

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

2026年
11月23日
(月・祝)

全種目無料

(複数種目受講可能)

予約開始日時: 10/27 (火) 11時～ 電話受付・直接申込開始

スケジュール

時間	種目	対象
9:00 ～ 10:00	スイミング	(4歳～小学生)
9:00 ～ 10:00	テニス	(4歳～小学生)
10:00 ～ 11:00	テコンドー	(5歳～小学生)
10:30 ～ 11:30	スイミング	(4歳～小学生)
10:30 ～ 11:30	テニス	(4歳～小学生)
11:30 ～ 12:30	日本舞踊	(4歳～小学生)
12:30 ～ 13:30	チアダンス	(4歳～小学生)
13:00 ～ 14:00	バレエ	(4歳～小学生)
15:00 ～ 16:00	サッカー	(小学生)

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

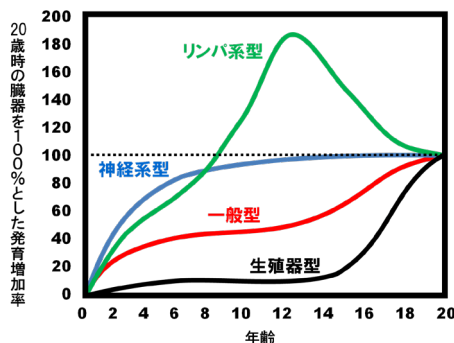
【休館日】 毎月第3月曜日 ※AM7:00～10:00はトレーニングジムのみご利用いただけます。

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！

スキヤモンの発育曲線



スキヤ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ヤ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。スポーツにおいての複雑・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、テクニクを身につけるのに最適です。

ージュニアスクール種目のご紹介ー

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。

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。

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。

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。

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。

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。

チアダンス



チアダンスは集団での表現を大切にしています。仲間との信頼関係を築き、自信を持った自己発信力を鍛えることが可能です。

体操



運動が苦手なお子様から体を動かすことが大好きなお子様まで、楽しく元気に体操しています。