

宗像ユリックス アクアドーム

利用時間 **10:00～22:00** 【プール・トレーニングジムは21:30までご利用できます】

休館日: **10/2(月)・10(火)・16(月)・23(月)・27(金)～30(月)**

TEL**0940(37)1377**・FAX**0940(37)1305**

http://yurix.munakata.com E-mail domu@city.munakata.fukuoka.jp

アクアドームでは有資格者が常勤で皆さまをサポートいたします。

～水泳教師・健康運動指導士・健康運動実践指導者・管理栄養士～

【厚生労働大臣認定指定運動療法施設】 厚生労働大臣認定健康増進施設のうち、運動療法を行うのに適した施設です。「健康運動指導士および、健康運動実践指導者が配置されていること」などの認定要件を満たした施設です。

【水泳教師在籍施設】 水泳教師在籍施設とは、「公認水泳上級教師」が1人以上、もしくは「公認水泳教師」が2人以上在籍し、常勤している施設です。安心して水泳指導を受けることができます。

冬のスイミングスクール(水泳・水中運動)受講生募集

2017年12月～2018年2月 開催

アクアドームでは、『健康づくり』を目的とした水泳、水中運動教室を開催しております。「楽に長く泳ぎたい!」「膝痛、腰痛を改善したい!」など、さまざまな目的に合わせたクラスがあります。

タイムテーブル

曜日	1 9:00	2 10:00	3 11:30	4 13:00	5 14:10	6 15:30	7 19:00	8 20:10
火		シルバー	らくらく膝腰	楽・うき運動	初中級		初中級	上級
水		水中ハビリ	アクアピクス		中級		初級	
木		シルバー	初級	水中ウオーク	シェイプアップ		アクアピクス	初中級
金		初級	中級		初中級		初中級	トータルスイム
土	ベアベアチャレンジ	初級	中級					

□ 水泳コース □ 水中運動コース □ 週1回コース □ 週2回コース

コース内容

コース	クラス	内容
週2回	シルバー	高齢者向けのクラスです。水の中で関節への負担を気にせず全身運動を楽しめます。初心者の方でも気軽にご参加ください。
週1回	初級	泳げない人、水に顔をつけられない人など初めての方でも大丈夫です。呼吸法など基礎練習から25mを泳げるように指導します。
	初中級	25m泳げない人でも大丈夫です! 初歩的な4種目の形を練習し、25mをより楽に泳ぐことを目的としたクラスです。
	らくらく膝腰	関節への負担が少ない水中で運動を行います。水に顔をつけられない人でも大丈夫です。足腰が強くなるような運動を行い、痛みの軽減を目指します。
	水中ウオーク	プールに入ることが初めての方でも大丈夫です。水の抵抗を感じながら、さまざまな歩き方を指導し楽しく水中歩行を行います。
	楽・うき運動	浮力を感じながら、水中運動を行います。「楽に水に浮くこと」を体感していただけます。水に慣れていない人でも大丈夫です。
	アクアピクス	音楽に合わせて水中運動を行います。ストレス解消! 脂肪燃焼! 全身の引き締め効果が期待できます。
	水中ハビリ	杖、車椅子、装具使用の人や体力に自信がない人でも安心してご参加いただけます。水中で楽しく、無理なく運動を行います。

※その他、シェイプアップや上級、中級、トータルスイムなどもあります。詳しくはお問い合わせください。

【冬の(12月～2月)スイミングスクール料金のご案内】

●週1回コース(12月～2月全12回) ……**12,340円**

* 火曜日のみ全11回11,310円

●週2回コース(12月～2月全23回) ……**17,740円**

* 週2回は、シルバークラス(火・木10:10～)のみ

お支払いは、前納一括でのお支払いとなりますので、ご了承ください。

【申込方法】

一般の申し込みは、**10/22(日)の9:00から直接フロントにて行います。**

* 各クラスとも20～30人の定員があります。

13:00より電話受付も行ってまいります。お気軽にお問い合わせください。

なお、定員に達している場合もありますのでご了承ください。

* 高校生以上が対象となります。

20km走チャレンジラン!



毎月1回実施しているアクアドームオリジナルのランニング練習会! 11月は、20km走チャレンジランです。日頃からランニングを行っている人やマラソン大会の出場予定の人などぜひご参加ください。

11月のアクアドームランニング練習会(第8回)

日時: **11/26(日) 9:00～12:00** (当日の集合時間は8:30～8:50)

申込期間: **10/1(日) 10:00～11/24(金)**

※ただし、定員になり次第、締め切ります。

◆内 容: **20km走(アクアドーム～宗像大社方面)**

※昼食会も開催します。

◆集合場所: **アクアドーム フロント**

◆参加費: **1人1,030円** ※11/25(土)以降のキャンセル返金は不可

◆定 員: **40人(先着順)**

【申込方法】 **アクアドームフロントで受付(電話受付可)**

「体験型健康づくり教室」～手作り工房～【魚さばき教室】

講師の魚さばき隊と一緒に、とれたて活魚を自分でさばいてみませんか。鐘の岬活魚センターより仕入れた新鮮な青魚を活用して、さばき方と調理方法をご紹介します。食進会のオリジナルレシピ集もプレゼント!

日時: **11/3(金・祝) 9:30～12:00**

場 所: **河東コミセン 調理室**

参加費: **1,500円**

定 員: **24人(先着順)**

申込期間: **10/1(日) 10:00～10/26(木)まで**

※ただし、定員になり次第、締め切ります。

申込方法: **アクアドームフロントで受付**

※電話受付可 ※ただし、ご入金は10/26(木)まで。それ以降の返金は不可



前回の様子

12時間耐久スイムに伴うアクアドーム営業時間変更のお知らせ

11月18日(土)22:00から19日(日)10:00まで、アクアドーム温水プールで第26回12時間耐久スイムを開催します。つきましては、開会式、選手の着替えなどの準備のため下記のとおり営業時間の変更をします。

利用者の皆さまには大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

■施設利用終了時間 **11/18(土) 21:30 → 21:00**

■営業開始時間 **11/19(日) 10:00 → 10:30**

クッキングメイツ

テーマ: **Let's! ナッツで脳活! ～食事で脳を活性化しよう～**

【メニュー】 鮭のくるみ味噌焼き、ナッツスムージー など

●日 時: **11/15(水) 10:00～12:00**

●場 所: **メイトム宗像 2階 調理実習室**

●会 費: **1,300円** ●定 員: **30人(先着順)**

●申込期間: **10/1(日) 10:00～11/10(金)**

●申込方法: **アクアドームフロントで受付**

※電話受付可。ただし、ご入金は11/10(金)まで。

お問い合わせ・お申し込みはアクアドームまで TEL**0940(37)1377** ※お申し込みの際は、休館日にご注意ください。

8月ベストスコア賞 ★3位までなら名前が載るチャンス! 忘れずスコアの申告をしてください。

一般の部 1位 59 明智久志(福津市) 2位 63 野間口鎮雄(宗像市)

子どもの部 1位 69 明智優海(福津市) 2位 76 仰木優輝也(北九州市) ※敬称略

◎パターとボールは貸し出し無料、持ち込み可(子ども用パターもあります)

区分	通常料金	団体料金	※団体料金は10人から ※ユリックス スマイルクラブ会員とご家族は、カード提示で団体割引 料金でご利用できます。チケットをお求めの際にご提示ください。 ※6歳未満の幼児は無料。ただし、保護者同伴。 ※団体貸切利用がある場合はご利用できません。ご了承ください。
中学生以上/1ラウンド	420円	330円	
小学生/1ラウンド	310円	250円	

お問い合わせ パートゴルフ場

TEL**0940(37)2611**

休場日: 毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は翌平日)

○臨時休場10/22(日)、27(金)～29(日)

開場時間10:00～17:00(受付は16:30まで)

毎週火曜日はシニアデー(1人300円) ※運転免許証または健康保険証 要提示
毎週土曜日(午前)は親子ペアデー(ペアで500円)