SUMMER

104年暑假夏令營簡章

※凡於104年6/14日前，報名營隊可享各項優惠折扣！

臺北市中正運動中心 SPORTS

臺北市中正運動中心 ：報名須知：

報名地點：臺北市中正運動中心
報名日期：即日起至額滿為止，報名前請來電詢問是否已經額滿。
報名方式：1.親臨中正運動中心 J系列：6F球場部、F系列：5F教學部、游泳班：B1泳池櫃檯報名。
2.匯款轉帳、傳真報名（匯款後請傳真學員姓名、出生日期、身分證字號、參加營隊、聯絡人姓名及電話）並附上匯款轉帳單據及帳號後五碼，傳真電話：02-33225019，傳真後請來電確認報名狀況。
匯款資訊：戶名：遠東鐵樞鋼鐵廠股份有限公司，帳號：第一銀行長泰分行（代號007）212-10-123616。

暑假兒童舞蹈課程

洽詢電話 3322-5016 轉118

6/14日以前報名任一梯F系列營隊95折
6/15日以後同時報名任二梯F系列營隊(不限本人)95折

＊下列舞蹈課程，上課時請學員自備開水、毛巾及乾淨鞋底之運動鞋上課。＊本系列營隊需八人以上方能開班。

代號	活動名稱	上課星期	上課時間	活動期間	課程內容	費用	堂時數
F01	少女時代訓練營A	一～五	13:00~16:00	07/6~07/10	韓國演藝圈這兩年興起了非常多的少女團體，而每一個少女團體都具備各自不同的舞風與特色，本營隊以少女時代、Wonder Girl一名團體音樂為主，實際的排練這群搖MV舞蹈，讓你可以輕鬆學會電視營幕上的MV舞蹈。【限小二以上】	2,400	15
F02	少女時代訓練營B	一～五	13:00~16:00	08/03~08/07		2,400	15
F03	嘻哈街舞訓練營A	一～五	13:00~16:00	07/13~07/17	街舞是青少年最喜愛的運動之一，他可以展現青春的活力並且強化肌力與協調力，也可以讓時尚很自在，本營隊以基礎律動為主，加上時下最流行的音樂為素材，輕鬆愉舞小品，讓學員更容易進入街舞的殿堂。【限小一以上】	2,400	15
F04	嘻哈街舞訓練營B	一～五	13:00~16:00	08/10~08/14		2,400	15
F05	兒童韻味拉丁A	一～五	13:00~16:00	07/20~07/24	內容包含基本運動、螃蟹上樹、金雞上架、蝴蝶點水、左右逢月、基礎繞腿、平沙落雁。【限小一以上】為安全起見，請自備安全鞋跟或由老師統一訂購約600元，並穿著運動長褲及運動鞋上課。	2,400	15
F06	兒童韻味拉丁B	一～五	13:00~16:00	08/17~08/21		2,400	15
F07	兒童流行MV舞A	一～五	13:00~16:00	07/27~07/31	MV舞蹈是一門相當講合小朋友學習的創造性舞蹈，透過運動的律使和MV，可以用肢體語言自己喜歡的流行音樂舞蹈，不但達到運動的效果，也可充分發揮自己的魅力，建立自信心唷，歡迎大家一起來參加！	2,400	15
F08	兒童流行MV舞B	一～五	13:00~16:00	08/24~08/28		2,400	15
F09	兒童韻律操課程A	一～五	13:00~16:00	07/27~07/31	在熱情的拉丁舞設中搭配動感的音樂，讓小朋友輕鬆學會國際標準舞，並能再舞蹈的過程中學習社交禮儀和矯正不良的體態。【限小三以上】	2,400	15
F10	兒童韻律操課程B	一～五	13:00~16:00	08/24~08/28		2,400	15

歡樂暑假來臨囉！

洽詢電話 3322-5016 轉112、113

6/14日以前報名任一梯J系列營隊95折
6/15日以後同時報名任三梯J系列營隊(不限本人)95折

【室內】全日夏令營隊系列

招生對象：國小一～六年級
活動時間：9:00-17:00

J01綜活運動體驗營
第一梯 07/01-07/03 第二梯 07/06-07/10 第三梯 07/13-07/17 第四梯 07/20-07/24
第五梯 07/27-07/31 第六梯 08/03-08/07 第七梯 08/10-08/14 第八梯 08/17-08/21
第九梯 08/24-08/28
招生名額：30人
招生對象：國小一～六年級
活動費用：第一梯每人 3,200 元整，第二～九梯每人每梯 5,000 元整
課程內容：

【第一梯】

時間/日期	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天
09：00 第一堂	韻舞				
第二堂	韻律時間	攀牆	韻律時間	攀牆天球	綜合體育(比賽)
第三堂	攀牆桌球	跳繩桌球	攀牆桌球	攀牆桌球	攀牆桌球
12:00-13:30 午休時間	馬術	馬術	馬術	馬術	馬術
第三堂	射箭	攀牆體適能	民族技藝(比2)	射擊	綜合體育
第四堂	游泳(組3)	舞蹈	游泳	舞蹈	游泳
17：00	校園回家去				

註1：民族技藝內容為紙鶴或蹺蹺板。
註2：課參加之學員第一、三天自備泳具。
註3：所有課程內容依實際場地情況調整。

【第二～九梯】

時間/日期	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天
09：00 第一堂	韻舞				
第二堂	韻律時間	攀牆	韻律時間	攀牆天球	綜合體育(比2)
第三堂	跳繩桌球	跳繩桌球	攀牆桌球	跳繩桌球	民族技藝
12:00-13:30 午休時間					
第三堂	射箭	攀牆體適能	民族技藝(比2)	射擊	綜合體育
第四堂	游泳(組3)	舞蹈	游泳	舞蹈	游泳
17：00	校園回家去				

註1：綜合體育課程內容"跳球"、"籃球"、"足球"、"羽毛球"、"桌球"、"射箭"、"射擊"、"攀牆"、"跳繩"、"馬術"、"游泳"、"舞蹈"、"民族技藝"、"攀牆體適能"、"校園回家去"。
註2：民族技藝內容為紙鶴或蹺蹺板。
註3：請參加之學員第一、三、五天自備泳具。
註4：所有課程內容依實際場地情況調整。

【室內】密集夏令營隊系列

活動名稱	J09 兒童籃球密集營	J10 進階籃球密集營	J11 羽球密集營(每週一至五)	J12 桌球密集營(每週一至五)	J13 羽球密集營	J14 高爾夫球密集營
活動日期	第一梯 07/06-07/10 第二梯 08/03-08/07 (皆5堂)	第一梯 07/06-07/10 第二梯 08/03-08/07 (皆5堂)	第一梯 07/01-07/10 (8堂) 第二梯 07/13-07/24(10堂) 第三梯 07/27-08/07(10堂) 第四梯 08/10-08/21(10堂)	第一梯 07/01-07/10 (8堂) 第二梯 07/13-07/24(10堂) 第三梯 07/27-08/07(10堂) 第四梯 08/10-08/21(10堂)	第一梯 07/06-07/10 第二梯 07/13-07/17 第三梯 07/20-07/24 第四梯 07/27-07/31 第五梯 08/03-08/07 第六梯 08/10-08/14 第七梯 08/17-08/21 (皆5堂)	第一梯 07/06-07/10 第二梯 07/13-07/17 第三梯 07/20-07/24 第四梯 07/27-07/31 第五梯 08/03-08/07 第六梯 08/10-08/14 第七梯 08/17-08/21 (皆5堂)
活動時間	09：00-12：00	14：00-17：00	(A)08:00-10:00 (B)16:00-18:00	(A)10:00-12:00 (B)14:00-16:00	16：00-17：00	17：00-18：00
招生名額	60人 小一～小六	60人 小五～高三	(A)24人 (B)16人 小三～高三	(A)16人 (B)24人 小三～高三	12人 國小三年級以上	12人 國小三年級以上
每人費用	5,000元 (贈送球衣乙套)	5,000元 (贈送球衣乙套)	第一梯3,400元 第二、三、四梯4,200元	第一梯3,400元 第二、三、四梯4,200元	1,450元	1,700元

※凡報名J系列課程，皆贈送營隊紀念衣服乙件。（J09與J10已贈送球衣乙套，故不另行贈送營隊紀念服）
※凡報名J系列課程，除遇不可抗拒之因素外，開課後皆無法轉樣、延期與補課。

活動名稱	J02 籃球高手夏令營	J03 樂樂棒球戰鬼營	J04 足球小將夏令營	J05 羽球好手夏令營	J06 桌球小子夏令營	J07 原野猛人夏令營(射箭、射擊)	J08 武技營杯搶戰營
活動日期	第一梯 07/20-07/22 第二梯 08/17-08/19	第一梯 07/01-07/03 第二梯 07/27-07/29 第三梯 08/24-08/26	08/10-08/12	07/13-07/15	第一梯 07/23-07/24 第二梯 08/13-08/14 第三梯 08/27-08/28	第一梯 07/16-07/17 第二梯 08/20-08/21	07/30-07/31
招生名額	60人	45人	45人	60人	20人	30人	30人
每人費用	3200元	3200元	3200元	3200元	2100元	每人2500元起 (含射擊耗材費)	2600元

註：全日營隊費用包含餐費、場地、器材、平安保險費、教練費、紀念品等。家長每日接送，小朋友不需在此留宿。

暑期游泳班

104年

課程特色：
- 漸進式的教學法，並於每階段學習中導入正確的水中安全知識
- 有效率的小班制教學，8~12人分配一名教練
- 完整的檢定機制，在每一梯次結束後，頒收小朋友上課的成果，並頒發證書

104年暑期游泳班
6/7前報名85折
6/7~6/28報名9折

暑期密集班

開課期別		班別	開課時間	招生對象	暑期班費用
第一期	7月6日~7月10日	A	06:30~07:40	兒童・成人	一期 原價1500元
第二期	7月13日~7月17日	B	08:30~09:40	兒童	四期 原價6000元 特價5500元
第三期	7月20日~7月24日	C	10:40~11:50	兒童	
第四期	7月27日~7月31日	D	12:10~13:20	兒童・成人	八期 原價12000元 特價10000元
第五期	8月3日~8月7日	E	14:00~15:10	兒童	
第六期	8月10日~8月14日	F	15:30~16:40	兒童	
第七期	8月17日~8月21日	G			
第八期	8月24日~8月28日	H	18:40~19:50	兒童・成人	四期、八期可團體合購(恕不退費) ※涉及時段，參照少年游泳課程費用。
		I	20:00~21:10	兒童・成人	
補課週 8月24日~8月28日		C	10:40~11:50	兒童・成人	請先至B1櫃檯預約，課程將於8/28日補課完畢
		E	14:00~15:10	兒童・成人	
		H	18:40~19:50	兒童・成人	

暑期週六班

開課期別
第一期7月11日~8月29日

開課時段
B 08:30~09:40 兒童
C 10:40~11:50 兒童・成人・幼專
E 14:00~15:10 兒童・成人
F 15:30~16:40 兒童・幼專

補課時間
8月24日～8月29日

費用：
兒童 1800元(6堂)
幼專 2100元(6堂)
成人 1800元(6堂)

暑期幼兒專班

特邀至5歲小小樂在學園，3~6人，全小班教學
上課時間班別：一～週五

第一期 7月6日~7月17日 第二期 7月20日~7月31日
第三期 8月3日~8月14日 第四期 8月17日~8月28日

►報名資格限制：五歲以下，3~6歲幼兒 ►上課時間70分鐘
►家長可一人免費陪同入場，第二人須繳費陪同票

班別	開課時間
B	08:30~09:40
C	10:40~11:50
E	14:00~15:10
F	15:30~16:40
H	18:40~19:50

補課時間
8月24日～8月29日
(請先至B1櫃檯預約，課程將於8/29日補課完畢)

費用：
一期 3500元(10堂)
二期 7000元 特價6300元
三期 10500元 特價9600元
四期 14000元 特價11500元
(二期以上可合購)

所有暑假課程使用期限至8/29止

本優惠活動，課程不得與其他優惠合併使用。
洽詢方式：可親赴本中心B1游泳池櫃檯或電洽 (02)33225016分機152、153 (02)3322-4950
場館地址：台北市中正區信義路一段一號
資訊查詢：www.jjsports.com.tw

少年游泳隊

國小、國中(具備自、仰25公尺以上游泳能力者)

開課日期 週一至週六長期課程
上課時間 17:00~18:20

課程費用
5堂 1500元
(上課時間：80分鐘)

上班族課程

開課日期6月30日~8月29日

上課時間 12:10~13:10 每週一、三、五
上課時間 12堂 2100元
(上課時間：60分鐘)

銀髮族課程

第一期7月1日~7月31日
第二期8月3日~8月28日

上課時間 07:00~08:00 每週一、三、五
上課時間 12堂 1800元
(上課時間：60分鐘)

個別班

學員與教練協調上課時間
一對一 10000元
一對二 15000元
一對三 18000元
(上課時間：70分鐘)

自組班

學員與教練協調上課時間
人數 4~7人
費用 18000元
(上課時間：70分鐘)

成人高級班

7月4日~8月29日
具備50公尺以上游泳能力者

上課時間 14:00~15:10 每週六
上課時間 8堂 1500元
(上課時間：70分鐘)

※本頁課程使用期限至8/29止※

游泳池設備	游泳池票價	游泳池營業時間
●50米溫水游泳池(深120~140cm共七水道)	全票：110元/次	06:00~10:00
●兒童戲水池(深40cm)	學生票：80元/次	10:30~22:00
●SPA衝擊水療池	優待票：50元/次 (65歲以上長者)	10:00~10:30 為每日清場時間
●多功能三溫暖池	學齡前：30元/次	
●原木烤箱		
●蒸氣室		

臺北市中正運動中心 SPORTS
中正運動中心網站
www.jjsports.com.tw