

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:5/7(火)・13(月)・20(月)・27(月)

TEL0940(37)1377・FAX0940(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。

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！



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。

6月のアクアドームランニング練習会 (第3回)

日時:6/30(日) 9:00~10:30 (当日の集合時間は8:30~8:50)

申込期間:5/1(水・祝) 10:00~6/29(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 ◆対 象:高校生以上

【申込方法】 アクアドームフロントで受付(電話受付可)

アクアドームでは毎月1回健康づくりを目的としたランニング練習会を開催しています。

ランニングが初めての人や、マラソン大会に興味がある人ならどなたでもご参加いただけます。(※高校生以上が対象です)

ランニングを実施している外周コースは緑に囲まれており、気持ちよく走ることができます。

ぜひ一度、ご友人やご家族と一緒に参加してみませんか。



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、けがの予防、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。

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
TEL0940(37)1377 FAX0940(37)1305

担当:今古賀・田中

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。
※1人、1クラス1回のみとさせていただきます。

◎おすすめのスクール

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!

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、運動量を増やしたい人にオススメです!



※写真は水中運動クラスの様子

【途中入会のご案内】

水中運動クラスに限り、開催期間に入りまして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! ※高校生以上が対象です。

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。

平成30年度 パットゴルフ年間MVP

一般の部 村元昭博(宗像市) <月間ベストスコア3回>

平成30年度 パットゴルフ年間ベストスコア

一般の部 和田龍真(宗像市) <スコア51>

3月ベストスコア賞

- 一般の部 1位 60 村山佳生(宗像市)
2位 73 田中昌代(宗像市)
2位 73 仰木 徹(北九州市)
- 子どもの部 1位 58 村山遥香(福津市)
2位 63 村山隼士(福津市)
3位 73 仰木優輝也(北九州市) ※敬称略

お問い合わせ パットゴルフ場

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)

◎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)

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。

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	