

スポーツの日限定

スイミング 体験会

参加費

0円

日程：2026年10月12日（月・祝）

① 9:00～10:00 ② 10:30～11:30

レベル

水慣れクラス

定員

各回12名

申込締切

10月11日（日） 17:30まで

入会特典

事務手数料

0円

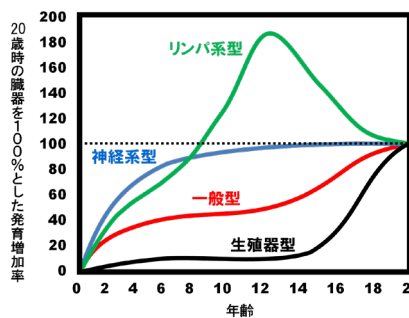


水着・スイムキャップ
プレゼント!!



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、テクニックを身につけるのに最適です。

ぜひ、幼少期から運動を行っていきましょう！

総合型
スポーツクラブ

GOLD'S GYM × JAC

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