

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: **4/1(月)・8(月)・15(月)・22(月)**

TEL**0940(37)1377**・FAX**0940(37)1305**

https://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。

水中運動クラスの体験をしてみませんか!

現在開催中(4月～6月)の「春のスイミングスクール」へ、「水中運動クラス」に限り**1回1,030円**で体験ができます。事前にアクアドームまでご連絡ください。

※写真は水中運動クラスの様子



ステップ1

い～BY 運動

水曜 10:10～11:10

体力に自信のない人が安心して参加できるクラスです。水に顔をつけず、水の特性をいかしてゆったりと水中運動を行います。運動をするきっかけをつくりましょう!

ステップ2

らくらく膝腰

火曜 11:30～12:30

浮力を利用し、体の動く範囲を広げたり、脚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。関節への負担も減るため、痛みが原因で運動ができない人にオススメです! 運動習慣を身につけましょう!

【申込方法】

事前にアクアドームまでご連絡ください。

※お1人さま1クラス1回のみとさせていただきます。

※スイムキャップ、水着などをご準備ください。

※高校生以上が対象となります。

ステップ3

アクア de すりむ

木曜 14:10～15:10

音楽を聞きながら水中運動と水中ウォークを行います。持久力向上や、目的に合わせた運動を紹介いたします。水に慣れ、もう少し運動量を増やしたい人にオススメです!

ステップ4

アクアピクス

水曜 11:30～12:30 / 木曜 19:00～20:00

水の特性を利用した水中運動を行います。運動のなかでもエネルギー消費が大きく、けがなどが発生しにくい特徴があります。体を引き締めたい、持久力をアップしたい人にオススメです!

【途中入会のご案内】

水中運動クラスに限り、スクール開始中でも途中入会ができます。

他にも目的に合わせた、さまざまな水中運動クラスを開催しております。

ぜひ一度お問い合わせください!

第25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25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

5/4(土・祝) 13:00 スタート～**5(日・祝) 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25回 宗像ユリックス 24時間EKIDEN事務局
TEL**0940(37)1377** FAX**0940(37)1305**

担当:今古賀・田中

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: **5/26(日) 9:00～10:30** (当日の集合時間は8:30～8:50)

申込期間: **4/2(火) 10:00～5/25(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540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

◎体に脂肪をためない食事レシピ

【メニュー】揚げない鰯の南蛮漬け、アボカドと豆の彩りサラダ など



●日 時: **5/15(水) 10:00～12:00**

●場 所: メイトム宗像2階 調理実習室

●会 費: 1,330円

●定 員: 30人(先着順)

●申込期間: **4/2(火) 10:00～5/10(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)

※ご入金金は5/10(金)まで。5/11(土)以降の返金は不可

お問い合わせ・お申し込みはアクアドームまで TEL**0940(37)1377** ※お申し込みの際は、休館日にご注意ください。

4月よりトレーニングジム、スタジオA・Bの施設利用料金が変わります。詳しくは、宗像ユリックスの公式ホームページをご覧ください。

👑 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 59 永山茂樹(福岡市) 2位 74 中村宏樹(北九州市)

子どもの部 1位 70 仰木優輝也(北九州市)

※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 パンツゴルフ場

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)

開場時間: 10:00～17:00(受付は16:30まで)

いつでも、シニアは**1人300円** 親子は **ペアで500円**

※シニア(60歳以上)の方は運転免許証または健康保険証の提示が必要です。