

宗像ユリックス アクアドーム

5月31日(日)まで臨時休館となります。(6月1日(月)は通常休館)

※6月以降は開館する予定ですが、急きょ変わる場合もございます。
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。

スタジオレッスンのご案内

アクアドームでは、さまざまなスタジオレッスンを開催しています。
興味がある人や初めての人でもお気軽にご参加ください。

スタジオレッスン タイムテーブル

※祝日は開催していません。

| 曜日 | 10:10 | 12:30 | 13:00 | 14:00 | 15:00 | 18:00 | 19:00 | 19:30 |
|----|----------------|--------------|---------------|------------|--------------|-------|-----------------|-------|
| 火 | モーニングストレッチ(20) | | ストレッチ&ボール(50) | | | | リフレッシュストレッチ(60) | |
| 水 | | ランチストレッチ(20) | | | | | キックボクササイズ(60) | |
| 木 | | | | | | | ソフトエアロ(60) | |
| 金 | | | | | | | | |
| 土 | | NEW 13:00~ | | NEW 14:15~ | | | | |
| 日 | | | 週替わりレッスン(60) | | 週替わりレッスン(60) | | | |

担当: アクアドームスタッフ 今古賀雅夫 専頭美枝

(): レッスン時間

毎週日曜日 週替わりレッスンのご案内

| 日 | ① | ② | 講師 | 内容 |
|-----|--------------|-------------|---------------|--|
| 7日 | エアロとコアトレ | リフレッシュストレッチ | 専頭美枝 | エアロピクスとコア(体幹)トレーニングです。ゆっくりとした全身のストレッチです。 |
| 14日 | ボディコンディショニング | キックボクササイズ | 加藤雄大 今古賀雅夫 | 筋力トレーニングとストレッチです。キックやパンチを取り入れたエクササイズです。 |
| 21日 | エアロとコアトレ | リフレッシュストレッチ | 専頭美枝 | エアロピクスとコア(体幹)トレーニングです。ゆっくりとした全身のストレッチです。 |
| 28日 | エアロとコアトレ | リフレッシュストレッチ | 専頭美枝 | エアロピクスとコア(体幹)トレーニングです。ゆっくりとした全身のストレッチです。 |

※①13:00~ ②14:15~ ※都合により内容が変更する場合がございます。

●7月の週替わりレッスンのタイムテーブルにつきましてはホームページをご確認ください。

「スタジオレッスン」は7月から開催の予定です。

チケットは当日フロント前の券売機でお買い求めください。

【料金】1レッスン50~60分プログラム 540円
(スタジオレッスンの中から1レッスン受講可能)

※ご本人のみ当日限り有効 ※ジム・プール利用は別途料金必要

※「ストレッチ(20)」は、420円で受講可能。(トレーニングジム2時間の利用料金含む)

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♪

場 所: メイトム宗像2階 調理実習室

日 時: 6/10(水) 10:00~12:00

会 費: 1,350円

定 員: 16人(先着順)

申込期間: 5/1(金)10:00~6/5(金)

※ただし、定員になり次第締め切ります。 ※6/6(土)以降のキャンセル返金は不可

申込方法: 5月中はお電話にて受付しています。

※ただし、ご入金は6/5(金)までをお願いします。

○基本のハンバーグをマスターしよう!

【メニュー】手ごねハンバーグ、かぼちゃのスープ など



前回の様子

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! どなたでも参加OK!

6月のアクアドームランニング練習会(第3回)

日 時: 6/28(日) 9:00~10:30 (当日の集合時間は8:30~8:50)

申込期間: 5/1(金)10:00~6/27(土) ※ただし、定員になり次第締め切ります。

「ランニング練習会」は9月から開催を予定しています。

◆内 容: ストレッチや歩く程度の速さのランニング法を紹介!

※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】 5月中はお電話にて受付しています。

トレーニングジム・温水プール

一般利用のご案内

アクアドームトレーニングジム、温水プールは、1回2時間で一般利用ができます。
一度体験してみませんか!

●トレーニングジム

有酸素運動を中心に筋力トレーニングマシンなどを完備しています。

インストラクターが常駐しています。

初めての人や運動が苦手な人でも、ストレッチなど全て指導いたします。

◆料金表

| 区 分 | 利用料金 | 超過料金 | 回数券(12回券) |
|----------------|------|------|-----------|
| 一 般 (高校生以上) | 420円 | 210円 | 4,270円 |

※高校生以上のご利用となります。

※トレーニング(室内)シューズ、ウェアなどは各自でご用意ください。

※ロッカー、サウナもご利用いただけます。

※2時間を超えた場合は、超過料金が必要となります。



●温水プール

自然光をたっぷり取り入れた温水プールです。

ガラス越しに四季折々の景色を楽しみながら運動しませんか!

オゾン殺菌システムを取り入れており、肌への刺激も少なめです。

◆料金表

| 区 分 | 料 金 | 回数券(6回券) |
|-------------|------|----------|
| 一 般 | 760円 | 3,820円 |
| 中学生・高校生 | 500円 | 2,540円 |
| 4歳以上の幼児~小学生 | 370円 | 1,880円 |
| 70歳以上 | 380円 | - |

※水着、スイムキャップなどは各自でご用意ください。

※ロッカー、サウナもご利用いただけます。

※2時間を超えた場合は、超過料金が必要となります。

※70歳以上の方は、証明書をご提示ください。

※心障がい者割引や年間使用券もございます。



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。

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

5/6(水・振休)まで臨時休場

通常休場日: 5/7(木)、11(月)、18(月)、25(月)

開場時間10:00~17:00(受付は16:30まで)