

宗像ユリックス アクアドーム

TEL0940(37)1377・FAX0940(37)1305

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

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：10/5(月)・13(火)・19(月)・26(月)

平成27年度・アクアドーム スイミング・水中運動教室 開催中!!

アクアドームでは、「水泳コース」や「水中運動コース」などのさまざまなスクールを開催しています。

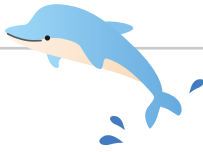
水泳を始めてみたい人や水中でのびのびと運動したい人大歓迎!! お気軽にお問い合わせください。また、開催中は見学も随時受け付けています。

【第3期(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

●週2回コース(12月～2月全24回)……18,510円

*週2回は、シルバークラス(火・木10:10～)のみ



【申込方法】

●一般の申し込みは、11/8(日)の9:00から直接フロントにて行います。

*各コースとも20～30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。

【水泳コース】



※他にも、初中級や中級などのクラスもあります。

●初級

【水】19:00～20:00

【木】11:30～12:30

【金】10:10～11:10

【土】10:10～11:10

泳げない人や初めての人でも大丈夫!
浮き方や呼吸法などの基礎練習から
25メートルを泳げるように指導します。

【水中運動コース】



※他にも、音楽に合わせて水中運動を行う
シェイプアップやアクアビクスなどのクラス
もあります。

●らくらく膝腰

【火】11:30～12:30

関節への負担が少ない水中で運動を行います。
脚腰が強くなるような運動も
行います。

●水中ウォーク

【木】13:00～14:00

プールに入ることが初めての人でも大丈夫!
水の抵抗を感じながら、さまざま
な歩き方を指導します。

★スクール体験のご案内★

スクール開催時のみ、水中運動コースは体験ができます。

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)

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。

お問い合わせ先 アクアドームTEL0940(37)1377

12時間耐久スイムに伴う アクアドーム営業時間変更のお知らせ

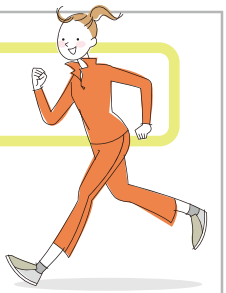
11月14日(土)22:00から15日(日)10:00まで、アクアドーム温水プールで第24回12時間耐久スイムを開催します。つきましては、開会式、選手の着替えなどの準備のため下記のとおり営業時間の変更をします。

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いたします。

■施設利用終了時間 11/14(土)21:30 → 21:00

■営業開始時間 11/15(日)10:00 → 10:30

毎月1回 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!ランニングに興味がある人ならどなたでも参加OK!

11月のランニング練習会(第8回)

日 時: 11/29(日) 9:00～12:00 (受付は8:30～)

申込期間: 10/1(木)～11/28(土)まで

※ただし、定員になり次第締め切ります。

◆内 容: 20km走(アクアドーム～道の駅むなかた方面)、ストレッチ

※管理栄養士が作る炊き出しの昼食あり!

◆集合場所: アクアドーム フロント

◆参加費: 1人1,030円(※当日キャンセルの返金は不可)

◆定 員: 40人

【申込方法】 アクアドームフロント(電話受付可)

※お申し込みの際は、休館日にご注意ください。



ストレッチ風景

※写真とは実施会場が異なります。

お問い合わせ先 アクアドームTEL0940(37)1377

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。

今回は、日々の献立にも大活躍、野菜をメインにしたパーティー料理を作ります。
料理が好きな人はもちろん、興味がある人ならどなたでもご参加いただけます。



前回の調理風景

場 所: メイトム宗像 2階 調理実習室

会 費: 1,030円

定 員: 30人(先着順)

申込方法: アクアドーム フロントまで会費を添えてお申し込みください。

(受付時間 10:30～) ※電話受付不可

※お申し込みの際は、休館日にご注意ください。

○クリスマスにも!華やか野菜のパーティー料理

11/20(金) 10:00～12:00 申込期間: 10/1(木)～11/13(金)

【メニュー】簡単かわいいバンキッシュ、彩り野菜のオードブル など

◎お問い合わせの上、お越しください。

👑 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 54 野間口鎮雄(宗像市) 2位 55 高木秀正(宗像市) 3位 58 岩間寛二(宗像市)

◎バターとボールは貸し出し無料、持ち込みも可(子ども用バターあり) ○小学生以下は保護者同伴をお願いします。

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)