

ジュニアスポーツ 体験会

いろいろな種目を体験して、
自分の好きなスポーツを見つけよう!!

日程

2025年
11月24日
(月・祝)

全種目無料

(複数種目受講可能)

予約開始日時：11月4日(火) 12:00～ お申込、ご予約は下記のお電話番号まで

スケジュール

時間	種目	対象	定員
9:00～10:00	スイミング	(4歳～小学生)	定員 20名
9:00～10:00	空手	(年長～小学生)	定員 20名
10:00～11:00	テニス	(4歳～小学生)	定員 10名
10:30～11:30	スイミング	(4歳～小学生)	定員 20名
10:30～11:30	バレエ	(4歳～小学4年生)	定員 10名
12:00～13:00	日本舞踊	(4歳～小学生)	定員 8名
13:00～14:00	テコンドー	(小学1年生～中学3年生)	定員 8名
13:00～14:00	ヒップホップ	(4歳～小学1年生)	定員 15名
16:00～17:00	テニス	(4歳～小学生)	定員 10名

体験会受講後の特別入会特典あります➡



※各種目のご紹介は裏面へ

総合型
スポーツクラブ

GOLD'S GYM × **JAC**

JOYFUL ATHLETIC CLUB

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

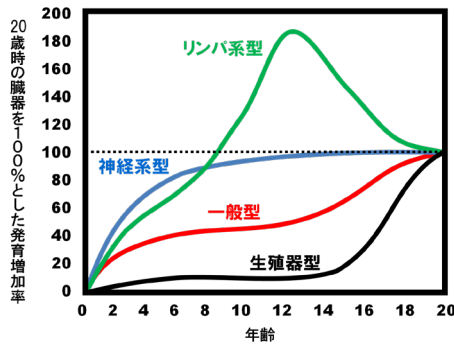
【休館日】 毎月第3月曜日 ※AM7:00～10:00はトレーニングジムのみご利用いただけます。

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！

スキャモンの発育曲線



スキャモンの発育曲線とは？

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ャモンの発育曲線です。

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。



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、体力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。

ぜひ、幼少期から運動を行っていきましょう！

一体験会種目のご紹介

スイミング



水が好きになり泳げるようになることはもちろん、心肺機能が強くなり健康な身体を育みます。

テニス



バランスや反応など、お子様のコーディネーション能力を高める効果があり、運動能力向上に役立ちます。

空手



空手はお子様の身体を強くします。また、礼儀作法・礼節を重んじこれらを身につけることができます。

日本舞踊



「和」の心と美しさの感受性を育て、綺麗な立ち振る舞いや礼儀作法を身につけることが出来ます。

クラシックバレエ



バレエは体幹が強くなり、姿勢が良くなります。その結果立ち居振る舞いが美しくなります。

ヒップホップ



ダンスは自己表現や創造性を向上させ、運動能力や協調性が身につきます。

テコンドー



テコンドーは足技が多く、体の柔軟性が向上します。また、精神を鍛錬し礼儀・礼節も身につきます。