

迎春 謹んで新春のごあいさつを申し上げます。

昨年は多くの方々にご利用いただき、誠にありがとうございました。
 スタッフ一同、皆さまの健康づくりに精いっぱい取り組んでまいりますので
 本年もどうぞよろしくお願いいたします。
 2019年 元旦

アクアドーム

TEL0940(37)1377・FAX0940(37)1305

URL <http://yurix.munakata.com> E-mail domu@city.munakata.fukuoka.jp

通常

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]



年始の開館日や利用時間は下記のとおりです

☆短縮営業☆ 1/2(水)・3(木)・4(金) 利用時間 10:00～17:30

1月の休館日: 1/1(火・祝)・7(月)・15(火)・21(月)・28(月)

冬こそアクアドームで体を動かそう!

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!



【アクアドームランニング練習会とは】

これからランニングを始めようとしている人やランニング愛好者を対象に、毎月1回実施しています。
 健康づくりを目的とし、「歩く程度の速さのジョギング法」、「けがの予防や疲労回復のためのストレッチ法」などを紹介しています。
 また、年に1回「20km走」や「昼食会」を開催。その後、24時間EKIDENなどのイベントに参加される方もいます。

2月のアクアドームランニング練習会 (第11回)

日 時: 2/24(日) 9:00～10:30 (当日の集合時間は8:30～8:50)
 申込期間: 1/5(土) 10:00～2/23(土) ※ただし、定員になり次第締め切ります。

3月のアクアドームランニング練習会 (第12回)

日 時: 3/24(日) 9:00～10:30 (当日の集合時間は8:30～8:50)
 申込期間: 2/1(金) 10:00～3/23(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)



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か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。

【大好評!】スタジオレッスン祝日プログラム

心と体を整える時間を作りませんか! リフレッシュにおすすめです。

2/11(月・祝)

場 所: アクアドーム スタジオ A

料 金: 各レッスン 510円

定 員: 各レッスン先着 30人

担 当: 今古賀 雅夫

申込期間: 1/8(火) 10:00～2/10(日)

※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) ※当日のキャンセル返金は不可



【内容】 ■ ストレッチ&コンディショニング 13:00～14:00

ストレッチを中心に、柔軟性の向上や血液の循環を良くしていきます。
 また、肩や腰、脚周りの筋肉を動かして、身体を整えていきます。

■ キック&ボクササイズ 14:15～15:15

音楽に合わせてキックやパンチの動きを取り入れたエクササイズです。
 脂肪燃焼し、ストレス解消を目的としています。

※祝日によってはレッスンがない日もあります。

水中運動クラスの体験案内

寒さに強い体づくりをしたい人におすすめ!

◎おすすめのスクール

アクアビクス

【水】11:30～12:30

【木】19:00～20:00

音楽を聞きながら、楽しく体を動かします。
 脂肪燃焼、持久力アップ、ストレス解消に最適です!



※写真は水中運動クラスの様子

スクール開催時のみ、体験(水中運動クラス)ができます。

※ただし、同じクラスを複数回体験することはできません。

各クラス 1回 / 1,030円 (体験は各クラス 1回のみとなっております)

※その他にも、目的に合わせた水中運動クラスがございます。

クラス内容や時間帯などは、お気軽にアクアドームまで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。

👑 11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 61 村元昭博(宗像市) 2位 66 笠尾扶美(古賀市) 3位 68 猪飼真彦(宗像市)
 子どもの部 1位 76 猪飼萌衣(宗像市) 2位 82 畠江晃平(糟屋郡) 3位 92 畠江香帆(糟屋郡) ※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)

○年末年始[12/28(金)～1/4(金)]は休場します。

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)