

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：**11/5(火)・11(月)・18(月)・25(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。

冬のスイミングスクール(水泳・水中運動)受講生募集

2019年12月～2020年2月 開催

アクアドームでは、『健康づくり』を目的とした水泳、水中運動教室を開催しております。運動を始めたい人や体力を維持・向上したい人など、どなたでもご参加いただけます。また、開催期間中は、水中運動クラスのみ(1,050円/1回)体験ができます。

タイムテーブル

時間	1	2	3	4	5	6	7	8					
曜日	9:00	10:00	10:10	11:10	11:30	12:30	13:00	14:00	15:10	16:30	19:00	20:00	21:10
火		ゆたあ〜つとスィム	らくらく膝腰	初級	初級						中級	上級4種目	
水			アクアピクス					中級					
木		ゆたあ〜つとスィム	初級	クロール・背泳ぎ上級	アクアdeすりむ								
金		初級	中級			初級					初級	トータルスィム	
土	ベアベアチャレンジ	初級	中級										

□ 水泳クラス □ 水中運動クラス □ 週1回コース □ 週2回コース

【冬の(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) ……**12,570円**

*火曜日のみ全11回11,520円

● 週2回コース(12月～2月全24回) ……**18,860円**

*週2回は、ゆたあ〜つとスィム(火・木10:10～)のみ

※週1回コース(全12回開催)は、1回あたりに換算すると約1,050円、週2回コース(全24回開催)は、約790円です。

お支払いは、前納一括でのお支払いとなりますので、ご了承ください。

【申込方法】 アクアドームフロントにてお申し込みください。

※各コースとも10～30人の定員があります。
※スィムキャップ、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。



※写真は水泳・水中運動クラスの様子

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！
興味がある人ならどなたでも参加OK！



12月のアクアドームランニング練習会〈第7回〉

日 時：**12/22(日) 9:00～10:30** (当日の集合時間は8:30～8:50)

申込期間：11/1(金)10:00～12/21(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550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

◎管理栄養士による
月に1回の料理教室です！



前回の調理風景

場 所：メイトム宗像2階 調理実習室
日 時：**12/11(水) 10:00～12:00**
会 費：1,350円
定 員：30人(先着順)

申込期間：11/1(金)10:00～12/6(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)
※ただし、ご入金は12/6(金)までをお願いします。

○彩り鮮やかな冬のおもてなし料理

【メニュー】豚肉の紅茶煮、クラムチャウダー、りんごのタルト など

Cooking Mates

男のクッキング

栄養講義や運動講義も行う、アクアドームオリジナルの「男の料理教室」です。
初めての人も大歓迎です！



前回の様子

場 所：メイトム宗像2階 調理実習室
日 時：**11/13(水) 10:00～12:00**
会 費：1,350円
定 員：15人(先着順)

申込期間：10/1(火)10:00～11/8(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)
※ただし、ご入金は11/8(金)までをお願いします。

○作ってみよう！豚肉のしょうが焼き定食

【メニュー】豚肉のしょうが焼き、きゅうりとワカメの酢の物、みそ汁 など

12時間耐久スィムに伴う アクアドーム営業時間変更のお知らせ

11月9日(土)22:00から10日(日)10:00まで、アクアドーム温水プールで第28回12時間耐久スィムを開催します。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 **11/9(土)21:30 → 21:00**

■営業開始時間 **11/10(日)10:00 → 10:30**

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
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	

※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。

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)