

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: **5/1(火)・7(月)・14(月)・21(月)・28(月)**

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。

毎月1回 アクアドームランニング練習会

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！



5月のアクアドームランニング練習会 (第2回)

日 時: **5/27(日) 9:00～10:30** (当日の集合時間は8:30～8:50)

申込期間: 4/1(日) 10:00～5/26(土) ※ただし、定員になり次第締め切ります。

6月のアクアドームランニング練習会 (第3回)

日 時: **6/24(日) 9:00～10:30** (当日の集合時間は8:30～8:50)

申込期間: 5/2(水) 10:00～6/23(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)

アクアドームでは毎月1回健康づくりを目的としたランニング練習会を開催しています。

ランニングが初めての人や、マラソン大会に興味がある人ならどなたでもご参加いただけます。(※高校生以上が対象です)

ランニングを実施している外周コースは緑に囲まれており、気持ちよく走ることができます。

ぜひ一度、ご友人やご家族と一緒に参加してみませんか。



1 運動前後のストレッチ

運動前のストレッチ(20分程度)は怪我の予防、運動後のストレッチ(10分程度)は疲労回復のために行います。スタッフと一緒に実施します。



2 歩く程度の速さのジョギング法を紹介

歩く程度の速さで走るため、周りの人についていけない不安な人も安心して取り組むことができます。

途中休憩を入れながら自分のペースで走れます。

第24回 宗像ユリックス 24時間EKIDEN

宗像ユリックス24時間EKIDENは今年で24回目を迎えます。
応援の皆さまも楽しめるサブイベントも開催します。
ぜひ一度、大会会場に足を運んでみませんか。

開催日

5/5(土・祝) 13:00 スタート～6(日) 13:00 フィニッシュ

■ 場所 宗像ユリックス 芝生広場
周回ジョギングコース(1周約850m)

◎小雨決行



※大会当日はユリックス周辺の住民の皆さま、芝生広場をご利用の皆さまには大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

お問い合わせ 第24回 宗像ユリックス 24時間EKIDEN事務局
TEL0940(37)1377 FAX0940(37)1305

担当: 今古賀・中村・永満

水中運動クラスの体験ができます!!

現在開催中(4月～6月)の「春のスイミングスクール」へ、「水中運動クラス」に限り**1回1,030円**で体験ができます。事前にアクアドームまでご連絡ください。
※1人、1クラス1回のみとさせていただきます。

◎おすすめのスクール

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。



楽・うき運動

関節への負担が少ない、ゆったりとした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。



※写真は水中運動クラスの様子

【途中入会のご案内】

水中運動クラスに限り、スクール開始中でも途中入会ができます。
他にも目的に合わせた、さまざまな水中運動クラスを開催しております。
ぜひ一度お問い合わせください！

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。

平成29年度 パットゴルフ年間MVP

一般の部 高木秀正(宗像市) 〈月間ベストスコア4回〉

平成29年度 パットゴルフ年間ベストスコア

一般の部 高木秀正(宗像市) 〈スコア50〉

3月ベストスコア賞

一般の部 1位 56 高木秀正(宗像市)

2位 62 野間口鎮雄(宗像市)

3位 63 岩間寛二(宗像市)

子どもの部 1位 75 塩崎晃士(福岡市) ※敬称略

お問い合わせ パットゴルフ場

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)

区分	通常料金	団体料金
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

※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。