

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: **6/3(月)・10(月)・17(月)・24(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。

夏季限定! 水中運動教室参加者募集!!

各週で「初級アクアビクス」と「中・上級のアクアビクス」を開催します。
初めての人から慣れていている人まで、自分の体力に合わせて楽しく運動を行いましょう! ご参加お待ちしております♪



【時間】 全日程 11:30~12:30
【参加費】 1人1,030円(1回)
【場所】 アクアドーム 温水プール
【定員】 各回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(電話受付不可)
※月曜日は休館日のため受付ができませんのでご注意ください。

| 実施 | 受付期間 | クラス | 内容 |
|-----------|-------------------|------|--|
| ① 7/3(水) | 6/12(水)~7/2(火) | 初級 | ◆初級アクアビクス 音楽に合わせて楽しく行います! 転倒予防や腰痛予防・改善に効果的なメニューを中心に行います。 初めての人にオススメです。 |
| ② 7/10(水) | 7/3(水)~7/9(火) | 中・上級 | |
| ③ 7/17(水) | 7/10(水)~7/15(月・祝) | 初級 | ◆中・上級アクアビクス 音楽に合わせて、歩く・押す・弾むなどの動きがある水中運動を楽しめます。 アクアビクスにシェイプアップメニューを組み合わせるので、脂肪燃焼やストレス解消に効果的! |
| ④ 7/24(水) | 7/17(水)~7/23(火) | 中・上級 | |
| ⑤ 7/31(水) | 7/24(水)~7/30(火) | 初級 | ◆中・上級アクアビクス 音楽に合わせて、歩く・押す・弾むなどの動きがある水中運動を楽しめます。 アクアビクスにシェイプアップメニューを組み合わせるので、脂肪燃焼やストレス解消に効果的! |
| ⑥ 8/7(水) | 7/31(水)~8/6(火) | 中・上級 | |
| ⑦ 8/21(水) | 8/7(水)~8/20(火) | 初級 | ◆中・上級アクアビクス 音楽に合わせて、歩く・押す・弾むなどの動きがある水中運動を楽しめます。 アクアビクスにシェイプアップメニューを組み合わせるので、脂肪燃焼やストレス解消に効果的! |
| ⑧ 8/28(水) | 8/21(水)~8/27(火) | 中・上級 | |

ゆ〜ゆ〜プール 前売券販売、始まります!

夏といえばゆ〜ゆ〜プール!
お得な前売券を販売します。



販売期間: **6/1(土)~7/6(土)**

販売場所 ● 宗像ユリックス本館 インフォメーション
● アクアドーム フロント

| 入場前売券 | 一般 | 580円 (730円) |
|-------|--------|-------------|
| | 中学・高校生 | 460円 (580円) |
| | 4歳~小学生 | 340円 (430円) |

※()は通常料金

ゆ〜ゆ〜プール営業期間 ■プレオープン **7/7(日)**
■オープン期間 **7/13(土)~9/1(日)**
営業時間 9:30~18:00 ※オープン期間中は無休

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! ※7月と8月はお休みです。

9月のアクアドームランニング練習会〈第4回〉

日時: **9/29(日)** 9:00~10:30 (当日の集合時間は8:30~8:50)
申込期間: 8/1(木) 10:00~9/28(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)

第25回 宗像ユリックス24時間EKIDEN 大会結果 参加者の皆さん、お疲れさまでした!

今年も5月4日(土・祝) 13:00から5日(日・祝) 13:00までの24時間、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)にて、1本のタスキをつないで総周回数を競う24時間EKIDENが行われました。参加チームは49チームでした。

| 順位 | チーム名 | 総周回数 | 距離 |
|-----|--------------------|------|---------|
| 優勝 | 岡眼科 飯塚 | 514周 | 436.9km |
| 準優勝 | 福教大マラソン愛好会A | 451周 | 383.3km |
| 3位 | 面白集団九雪会わっしょいマラニック部 | 440周 | 374.0km |

※大会最終結果は、宗像ユリックスの公式ホームページからダウンロードができます。

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。

宗像ユリックス パットゴルフ場は、人工芝18ホールの気軽にラウンドできるファミリーコースです!

パターとボールは貸し出し無料。子ども用パターもあります。

| 区分 | 通常料金 | 団体料金 | ※団体料金は有料対象者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。 ※シニアの方は運転免許証または健康保険証の提示が必要です。 ※親子ペアは小学生とのペアに限ります。 |
|------------------|------|------|--|
| 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 | |
| シニア(60歳以上)/1ラウンド | 300円 | | |
| 親子ペア/1ラウンド | 500円 | | |

お問い合わせ パットゴルフ場

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)