

NEW

| 새로워졌습니다 | 신축 건물, 신규 운동기구, 신규 가구로 새롭게 바뀌었습니다.

WIDE

| 넓어졌습니다 | 수성관보다 2.7배 확장되었습니다.

BRIGHT

| 밝아졌습니다 | 넓은 채광창과 새로운 인테리어로 산뜻해졌습니다.

자연과학캠퍼스

1398 피트니스센터 신규 오픈

「1398 피트니스센터」가 여러분의 건강관리를 위하여 보다 편안하고 쾌적한 공간을 마련하여 개관하였습니다.



SQUASH



FITNESS 1398 CENTER

OPEN

하루(1)에 삼십분(3) 이상 운동하면
구십세(9)까지 팔팔(8)하게

 성균관대학교
SUNGKYUNKWAN UNIVERSITY



WEIGHT TRAINING

사용 가능한 운동 기구

- 유산소
TREADMILL, RECUMBENT BIKE,
UPRIGHT BIKE, ELLIPTICAL
- 웨이트
SEATED CHEST PRESS, PECTORAL FLY,
HIGH FLY, SHOULDER PRESS, LONG
PULL, ARM CURL, ABDOMINAL, CHIN
UP, ROTARY TORSO, LEG EXTENSION,
LEG CURL, SEATED LEG PRESS, CABLE
CROSS OVER
- 프리 웨이트
SMITH MACHINE, MEGA MAX,
CHINNING DIPPING HIP FLEXOR,
POWER LEG PRESS, POWER
RACK, SIT UP, DOUBLE TWIST,
HYPER EXTENSION, SUPER BENCH
PRESS(INCLINE/DECLINE), etc.

접수 기간

- 매월 25일 ~ 30일

특화 프로그램 안내

- 요가 강좌 개설(GX룸 / 주3회 / 월 50,000원)
- 바디/웨이트 트레이닝 및 운동기구 사용법 강좌 개설(무료)
- 운동복(상의/하의) 및 샤워실용 수건 지원(무료)
- 인바디 측정 프로그램 제공(무료)
- 스쿼시장 대관(별도 요금 부과)

운영 안내

- 이용시간 : 주 중 07:00 ~ 21:00
토요일 09:00 ~ 14:00(일요일, 공휴일 휴무)

○ 피트니스센터 이용요금

구분	1개월	3개월	6개월
학생	30,000원	80,000원	150,000원
교직원(기타)	40,000원	100,000원	180,000원

※ 교직원 급여공제 가능

- 스쿼시장 이용요금(50분/1인) : 10,000원 / 사전 예약 필수

운영 강좌

강좌명	수업시간	등록비	장소
요가	주3회	월 50,000원	GX룸
바디/웨이트 트레이닝	주2회	등록회원 무료	

위치 및 문의

- 위치 : 자연과학캠퍼스 유틸리티센터 3층(제2종합연구동 옆)
- 전화 : 031. 290. 5366



YOGA