



헬스 초보

체력단련실 처음가서
운동할줄 몰라 막막하죠?

딱 알려드릴게요!



- ✓ 강 의 명 "운동 초보자를 위한 기초 웨이트 트레이닝 교육"
- ✓ 내 용 초보자를 위한 PT 특강으로 운동기구 사용법, 무게, 횟수 설정방법 교육
상/하체 웨이트 운동의 정확한 자세 및 루틴 프로그램
- ✓ 일 정

구 분	남학생	여학생
매주 화, 목 (총 10회)	7/7(화) ~ 8/6(목) 20시 ~ 20시 50분	7/7(화) ~ 8/6(목) 19시 ~ 19시 50분

- ✓ 비 용 무료수강
- ✓ 장 소 남학생 : 제2기숙사 체력단련실, 여학생 : 제3기숙사 체력단련실
- ✓ 신 청 방 법 네이버폼(QR코드 스캔) 신청 / 선착순
- ✓ 신 청 기 간 2026. 7. 1(수) 09:00 ~ 7. 3(금)
- ✓ 강 사 이승민(생활스포츠지도사 자격 보유)



수강자 상점 2점, 
비교과마일리지 (시간 당 5점) 제공



New to the Gym?

Not sure where to start?

We've got
you covered!



✓ **Course Title : Basic Weight Training for Beginners**

✓ **Program Overview : A beginner-friendly PT special class covering**

✓ **Schedule**

Schedule	Male Students	Female Students
Every Tuesday & Thursday (10 Sessions)	Jul. 7 – Aug. 6 8:00–8:50 PM	Jul. 7 – Aug. 6 7:00–7:50 PM

✓ **Fee : Free**

✓ **Venue : Male Students - Fitness Center, Dormitory 2**

Female Students - Fitness Center, Dormitory 3

✓ **Registration : Register via the Naver Form by scanning the QR code**
(First-come, first-served.)



✓ **Registration Period : July 1 (Wed), 2026, 9:00 AM - July 3 (Fri), 2026**

✓ **Instructor : Lee Seung-min**

Certified Sports Instructor (Lifestyle Sports)

Participant Benefits
2 Dormitory Merit Points
5 Extracurricular Mileage Points per hour

