

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: **10/1(月)・9(火)・15(月)・22(月)・29(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

2018年12月～2019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。「楽に長く泳ぎたい!」「膝痛、腰痛を改善したい!」など、さまざまな目的に合わせたクラスがあります。

タイムテーブル

★…2018年4月から新しく開講した教室です。

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	10 21:10
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	トータルスィム	
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

内容

コース	クラス	内容
週2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す。
週1回	初級	全く泳げない人、水に顔をつけられない人など、初めての人も大丈夫です!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泳げない人でも大丈夫です!初歩的な4種目の形を練習し、25mをより楽に泳ぐことを目的としたクラスです。
	らくらく膝腰	関節への負担が少ない水中運動を行います。水に顔をつけられない人でも大丈夫です。足腰が強くなるような運動を行い、痛みの軽減を目指します。
	アクアdeすむ	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	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も、水に慣れていない人におすすめです。
	アクアピクス	音楽に合わせて水中運動を行います。ストレス解消!脂肪燃焼!全身の引き締め効果が期待できます。
	い〜BY運動	体力に自信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。

※その他、中級、上級、トータルスィムなどもあります。詳しくはお問い合わせください。



※写真は水泳・水中運動クラスの様子

【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10回10,290円

● 週2回コース(12月～2月全22回) ……16,970円

* 週2回は、ゆたあ〜つとスィム(火・木10:10～)のみ

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】

一般の申し込みは、10/28(日)の9:00から直接フロントにて行います。

*各クラスとも15～30人の定員があります。

13:00より電話受付も行ってまいります。お気軽にお問い合わせください。

なお、定員に達している場合もありますのでご了承ください。

*高校生以上が対象となります。

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。

20km走チャレンジラン!



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!11月は、15～20km走チャレンジランです。日頃からランニングを行っている人やマラソン大会の出場予定の人などぜひご参加ください。

11月のアクアドームランニング練習会〈第8回〉

日時: **11/25(日) 9:00～12:00** (当日の集合時間は8:30～8:50)

申込期間: 10/2(火)10:00～11/22(木)

※ただし、定員になり次第、締め切ります。

◆ 内容: 15～20km走 ※昼食会も開催します。

◆ 集合場所: アクアドーム フロント

◆ 参加費: 1,300円

※11/23(金)以降のキャンセル返金は不可

◆ 定員: 40人(先着順)

【申込方法】 アクアドームフロントで受付(電話受付可)



※天候によっては室内で実施します。

男のクッキング

栄養講義や運動講義も行う、アクアドームオリジナルの「男の料理教室」です。初めての人も大歓迎です!

場所: メイトム宗像2階 調理実習室

日時: **11/21(水) 10:00～12:00**

会費: 1,300円

定員: 15人(先着順)

申込期間: 10/2(火)10:00～11/16(金)

※ただし、定員になり次第締め切ります。

※11/17(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11/16(金)までをお願いします。



前回の様子

○餃子を包むだけじゃない!意外と使える、餃子の皮、活用レシピ

【メニュー】餃子の皮ピザ、ワタンスープ など

12時間耐久スィムに伴うアクアドーム営業時間変更のお知らせ

11月17日(土)22:00から18日(日)10:00まで、アクアドーム温水プールで第27回12時間耐久スィムを開催します。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 **11/17(土)21:30 → 21:00**

■営業開始時間 **11/18(日)10:00 → 10:30**

8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 千葉蒼隼(北九州市) 2位 79 児玉康成(北九州市) 3位 80 畠江秀二(糟屋郡)

子どもの部 1位 83 児玉義邦(北九州市) 1位 83 畠江晃平(糟屋郡) ※敬称略

◎パターとボールは貸し出し無料、持ち込み可(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)

○臨時休場10/21(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)