

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: 12/4(月)・11(月)・18(月)・25(月)・31(日)・1/1(月・祝)

TEL0940(37)1377・FAX0940(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。

スタジオレッスンのご案内

アクアドームでは、さまざまなスタジオレッスンを開催しています。興味がある人やスタジオレッスンが初めての人でもお気軽にご参加ください。

スタジオレッスン タイムテーブル

※祝日は開催していません。

曜日	10:10	12:30	13:00	14:10	15:00	18:30	19:10	19:40
火	モーニングストレッチ(20)	ランチストレッチ(20)	脂肪燃焼 中級エアロ(60)	ボール(30)		ティナーストレッチ(20)	ダンベル入門(20)	エアロコンビ(60)
水			ゆったりストレッチ(50)				ボクササイズ(60)	キュークツとウエスト(20)
木			やさしいヨガ(60)	シンプルエアロ(60)	15:20～			20:20～
金			呼吸法ダイエット(60)	エンジョイエアロ(60)	ボール(30)			
土					14:15～			
日			リズムで歩こう(60)	ボテメイク(30)	フリーアレンジ上級エアロ(60)			

担当: □ 田中美千代 □ アクアドームスタッフ □ 今古賀雅夫 □ 甲斐龍介

(): レッスン時間

スタジオレッスンを始めてみようかな!と思ったら下記のレッスンがお勧めです。

「ゆったりストレッチ」水曜日:13:00～13:50

スタジオレッスンが初めての人でも気軽にご参加いただけます。ゆっくりと時間をかけて全身の筋肉を伸ばしていきます。肩こりや腰痛の予防、リラックスにも効果的です。



チケットは当日フロント前の券売機でお買い求めください。

【料金】1レッスン50～60分プログラム 500円
1レッスン20～30分プログラム 250円
(スタジオレッスンの中から1レッスン受講可能)

※ご本人のみ当日限り有効 ※ジム・プール利用は別途料金必要

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: 1/17(水) 10:00～12:00

会 費: 1,300円

定 員: 30人(先着順)

申込期間: 12/1(金)10:00～1/12(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1/12(金)までをお願いします。

○糖質を工夫!話題のロカボ食品にチャレンジ

【メニュー】ロカボ麺のアンチョビペロンチーノ、おからのシフォンケーキ など

※ロカボ=Low-Carbohydrate(低炭水化物、低糖質)の略



前回の調理風景

[大好評!]スタジオレッスン祝日プログラム

「祝日もスタジオレッスンがあったらいいのに…」という多くの声にお応えて【スタジオレッスン祝日プログラム】を実施しています!

祝日だけの特別レッスンを受けてみませんか。

12/23(土・祝)

場 所: アクアドーム スタジオA

料 金: 各レッスン510円

(当日キャンセルの返金は不可)

定 員: 各レッスン先着30人

担 当: 山邊千恵

申込期間: 11/24(金)10:00～12/22(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)



【内容】 ■ ゆったりストレッチ 14:00～14:50

ゆっくりと時間をかけて全身を伸ばしていきます。運動が初めての人でも気軽にご参加いただけます。

■ 初級エアロクリスマスバージョン 15:00～16:00

エアロビクスが初めての人でも大歓迎です。一緒に楽しく体を動かしましょう。

※祝日によってはレッスンがない日もあります。



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!

1月のアクアドームランニング練習会 <第10回>

日 時: 1/28(日) 9:00～10:30 (当日の集合時間は8:30～8:50)

申込期間: 12/1(金)10:00～1/27(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)



お問い合わせ・お申し込みはアクアドームまで TEL0940(37)1377 ※お申し込みの際は、休館日にご注意ください。

10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 52 高木秀正(宗像市) 2位 53 岩間寛二(宗像市) 3位 58 牧原圭次(宗像市) ※敬称略

◎バターとボールは貸し出し無料、持ち込みも可(子ども用バターもあります)

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 パンツゴルフ場

TEL0940(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)