

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:6/4(月)・11(月)・18(月)・25(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。

夏季限定！水中運動教室参加者募集！！

夏季限定で水中運動教室を開催します。
これを機会に、運動を始めてみませんか♪



■ アクアウォーキング GOOD

各テーマにあわせてさまざまな水中運動を行います。
水中では関節の負担を少なくして全身運動が安全、効果的に行えます。
指導員が2人いるため、水中運動が初めての人でも安心してご参加いただけます。

実施	受付期間	テーマ
7/11(水)	7/4(水)～7/10(火)	水の特性を利用 ～関節の可動域を広げよう～
7/25(水)	7/18(水)～7/24(火)	腰痛軽減、予防につなげよう！
8/8(水)	8/1(水)～8/7(火)	脚力アップで転倒予防
8/29(水)	8/22(水)～8/28(火)	筋肉ほぐして、心身ともにリラクゼーション

【時 間】 全日程 11:30～12:30
 【参 加 費】 1人1,030円(1回)
 【場 所】 アクアドーム 温水プール
 【定 員】 各回30人
 【申込方法】 アクアドームフロントで受付(電話受付不可)

他にも、音楽に合わせて、歩く・押す・弾むなどの動きがある「アクアフレッシュ!!」もございます。
脂肪燃焼やストレス解消に効果的です！
ぜひお問い合わせください。
※高校生以上が対象です。

ゆ～ゆ～プール 前売券販売、始まります！



夏といえばゆ～ゆ～プール！
お得な前売券を販売します。

販売期間：6/1(金)～7/7(土)

販売場所 ● 宗像ユリックス本館 インフォメーション
● アクアドーム フロント

入場前売券	一 般	490円 (610円)
	中学・高校生	390円 (490円)
	4歳～小学生	290円 (360円)

※()は通常料金

ゆ～ゆ～プール営業期間

■プレオープン 7/8(日)・14(土)～16(月・祝)

■オープン 7/21(土)～9/2(日)

営業時間 9:30～18:00 ※期間中は無休

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！

7月のアクアドームランニング練習会〈第4回〉

日 時:7/29(日) 8:30～10:00 (当日の集合時間は8:00～8:20)
申込期間:6/1(金) 10:00～7/28(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)

第24回 宗像ユリックス24時間EKIDEN 大会結果 参加者の皆さん、お疲れさまでした！

今年も5月5日(土・祝)13:00から6日(日)13:00までの24時間、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)にて、1本のタスキをつないで総周回数を競う24時間EKIDENが行われました。参加チームは59チームでした。

優勝	岡眼科 飯塚	総周回数518周(440.3km)
準優勝	451 Motors 18	総周回数448周(380.8km)
3 位	中央中サッカー部とオヤジ達	総周回数432周(367.2km)

※大会最終結果は、宗像ユリックスの公式ホームページからダウンロードができます。

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。

👑 4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 62 城野和幸(宗像市) 2位 64 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)