

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
7月21日
(月・祝)

全種目無料

(複数種目受講可能)

予約開始日時：7月3日(木) 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 40名
9:00～10:00	テニス	(4歳～小学生)	定員 20名
10:00～11:00	サッカー	(4歳～小学生)	定員 20名
10:30～11:30	スイミング	(4歳～小学生)	定員 40名
11:00～12:00	日本舞踊	(年少～小学生)	定員 8名
11:30～12:30	クラシックバレエ	(4歳～小学生)	定員 10名
13:00～14:00	ヒップホップ①	(小学1年生～小学4年生)	定員 18名
14:30～15:30	ヒップホップ②	(4歳～小学1年生)	定員 15名
14:30～15:30	卓球	(小学3年生～6年生)	定員 6名
15:00～16:00	テニス	(4歳～小学生)	定員 20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**

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

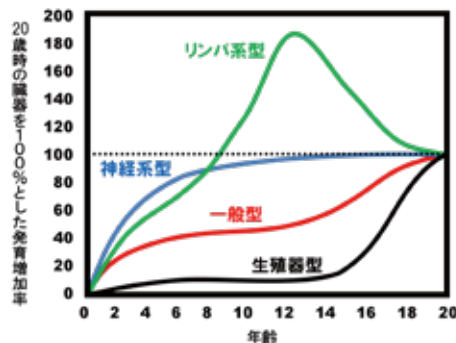
【休館日】 毎月第3月曜日 ※AM7:00～10:00はトレーニングジムのみご利用いただけます。

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！

スカモンの発育曲線



スカ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カ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。

サッカー

空間把握能力が磨かれます。また、チームスポーツのサッカーは、集団でのコミュニケーション能力も身につきます。

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付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。

卓球



卓球はスピード感のあるラリーが楽しく魅力的です。予測力や判断力を養い、一歩先のことを考える力がつきます。