

夏の思い出を もう一度

体験料金
1,100円



この夏できたことを忘れる前に

ジョイフルでさらにできるようになろう!!

日程・対象

スイミング 水慣れ体験クラス

初心者限定なので初めてでも大丈夫です！みんなで楽しく水に慣れましょう！

10/26(日)・11/2(日) 16:00～17:00

申込方法

当クラブに電話か直接フロントにお問い合わせください

入会特典

①受講日当日に入会

事務手数料 0円 + 指定水着・全色スイミングキャップ無料チケットプレゼント
通常 3,300円のところ

②受講日以降の入会

事務手数料 0円 + 指定水着・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**

ゴールドジム守谷茨城ジョイフルアスレティッククラブ

TEL: 0297-48-8838

【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】 10:00～閉館1時間前までとなります。【休館日】 毎月第2月曜日

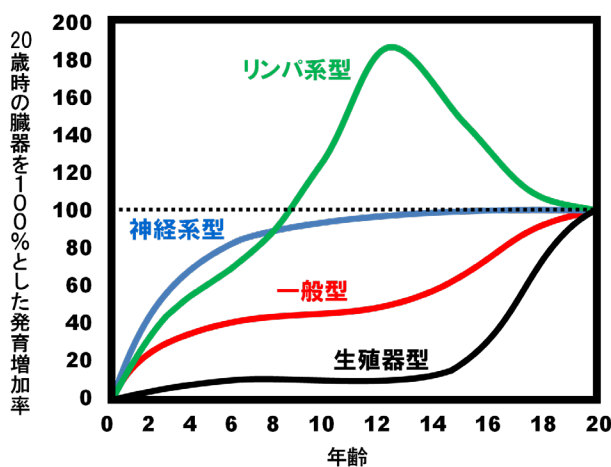
〒302-0127 茨城県守谷市松ヶ丘3-21-1
ジョイフル本田守谷店隣

お母さん、お父さんご存じですか？

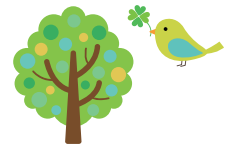
「運動能力の基礎」は 幼少期に作られます。

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。

