

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: **11/6(月)・13(月)・20(月)・27(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。水泳を始めたい人や水中でのびのび運動した人など、どなたでもご参加いただけます。また、開催期間中は、水中運動クラスのみ(1,030円/回)で体験できます。

水泳クラス

初級から上級まで設けており、上達を楽しみながら参加することができます。



水中運動クラス

知的障がいのある人が対象のクラスや音楽に合わせて運動するアクアビクスなどを設けております。



※写真は水中運動クラスの様子

【申込方法】 アクアドームフロントにてお申し込みください。

- ※ご入金は、前納一括でのお支払いとなりますので、ご了承ください。
- ※各コースとも20～30人の定員があります。
- ※スイムキャップ、水着などをご準備ください。
- ※高校生以上が対象となります。

タイムテーブル

時間	1	2	3	4	5	6	7	8
曜日	9:00	10:10	11:30	13:00	14:10	15:30	19:00	20:10
火		シルバー	らくらく膝腰	柔・うき運動	初中級		初中級	上級
水		水中ハビリ	アクアビクス		中級		初級	
木		シルバー	初級	水中ウォーク	シェイプアップ		アクアビクス	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					

□ 水泳クラス □ 水中運動クラス □ 週1回コース □ 週2回コース

【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

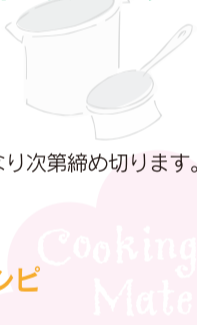


※週1回コース(全12回開催)は、1回あたりに換算すると約1,030円、週2回コース(全24回開催)は、約770円です。お支払いは、前納一括でのお支払いとなりますので、ご了承ください。

クッキングメイツ ◎月に1回の料理教室です!

場 所: メイトム宗像 2階 調理実習室
 日 時: **12/13(水) 10:00～12:00**
 会 費: 1,300円 定 員: 30人(先着順)
 申込期間: 11/1(水)10:00～12/8(金) ※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12/8(金)までをお願いします。

○健康と幸せを願って…簡単でおしゃれなおせちレシピ
【メニュー】華やかな飾りいなり、ごぼうと桜えびのたたき など



冬の親子クッキング

アクアドームの管理栄養士による、親子料理教室です。今回は、お食事用のサンドイッチをケーキのような見た目に仕上げます。料理や食事の他に食育クイズもあります。生涯にわたる心身の健康に大切だと言われる食育。親子で一緒にお楽しみください。



前回の様子

テーマ: **ケーキのようなサンドイッチを作ろう**

- ◆日 時: **12/10(日) 9:00～12:00** ◆参加費: 1組 1,700円
※保護者(高校生以上のご家族)1人に対し、お子さま(小学生)1人を1組とします。
※追加のお子さまは1人までとします。
追加参加費はお子さま1人につき800円(計2,500円)となります。
- ◆場 所: メイトム宗像2階 調理実習室 ◆定 員: 6組(先着順)
- ◆申込期間: 11/1(水)～12/5(火) ※12/6(水)以降のキャンセル返金は不可
- ◆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12/5(火)までをお願いします。

毎月1回 アクアドームランニング練習会

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! 興味がある人ならどなたでも参加OK!

12月のアクアドームランニング練習会〈第9回〉

- 日 時: **12/17(日) 9:00～10:30** (当日の集合時間は8:30～8:50)
- 申込期間: 11/1(水)10:00～12/16(土) ※ただし、定員になり次第締め切ります。
- ◆内 容: ストレッチや歩く程度の速さのジョギング法を紹介!
※自分のペースで走れます。
- ◆場 所: 芝生広場周回ジョギングコース
サーキットトレーニングコース、アクアドーム スタジオA
- ◆参加費: 1人510円(※当日キャンセルの返金は不可)
- ◆定 員: 30人

【申込方法】 アクアドームフロントで受付(電話受付可)

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申し上げます。

- 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**

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。

9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 55 野間口鎮雄(宗像市) 2位 56 牧原主次(宗像市) 3位 58 高木秀正(宗像市) ※敬称略

◎パターとボールは貸し出し無料、持ち込みも可(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)
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)