



体験料金
1,100円

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

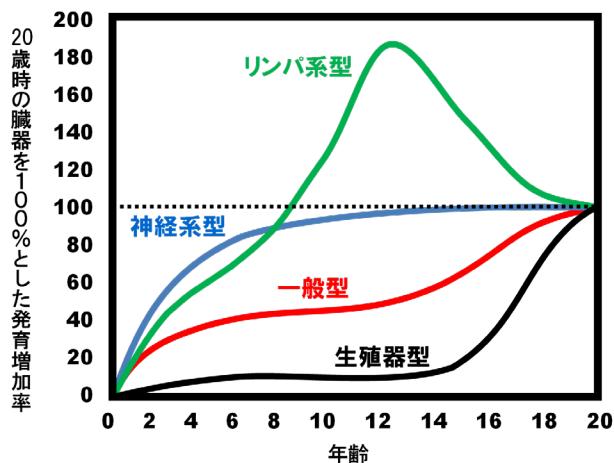
〒302-0127 茨城県守谷市松ヶ丘3-21-1

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
など多種多用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。

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。