

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】

※4月以降の営業に関しては、お電話でお問い合わせいただくか
宗像ユリックスの公式ホームページでご確認ください。

TEL0940(37)1377・FAX0940(37)1305

https://yurix.munakata.com E-mail domu0099@yurix.munakata.com

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ができます!!

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1,050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。

水中運動のメリット

- ① 水の抵抗により自分で負荷を調整できる
- ② 温度により熱生産力がアップし、新陳代謝が向上!
- ③ 浮力により体が軽くなり膝や腰への負担が軽減!
- ④ 水圧によりむくみの改善
その他ストレス解消や肩こり予防、不眠改善にも効果的です♪

※写真は水中運動クラスの様子

◎オススメのスクール

脂肪燃焼アクア NEW

【土】13:00～14:00

ストレス解消や、産後で体型を引き締めたい、ウエストを引き締めたい人におすすめ! 楽しくシェイプアップできるクラスです。運動初心者でも大歓迎です。



膝・腰・体力に不安のある人

クラス名	曜日	時間	内容
らくらく膝腰	火	11:30～12:30	関節への負担が少ない水中で運動を行います。水に顔をつけられない人でも大丈夫です。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。

体を引き締めたい! ストレス解消したい人

クラス名	曜日	時間	内容
アクアピクス	水	11:30～12:30	音楽に合わせて楽しく水中運動を行います。ストレス解消! 脂肪燃焼! 全身の引き締め効果が期待できます。
アクアエクササイズ	木	14:10～15:10	音楽に合わせて水の抵抗を利用し、関節に負担をかけずに楽しく行えるクラスです。泳げない人も体力がない人も無理なく楽しいエクササイズです

【申込方法】 アクアドームフロントで受付(電話受付可)

※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。

【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。ぜひ一度お問い合わせください!

第26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26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

4/25(土) 13:00 スタート～26(日) 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26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・加藤

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: 5/31(日) 9:00～10:30 (当日の集合時間は8:30～8:50)
申込期間: 4/1(水) 10:00～5/30(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!

○心と体を整える食事

【メニュー】 鶏肉とそら豆のレモンバター炒め、手づくり豆腐
オクラのマスタード和え、新わかめの三つ葉汁 など

- 日時: 5/13(水) 10:00～12:00
- 場所: メイトム宗像2階 調理実習室
- 会費: 1,350円
- 定員: 30人(先着順)
- 申込期間: 4/1(水) 10:00～5/8(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)
※ご入金は5/8(金)まで。5/9(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 TEL0940(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

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)