

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: 3/5(月)・12(月)～15(木)・19(月)・26(月)
※13(火)～15(木)はプールの水の入れ替えと施設点検のためお休み

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。

春のスイミングスクール(水泳・水中運動)受講生募集

2018年4月～6月 開催

アクアドームでは、「健康づくり」を目的とした、水泳・水中運動を開催しています。水泳を始めたい人や水中でのびのび運動したい人など、どなたでもご参加いただけます。

タイムテーブル

★…新レッスンです

| 曜日 | 1 9:00 | 2 10:10 | 3 11:30 | 4 13:00 | 5 14:10 | 6 15:30 | 7 16:30 | 8 19:00 | 9 20:10 |
|----|-----------|------------|------------|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 火 | | ゆたあ〜つとスィム★ | らくらく膝腰 | 楽・うき運動 | 初中級 | | | 初中級 | 上級4種目 |
| 水 | | い〜BY運動★ | アクアピクス | | 中級 | | | 初級 | |
| 木 | | ゆたあ〜つとスィム★ | 初級 | クロール・背泳ぎ上級★ | アクアdeすりむ★ | | | 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 | | | | | | |

□ 水泳クラス □ 水中運動クラス □ 週1回コース □ 週2回コース

【料金のご案内】

● 週1回コース(4月～6月全12回)……12,340円

● 週2回コース(4月～6月全24回)……18,510円

* 週2回は、ゆたあ〜つとスィム(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。

【申込方法】

● 2/25(日)の9:00からアクアドームフロントにて受付を開始します。

※2/25(日)13:00より電話受付可。

※各コースとも15～30人の定員があります。

※スイムキャップ、水着をご準備ください。

※高校生以上が対象となります。



内容

| クラス名 | 内容 | | |
|-----------|--|--|---|
| 水泳クラス | 初級 | 全く泳げない人、水に顔をつけられない人など、初めての人でも大丈夫！呼吸法などの基礎練習から25mを泳げるように指導いたします。みんなで楽しく練習をしましょう。 | |
| | 初中級 | 25m泳げない人でもOK！初歩的な4種目の型を練習し、25mをより楽に泳ぐことを目的とするクラスです。 | |
| | 中級 | クロールで25m泳げる人であればOK！4種目の技術習得を目的とし、レベルアップを目指します。 | |
| | クロール・背泳ぎ上級 | 100m以上泳げる人であればOK！2種目の技術向上を目的とし、楽に、美しく泳げるよう指導します。 NEW | |
| | 上級4種目 | 100m以上泳げる人であればOK！4種目の技術向上を目的とし、4種目が美しく泳げるよう指導します。 | |
| | トータルスイム(泳法技術練習) | 50m～100m程度泳げる人であればOK！細かな技術をもっと習得したい人、水泳大会に出場したい人、ストレス発散したい人大歓迎、ターンや、飛び込みの練習も行い、技術向上を目指します。 | |
| 水中運動クラス | 週1回 | ゆたあ〜つとスィム | 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。初心者でも大歓迎！楽しく泳いで筋力・体力維持を目指しましょう。 NEW |
| | 週2回 | らくらく膝腰 | 関節への負担が少ない水中で運動しましょう。水に顔をつけられない人でも大丈夫。脚腰が強くなるような運動も行い痛みの軽減を目指します。 |
| | | 楽・うき運動 | ゆったりと負担の少ない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。プールの利用が初めての人、水に慣れていない人におすすめです。 |
| | | アクアdeすりむ | 音楽に合わせて、水中ウォークや水中運動を行います。水に慣れていない人や、運動習慣を身につけたい人におすすめです。 NEW |
| | | アクアピクス | 水中で音楽に合わせて楽しく運動を行います。ストレス解消！脂肪燃焼！！ひきめ効果の期待大！！ |
| | | い〜BY運動 | 体力に自身のない人が安心して参加できるクラスです。水中で無理なく楽しく運動しましょう。 NEW |
| ベアベアチャレンジ | 主に知的障がいのある人対象のクラスとなっています。営業前の広々としたプールでのびのび運動しましょう。時間中、同伴者(1人)のプール利用は自由になっています。 | | |

★新レッスン★

アクアdeすりむ

音楽に合わせて、水中ウォークや水中運動を行います。指導員が2人で行います。水に慣れていない人や初めての人でも安心してご参加いただけます！



★初心者向けレッスン★

初級

25m泳げない人や水に顔をつけられない人などお気軽にご参加いただけます！基本練習を行い、25m泳げるよう指導いたします。泳ぎのコツを習得しませんか！



※写真は水泳・水中運動クラスの様子

クッキングメイツ

毎月1回実施しているアクアドーム管理栄養士による料理教室です。

今回のテーマは、「アカモク料理」です。アカモクは宗像の名産品で食物繊維やミネラルが豊富に含まれている海藻です。

どなたでもご参加いただけます。

場 所：メイトム宗像2階 調理実習室

日 時：4/18(水) 10:00～12:00

会 費：1,300円

定 員：30人(先着順)

申込期間：3/1(木)10:00～4/13(金) ※ただし、定員になり次第締め切ります。

※4/14(土)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4/13(金)までをお願いします。

○メディアでも話題！宗像の名産「アカモク」クッキング！

【メニュー】アカモクのとろとろパスタ、アカモクとタコのカルパッチョ など



前回の調理風景

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！ランニングが初めての人や興味がある人ならどなたでも参加OK！



※天候によっては室内で実施します。

4月のランニング練習会〈第1回〉

日 時：4/22(日) 9:00～10:30 (当日の集合時間は8:30～8:50)

申込期間：3/1(木)10:00～4/21(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 サーク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(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。

👑 1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 65 中尾 進(古賀市) ※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 パントゴルフ場

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)