

# 宗像ユリックス アクアドーム

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】

休館日: 3/1(月)・8(月)・15(月)～18(木)・22(月)・29(月)

※16(火)～18(木)はプールの水の入れ替えと施設点検のためお休み  
※営業日は急きょ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。

## 春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

2021年4月～6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。新型コロナウイルス対策として密を防ぐ定員数で行います。「泳げるようになります!」「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。

#### タイムテーブル

★…クラス変更 NEW …新レッスン

時間	9:00	10:10	11:30	13:00	14:10	19:00	20:10
曜日		10:00	11:10	12:30	14:00	19:30～20:30	21:10
火		初級	らくらく膝腰		★中級	中級	※1 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	シェイプアップ	NEW
金		初級	中級			※1 初級	トータルスイム
土	ベアベアチャレンジ	初級	中級	脂肪燃焼アクア			

- 水泳クラス……2コース使用(1コース6人)。定員12人  
※1) 19:00～20:00のクラスについては1コース(定員6人)のみ使用。
- 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。

【申込方法】電話もしくは、アクアドームフロントにてお申し込みください。

- ※定員に達している場合もありますのでご了承ください。
- ※スイムキャップ、水着をご準備ください。
- ※高校生以上が対象となります。

#### 内容

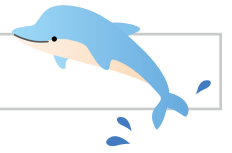
クラス名	内容	
水泳クラス	初級	全く泳げない人、水に顔をつけられない人など、初めての人でも大丈夫!呼吸法などの基礎練習から25mを泳げるように指導いたします。みんなで楽しく練習をしましょう。
	中級	クロールで25m泳げる人であればOK! 4種目の技術習得を目的とし、レベルアップを目指します。
	クロール・背泳ぎ上級	100m以上泳げる人であればOK! 2種目の技術向上を目的とし、楽しく泳げるよう指導します。
	上級4種目	100m以上泳げる人であればOK! 4種目の技術向上を目的とし、4種目が美しく泳げるよう指導します。
	トータルスイム(泳法技術練習)	50m～100m程度泳げる人であれば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。
	シェイプアップ	水中歩行や音楽に合わせて水中運動を行います。また、水の特性を利用して「水に浮く」ことを体感していただき、疲労回復、ストレス解消を行います。 NEW
	アクアピクス	水中で音楽に合わせて楽しく運動を行います。ストレス解消! 脂肪燃焼!! ひき締め効果の期待大!!!
	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、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!!
	ベアベアチャレンジ	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】

●4月～6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、前納一括でお願いします。

※クラスや時間、定員について急きょ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。



## 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!

場 所: メイトム宗像 2階 調理実習室

日 時: 4/14(水) 10:00～12:00

参加費: 1,350円

定 員: 18人(先着順)

申込期間: 3/2(火) 10:00～4/9(金) ※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4/9(金)までをお願いします。
- ※4/10(土)以降のキャンセル返金は不可

○春野菜でデトックス! 旬の恵みを味わうレシピ

【メニュー】中華ちまき、いろいろ野菜のエビマヨ、たけのこ入りスープ  
スナッPEndウの卵炒め、季節の果物 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!

4月のアクアドームランニング練習会(第1回)

日 時: 4/18(日) 9:00～10:30

申込期間: 3/2(火) 10:00～4/17(土) ※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



スタジオレッスンちよいスタ! はじめました。

200円で気軽に参加できる30分のレッスンです。

場所: アクアドーム スタジオA 定員: 19人(先着順)

申込方法: 各レッスン当日の開始10分前より受付を開始

- 3/12(金) 13:00 インナーマッスルトレーニング
- 3/13(土) 14:00 ポールde骨盤
- 3/20(土・祝) 13:15 Let'sチャレンジ
- 3/24(水) 18:45 ウエストシェイプ
- 3/26(金) 13:00 スイムレッスン～陸トレ編～
- 3/27(土) 11:00 簡単昇降運動



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をご利用できます。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)  
※営業日は急きょ変わる場合もございます。  
開場時間10:00～17:00