

迎春 謹んで新春のごあいさつを申し上げます。

昨年は多くの方々にご利用いただき、誠にありがとうございました。
スタッフ一同、皆さまの健康づくりに精いっぱい取り組んでまいりますので
本年もどうぞよろしくお願いいたします。
2021年 元旦



アクアドーム TEL0940(37)1377 FAX0940(37)1305

URL <https://yurix.munakata.com> E-mail domu@city.munakata.fukuoka.jp

通常

利用時間 10:00~22:00 [温水プール・トレーニングジムは 21:30 までご利用できます]

年始の開館日や利用時間は下記のとおりです

☆短縮営業☆ 1/2(土)・3(日)・4(月)

利用時間 10:00~17:30 (入館9:50~ 閉館18:00)

1月の休館日: 1/1(金・祝)・12(火)・18(月)・25(月)

※営業日は急きよ変わる場合もございます。お問い合わせください。

冬こそアクアドームで体を動かそう!

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!

1月のアクアドームランニング練習会 (第8回)

日時: 1/31(日) 9:00~10:30

申込期間: 1/30(土)まで ※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
- ◆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)

助成券
1枚利用

[大好評!] スタジオレッスン祝日プログラム

心と体を整える時間を作りませんか! リフレッシュにおすすめです。

開催日: 2/11(木・祝)

場所: アクアドーム スタジオ A

参加費: 各レッスン 540円

定員: 各レッスン先着 19人

担当: 専頭美枝

申込期間: 1/11(月・祝) 10:00~2/10(水) ※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) ※当日のキャンセル返金は不可



【内容】 ■ チャレンジステップ 10:45~11:45

ステップ台を使用した昇降運動です。初心者にもわかりやすいよう、基本のステップから始めます。足腰の筋力アップに効果的な運動ですので、ぜひチャレンジしてみてください。

■ リフレッシュストレッチ 12:00~13:00

血流とリンパの流れを良くし、体が軽くなる気持ちいいストレッチです。伸ばすのではなく、緩めるので「肩や腰がラクになる」とご好評いただいております。

※祝日によってはレッスンがない日もあります。

助成券
1枚利用

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!



前回の様子

場所: メイトム宗像2階 調理実習室

日時: 1/21(木) 10:00~12:00

参加費: 1,350円

定員: 30人(先着順)

申込期間: 1/15(金)まで ※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1/15(金)までをお願いします。

○食事で始める花粉症対策 炎症反応を抑える食事

【メニュー】 そば粉のガレット、ひき肉と豆のチリコンカン
ヘルシーシーザーサラダ、チョコレートプリン など

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。基本から習いたい方などにもおすすめの教室です。

場所: メイトム宗像2階 調理実習室

日時: 2/17(水) 10:00~12:00

参加費: 1,350円

定員: 16人(先着順)

申込期間: 1/5(火) 10:00~2/12(金)まで

※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2/12(金)までをお願いします。



前回の様子

○計量簡単! 比率で作るおいしいごはん

【メニュー】 鶏の照り焼き、きのこのナムル、ツナポテトサラダ
梅干しとワカメのスープ など



◎アクアドームでは、新型コロナウイルス感染症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、検温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。スタッフは接客や指導の際、マスクまたはマスク・フェイスシールドの着用を徹底しています。

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。

助成券
1枚利用

助成券
2枚利用

※このマークがある施設またはスポーツイベントは「宗像市運動施設利用料金助成券」(宗像市健康福祉部 国保医療課発行)が使えます。

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)
開場時間 10:00~17:00

○年末年始(12/28(月)~1/4(月))は休場します。