

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: 12/2(月)・9(月)・16(月)・23(月)・31(火)・1/1(水・祝)

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。

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: 1/23(木) 10:00~12:00
会費: 1,350円
定員: 30人(先着順)

申込期間: 12/1(日)10:00~1/17(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1/17(金)までにお願いします。

○カロリー合わせの食事は卒業! 太りにくい糖質のととり方

【メニュー】 トマト麻婆豆腐、きのこのしょうがスープ、切り干し大根の中華サラダ など

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。

1月のアクアドームランニング練習会〈第8回〉

日時: 1/26(日) 9:00~10:30 (当日の集合時間は8:30~8:50)
申込期間: 12/1(日)10:00~1/25(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)

2019-2020

アクアドーム 年末年始の開館日のお知らせ

☆短縮営業日☆

利用時間 10:00~17:30

12/28(土)・29(日)・30(月)・1/2(木)・3(金)・4(土)

☆休館日☆

12/31(火)・1/1(水・祝) 全施設お休みとさせていただきます。

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。

ウェルネスクラブ会員募集



ウェルネスクラブとは、より効果的に健康づくりを目指す人の会員システムです。宗像医師会の協力により「安心」「安全」「効果的」なプログラムとなっております。

○トレーニングの進め方

1 安静時メディカルチェック

一年に一度、当施設協力医療機関にて健康診断を実施。
現在の健康状態を知ることができます。

2 運動負荷テスト

運動中の血圧や心電図を測定します。
現在の体力を知ることができます。
※ドクターによる処方があります。
※半年に一度受けることができます。

3 トレーニングプログラム作成

運動負荷テストの結果をもとに個人の目的に応じたトレーニングプログラムを作成し、アドバイスいたします。

4 トレーニング開始

個人のトレーニングプログラムをもとに運動開始。
運動経験がない人でも安心してトレーニングを行うことができます。

※安静時メディカルチェック、運動負荷テストは年齢によって料金が異なります。
下記の料金表を参照ください。



○夫婦で入会すると特典があります!!

●同時入会の場合 **お二人分の入会金が0円**

●別々に入会した場合 **新会員の入会金が0円**

1カ月目の会費が0円~5,240円

※新会員の区分により、金額の変動があります。

○料金システム

◎年会費制、月会費制のどちらかをお選びいただけます。

◎月会費制は、入会時、更新時に手数料(6,290円)がかかります。

	40歳未満	40歳~69歳	70歳以上・心身障がい者	ナイト会員※2
入会金	1,050円	9,000円	9,000円	1,050円
年会費制	50,280円	75,480円	56,520円	40,320円
月会費制	4,190円	6,290円	4,710円	3,360円
メディカルチェック	9,000円※1	無料	無料	9,000円※1
負荷テスト	9,000円※1	無料	無料	9,000円※1

※1 受診、実施は任意です。ご希望により行いますのでお申し出ください。

※2 ナイト会員=年齢区分なし。営業日の18:00~22:00限定

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

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)