

12/23(火)・12/24(水)

スイミングを習っていない子へ

体験料金

1,100円

ジョイフルのプールは  
冬でも暖かい!



来年の夏、学校水泳授業に向けて  
プールで泳げるようになろう!

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!

12/23(火)・12/24(水) 16:30~17:30

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

こちらのチラシをお持ちになると、体験料 **550円** 割引させていただきます

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**

JOYFUL ATHLETIC CLUB

【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

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

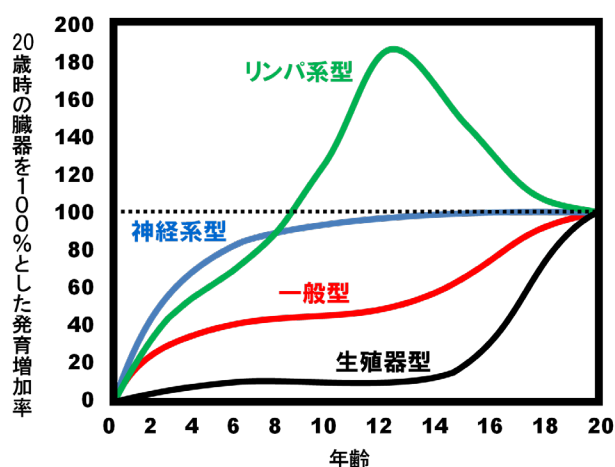
〒302-0127 茨城県守谷市松ヶ丘3-21-1

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、テクニックを身につけるのに最適です。

