

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: 10/5(月)・12(月)・19(月)・26(月)

※営業日は急ぎよ変わる場合もございます。お問い合わせください。

TEL0940(37)1377・FAX0940(37)1305

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

◎アクアドームでは、新型コロナウイルス感染拡大防止のための取り組みとして、利用者の皆さまにマスクの着用、手指の消毒、体調の確認などをご協力いただいております。また、各施設の人数制限などを行っております。場合によっては、お待たせする場合がございます。ご了承ください。詳細は、お電話でお問い合わせいただくか、ホームページでご確認ください。

【12時間耐久スイム開催中止のお知らせ】

毎年、11月に開催しておりました「12時間耐久スイム」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止とさせていただきます。

冬のスイミングスクール with 新型コロナウイルス対策

特別レッスン

2020年12月~2021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います。「泳げるようになりたい!」「膝痛、腰痛を改善したい!」など、さまざまな目的に合わせたクラスがあります。

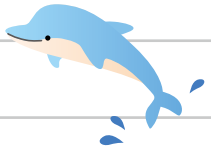
内容

クラス名	内容
水泳クラス	初級 全く泳げない人、水に顔をつけられない人など、初めての人でも大丈夫!呼吸法などの基礎練習から25mを泳げるように指導いたします。みんなで楽しく練習をしましょう。
	中級 クロールで25m泳げる人であればOK! 4種目の技術習得を目的とし、レベルアップを目指します。
	クロール・背泳ぎ上級 100m以上泳げる人であればOK! 2種目の技術向上を目的とし、楽しく泳げるよう指導します。
	上級4種目 100m以上泳げる人であればOK! 4種目の技術向上を目的とし、美しく泳げるよう指導します。
	トータルスイム(泳法技術練習) 50m~100m程度泳げる人であればOK! 細かな技術をもっと習得したい人、水泳大会に出場したい人、ストレス発散したい人大歓迎。ターンや、飛び込みの練習も行い、技術向上を目指します。
水中運動クラス	らくらく膝腰 関節への負担が少ない水中で運動しましょう。水に顔をつけられない人でも大丈夫。脚腰が強くなるような運動も行い、痛みの軽減を目指します。
	アクアピクス 音楽に合わせて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 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。
	脂肪燃焼アクア ストレス解消や、産後で体型を引き締めたい人におすすめです!! 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!!
	ヘアヘアチャレンジ 主に知的障がいのある人対象のクラスとなっています。営業前の広々としたプールでのびのび運動しましょう。時間中、同伴者(1人)のプール利用は自由になっています。

【料金のご案内】

●12月~2月 全12回 …… 12,570円

※1回あたりに換算すると約1,050円となります。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。



タイムテーブル

曜日	9:00	10:10	11:30	13:00	14:10	19:00	20:10
火		初級	らくらく膝腰		初級		上級4種目
水			アクアピクス		中級		
木			初級	クロール・背泳ぎ上級	アクアエクササイズ		
金		初級	中級			初級	トータルスイム
土	ヘアヘアチャレンジ	初級	中級	脂肪燃焼アクア			

- 水泳クラス……1コースのみ使用。定員6人
- 水中運動クラス……2コース使用。定員15人

◎新型コロナウイルス対策のため 通常より定員数を減らしています。

※クラスや時間、定員について急ぎよ変更になる場合もございます。新型コロナウイルス感染拡大防止として主催者の判断で中止する場合には返金対応いたします。詳しくはお問い合わせください。

★オススメレッスン★

らくらく膝腰

水の特性である「浮力」を利用して関節への負担を軽減、「抵抗」を利用して脚腰が強くなるような運動を行います。水に顔をつけられない、慣れない人や初心者でも参加しやすい教室となっています。



★初心者向けレッスン★

初級

水に顔をつけられない人や、25m泳げない人向けのレッスン内容となっています。呼吸法などの基本の練習を中心に、25m泳げるよう指導いたします。



【申込方法】一般の申し込みは、10/25(日)の10:00から直接フロントにて行います。

- ※13:00より電話受付も行ってまいります。
- ※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。

アクアドームランニング練習会

11月のアクアドームランニング練習会〈第6回〉

日時: 11/29(日) 9:00~10:30

申込期間: 10/1(木)10:00~11/28(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 サークットトレーニングコース
- ◆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)

※例年20km走を実施していましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため通常のランニング練習会に変更となりました。



▲▼▲▼▲▼ 男のクッキング ▲▼▲▼▲▼

栄養講義や運動講義も行う、管理栄養士による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: 11/11(水) 10:00~12:00
参加費: 1,350円

※開催中止の場合は返金対応いたします。

定員: 16人(先着順)

申込期間: 10/1(木)10:00~11/6(金)まで

※ただし、定員になり次第締め切ります。

※11/7(土)以降のキャンセル返金は不可

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11/6(金)までをお願いします。

○鶏肉のうまみを引き出す水炊き

【メニュー】水炊き、大根の中華風漬物、さつまいものごま揚げ、ごはん



前回の様子

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。子ども用パターあり。👑毎月ベストスコアの方にはパットゴルフの招待券をプレゼント!

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)

※営業日は急ぎよ変わる場合もございます。

開場時間10:00~17:00