

夏の思い出を もう一度



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

10月26日(日) 16:00～17:00

11月9日(日) 16:00～17:00

入会特典

①受講日当日に入会

事務手数料 0 円＋指定水着・キャップ・シャampoo or ゴーグルをプレゼント
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

GOLD'S GYM × **JAC**

JOYFUL ATHLETIC CLUB

〒300-0843 茨城県土浦市中村南 4 丁目 11 番 7 号

【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

【受付時間】 平日 / 11:00～19:30 土曜日・祝日 / 10:00～17:30 日曜日 / 9:00～17:30

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

TEL

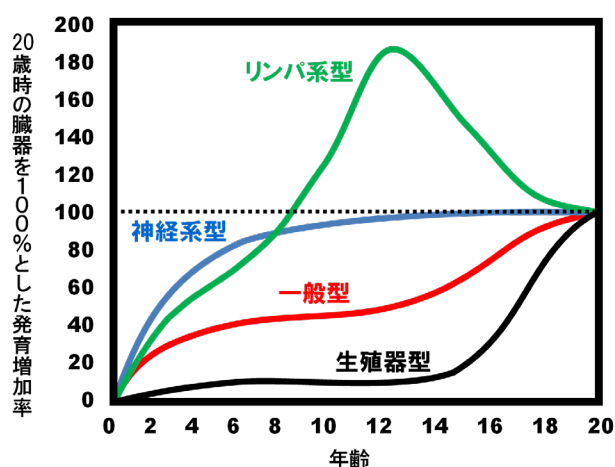
029-842-8833

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。

