

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:4/2(月)・9(月)・16(月)・23(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。

スタジオレッスンのご案内

アクアドームでは、さまざまなスタジオレッスンを開催しています。興味がある方は、お気軽にご参加ください。

スタジオレッスン タイムテーブル

※祝日は開催していません。

曜日	10:10	12:30	13:00	14:00	15:00	18:30	19:00	20:00
火	モーニングストレッチ(20)	ランチストレッチ(20)				ティナーストレッチ(20)	19:10~	
水			ゆったりストレッチ(50)	NEW 14:15~			キックボクササイズ(60)	
木			美姿勢ヨガ(60)	シンプルエアロ(60)			19:10~	20:20~
金			呼吸法トレーニング(60)	エンジョイエアロ(60)			ボディコンディショニング(60)	らくらくエアロ(60)
土			NEW	NEW 14:15~			NEW	NEW
日			ボディメイクシェイプアップエアロ(60)	シェイクMAXエアロ(60)				

担当: □ 田中美千代 □ アクアドームスタッフ □ 今古賀雅夫 □ 山邊千恵 (): レッスン時間

■「ストレッチ(20)」は、450円で受講可能。(トレーニングジム2時間の利用料含む)

チケットは当日フロント前の券売機でお買い求めください。

【料金】1レッスン50~60分プログラム 500円 (スタジオレッスンの中から1レッスン受講可能)

※ご本人のみ当日限り有効 ※ジム・プール利用は別途料金必要

スタジオレッスンを始めてみようかな!と思ったら 下記のレッスンがお勧めです。

「ゆったりストレッチ」水曜日:13:00~13:50

スタジオレッスンが初めての人でも気軽にご参加いただけます。ゆっくりと時間をかけて全身の筋肉を伸ばしていきます。肩こりや腰痛の予防、リラクセスにも効果的です。



【大好評】スタジオレッスン祝日プログラム

「祝日もスタジオレッスンがあったらいいのに…」という多くの声にお応えして【スタジオレッスン祝日プログラム】を実施しています!

4/29(日・祝) ■ 脂肪燃焼中級エアロ14:00~

■ カラダすっきりBodyメイク15:15~

料 金:各レッスン510円(当日キャンセルの返金は不可)

定 員:各レッスン先着30人

担 当:田中美千代

申込期間:4/1(日)10:00~4/28(土) ※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)

※祝日によってはレッスンがない日もあります。

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

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!



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。

◆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 サーク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)

クッキングメイツ

○カルシウム、足りてる?骨粗鬆症予防メニュー

【メニュー】 鮭のミルクグラタン、高野豆腐のスープ など

●日 時:5/16(水) 10:00~12:00

●場 所:メイトム宗像2階 調理実習室

●会 費:1,300円

●定 員:30人(先着順)

●申込期間:4/1(日)10:00~5/11(金)

※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)

※5/12(土)以降のキャンセル返金は不可

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。

👑 2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 牧原理子(宗像市) 2位 65 高木秀正(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)