

2026年 三二短期教室開催

体験料金

1,100円
/1回



今年の学校水泳が始まる前に、
ジョイフルのプールで練習してみよう!!

日程・対象

はじめてスイミング

初めてでも大丈夫！みんなで楽しく水に慣れましょう！

4/12(日)・4/19(日)・4/26(日)・4/29(水・祝)

16:00～17:00

対象

初心者(プールに初めて入るお子様)～初級者(潜ったり浮けるけど泳げないお子様)

申込方法

4/10(金) 10:00～WEB受付・電話予約開始

4/11(土) 10:00～直接申込受付開始

入会特典

4月又は5月クラスへのご入会

事務手数料0円+指定水着・スイミングキャップをプレゼント

通常3,300円のところ

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

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

【休館日】毎月第3月曜日 ※AM7:00～10:00はトレーニングジムのみご利用いただけます。

TEL: 029-842-8833

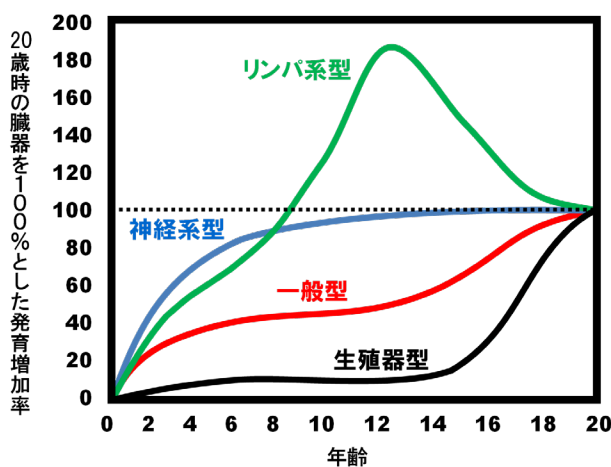
〒300-0843 茨城県土浦市中村南4丁目11番7号

お母さん、お父さんご存じですか？

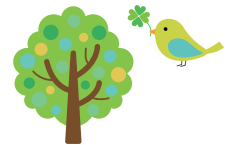
「運動能力の基礎」は 幼少期に作られます。

この時期の積極的な運動が発達を促します！

スキヤモンの発育発達曲線



スキヤモンの発育発達曲線とは？
ヒトは生まれてから成人(20歳)するまでの過程で、身長や臓器が大きく成長していきますが、その成長具合をグラフで示したものがスキヤモンの発育発達曲線です。



プレゴールデンエイジ 3～8歳

神経系が急速に発達していくため、運動能力の基礎が出来上がる時期です。そのため、器用さ・リズム感・バランス感覚などの習得ができます。スイミングやテニス、ヒップホップなど多種多様な動きを体験することが大切です。

また、小学生に入る6歳からでは、すでに神経系の発達がある程度進んでしまっている段階です。

ぜひ、幼少期から運動を
行っていきましょう！

ゴールデンエイジ 9～12歳

神経系の発達がほぼ完了します。運動の技術を即座に習得できる時期です。スポーツにおける複雑・高度な技術もすぐに覚えることができる大変貴重な時期です。筋力、体カトレーニングではなく、テクニックを身につけるのに最適です。

