 시 간 | 강 습 일 정 (강습일자) | | | | | | |
| 평 일 주2회 강습 (월 8회-50분) | 월, 수 | 16:10 ~ 17:00 | 2 | 4 | 9 | 11 | 16 | 18 | 25 | 30 |
| | | 17:10 ~ 18:00 | | | | | | | | |
| | 화, 목 | 16:10 ~ 17:00 | 3 | 5 | 10 | 12 | 17 | 19 | 26 | 31 |
| | | 17:10 ~ 18:00 | | | | | | | | |
| 평 일 주1회 강습 (월 4회-100분) | 월 | 16:10 ~ 18:00 | 2 | | 9 | | 16 | | 30 | |
| | 화 | 16:10 ~ 18:00 | 3 | | 10 | | 17 | | 31 | |
| | 수 | 16:10 ~ 18:00 | 4 | | 11 | | 18 | | 25 | |
| | 목 | 16:10 ~ 18:00 | 5 | | 12 | | 19 | | 26 | |
| | 금 | 16:10 ~ 18:00 | 6 | | 13 | | 20 | | 27 | |
| 주 말 주1회 강습 (월 4회-100분) | 토 | 12:10 ~ 14:00 | 12/31 | | 7 | | 14 | | 28 | |
| | | 16:10 ~ 18:00 | | | | | | | | |
| | 일 | 12:10 ~ 14:00 | 1 | | 8 | | 15 | | 29 | |

## ▶ 1월 성인 강습 일정 ◀

| 구 분 | 성인 새벽반 | | | | | | 성인 여성반 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 강습 요일 | 월,수,금 | | | | | | 월,수,금 | | | | | |
| 강습 종목 | 쇼트트랙 | | | | | | 피겨 | | | | | |
| 강습 시간 [월12회] | 06:10~07:00 | | | | | | 12:10~13:00 / 13:10~14:00 | | | | | |
| 새벽성인반 | 2 | 4 | 6 | 9 | 11 | 13 | 16 | 18 | 20 | 25 | 27 | 30 |
| 성인여성반 | 1월 겨울 방학 기간 성인 여성반 휴강 | | | | | | | | | | | |

## ▶ 1월 성인/청소년 오후반 강습 일정 ◀

| 강습 요일 | | 월수반 / 화목반 | | | | 수요반 / 금요반 | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 강습 시간 | | 17:10 ~ 18:00 | | | | 16:10 ~ 18:00 | | | |
| 강습 종목 | | 쇼트트랙 / 피겨 | | | | | | | |
| 주2회 50분 | 월수반 | 2 | 4 | 9 | 11 | 16 | 18 | 25 | 30 |
| | 화목반 | 3 | 5 | 10 | 12 | 17 | 19 | 26 | 31 |
| 주1회 100분 | 수요반 | 4 | | 11 | | 18 | | 25 | |
| | 금요반 | 6 | | 13 | | 20 | | 27 | |

## 「안내 사항」

※ 접수기간 : 12월 20일(오전 9시) ~ 12월 26일(오후 6시)

※ 강 습 료 : 월 73,000원

※ 준 비 물 : 스케이트, 장갑, 긴 옷(상/하의), 마스크, 헬멧(헬멧 무료대여)

- 강습 스케이트 대여 1회 : 5,000원.
  (성인/청소년의 경우 대여 사이즈가 없거나 부족할 수 있습니다.)
- 새벽반 및 여성반의 경우 스케이트 대여 가능 시간대가 아닙니다.

※ 1월 신규 모집 요일은 공지사항 1월 강습 모집 안내 게시글에 있는 첨부파일 또는 수강신청 페이지에서 확인하시기 바랍니다.

※ 성인/청소년반, 새벽성인반의 경우 기존 강습생의 재등록 여부를 고려하여 해당 접수기간동안 모집 인원이 상시 변동됩니다.

※ 토요일 정규 쇼트트랙 수업은 지하링크에서 진행됩니다.

※ ▭ 표는 지하링크 수업입니다.

※ 겨울 방학 일반개장으로 인해 성인여성반은 1월 휴강입니다.

※ 1월 21일~24일은 설 연휴로 인하여 강습이 없습니다.

※ 22년 12월 31일(토)은 2023년 1월 토요 정규 강습일 입니다.

※ 1월 29일(일)까지 일반개장이 방학시간으로 적용됩니다.(10시 개장)

## ▶ 1월 목동 피겨 선수 대관 일정 ◀

| 월~금(1일100분X20회) | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 25 | 26 | 27 | 30 | 31 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

# 「강습 안내」

- 어린이 강습 대상 : 7세 ~ 초등학생 (강습반 정원 11명~13명)
※ 강습반 폐강 및 합반으로 인하여 기준 인원보다 초과 인원이 발생할 수 있으니, 이 점 참고 부탁드립니다. (9명 미만 개설 불가)
- 성인/청소년 강습 대상 : 중1이상 (최소 11명 이상)
- 성인 강습 대상 : 20세 이상 (최소 11명 이상)

- 접수기간 내에 재등록을 하셔야 반 편성이 가능하며,
기준 인원 미달 시 합반 또는 폐강 될 수 있습니다.
- 강습 신청 후 결제까지 완료하셔야 수강 등록이 완료됩니다 !!!
- 제로페이 결제는 반드시 목동아이스링크와 통화 후 결제를 하시기 바랍니다 !!!
※ 전화 없이 제로페이 결제 시 명단 누락이 발생할 수 있습니다.(미등록 처리)

- 강습용 스케이트 대여 - 1회 5,000원
(성인의 경우 사이즈 부족 시 대여가 불가능할 수 있습니다.)

- 신규 강습 모집은 링크 현황 및 지도자 현황에 따라 매월 변경 될 수 있습니다.
- 개인일정 및 강습일정 미확인으로 인한 불참은 보강 및 환불을 진행하지 않습니다.
- 링크 운영상황에 따라 지상, 지하링크를 변경 운영 할 수 있습니다.

# 「 재등록 안내 」

※ 기존 강습생 분들은 신규 신청이 아닌 재등록을 해주시기 바랍니다.

①목동아이스링크 홈페이지 로그인 후 마이페이지 클릭→ ②수강이력현황 클릭→
③현 강습 월 상세보기 클릭→ ④하단의 재수강 버튼 클릭 → ⑤결제

* 전월 강습 재등록 기간 이후에 등록을 하신 분들은 재등록 결제창이 활성화 되지 않을 수 있으니, 전화로 재등록 결제창 활성화를 요청해주시기 바랍니다.

# 「 강습 환불 안내 」

※ 환불 규정

* 개강 전 : 10% 공제 후 환불.
* 개강 후 : 강습 진행 횟수 + 결제 금액의 10% 공제 후 환불.
* 개인 일정 및 강습 일정 미확인으로 인한 부분(횟수) 환불 불가.
* 월 강습 종료 후 환불 불가
* 강습이 70% 이상 진행 시 환불 불가

* 구비 서류 = 환불신청서 (홈페이지 마이페이지에서 접수)
* 전액 환불 = ▷ 접수 당일. ▷ 인원미달로 인한 수업 폐강.
▷ 강습 시작 전 부상.(증빙서류제출 시 한함.)
* 환불요청 후 5일 내 환불진행.
* 환불규정은 한국소비자원의 내용을 기준으로 하였습니다.

※ 온라인 환불신청 방법

①목동아이스링크 홈페이지 로그인 후 마이페이지 클릭→ ②수강이력현황 클릭→
③현 강습 월 상세보기 클릭→ ④하단의 환불신청 버튼 클릭 → ⑤환불신청서작성.