

スイミング始めるなら
「ジョイフル」で!!



期間
限定

1日体験 **無料**

ジュニア
スイミング キャンペーン

日程

5月6日(金)～6月25日(土) 5月～6月クラス

対象

生後4カ月～中学生のスイミング
未登録者及び会員外の方

1日体験、通常1,100円(税込)
のところ上記期間中、
無料で体験できます!!

📣 入会特典

体験後、翌月クラスまでに 平日クラスへのご入会で

① 事務手数料 無料 + ② 指定水着 + ③ 指定スイミングキャップ

※ベビークラス、2歳～年中クラスご入会者にはアームヘルパープレゼント※土日クラスへの入会をご希望の場合には、①の特典はありません
※入会希望クラスがキャンセル待ちの場合は、翌月クラスの2週目までにキャンセル待ちの申込みをした場合、上記の特典の対象となります。
※あおば台クラスへの入会は対象外となります

受付方法：電話予約、直接申込み ※入金はお前営業日までお願いいたします

総合型
スポーツクラブ

GOLD'S GYM × JAC

ゴールドジム 土浦茨城ジョイフルアスレティッククラブ

〒300-0843 茨城県土浦市中村南4丁目11番7号

【営業時間】 平日/7:00～23:00 土曜日/7:00～22:00 日曜日/7:00～20:00

【受付時間】 平日/11:00～19:30 土曜日・祝日/10:00～17:30 日曜日/9:00～17:30 【休館日】 毎月第3月曜日

TEL: 029-842-8833

日程表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00							4歳～中3 (赤～水)
10:00						4歳～中3 (赤～白)	4歳～中3 (赤～白)
11:00		11:30～12:30 マタニティ・ヘビー		11:30～12:30 2歳～年中 (ヘルパー)		11:30～12:30 マタニティ・ヘビー	4歳～中3 (赤～白)
12:00					4歳～高校生 白(1～19級)		
13:00		2歳～年中 (ヘルパー)					
14:00						4歳～中3 (赤～白)	
15:00	2歳～年中 (ヘルパー)		2歳～年中 (ヘルパー)		2歳～年中 (ヘルパー)	4歳～中3 (赤～白)	
16:00	4歳～中3 (赤～白)	4歳～中3 (赤～白)	4歳～中3 (赤～白)	4歳～中3 (赤～白)	4歳～中3 (赤～白)	4歳～高校生 白(1～19級)	
17:00	4歳～中3 (赤～白)	4歳～中3 (赤～白)	4歳～中3 (赤～白)	4歳～中3 (赤～白)	4歳～中3 (赤～白)	4歳～高校生 白(1～7級) 90分クラス	
18:00	4歳～高校生 白(1～19級)	4歳～高校生 白(1～19級)	4歳～高校生 白(1～19級)	4歳～高校生 白(1～19級)	4歳～高校生 白(1～19級)		
19:00	4歳～高校生 白(1～7級)	4歳～高校生 白(1～7級)		4歳～高校生 白(1～7級)	4歳～高校生 白(1～7級) 90分クラス		

☆マタニティ・ヘビー・・・親子一緒での水中運動や、水中コミュニケーションを行います。

☆2歳～年中・・・水に対しての恐怖心を取り除くことからはじめます。

☆4歳～中3・4歳～高校生・・・初めてプールに入るお子様から背泳ぎ、クロール、平泳ぎ、バタフライの4泳法を泳力別に班分けし、レベル別に練習していきます。

お母さん、お父さんご存じですか？
「運動能力の基礎」は
幼少期に作られます。

この時期の積極的な運動が発達を促します！

スキャモンの発育曲線

