

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: 4/5(月)・12(月)・19(月)・26(月)

※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。

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」は、「水中運動クラス」に限り一般1回1,050円(ウエルネス会員520円)で体験ができます。ぜひ一度お試しください。

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 水の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

シェイプアップ NEW

【木】19:30~20:30

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。



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。
脂肪燃焼アクア	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、途中入会ができます。ぜひ一度お問い合わせください!

助成券 2枚利用

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オススメの教室です。

場 所: メイトム宗像2階 調理実習室

日 時: 5/13(木) 10:00~12:00

参加費: 1,350円

定 員: 16人(先着順)

申込期間: 4/1(木) 10:00~5/7(金)

※定員になり次第締め切ります。

※5/8(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)

※ご入金金は5/7(金)までをお願いします。



前回の様子

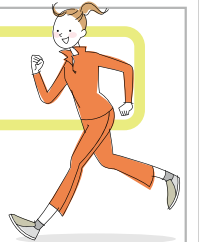


◎人気の定番「中華料理」

【メニュー】麻婆豆腐、レタスと海苔のサラダ、春雨スープ、ごはん

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! 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: 5/30(日) 9:00~10:30 (当日の集合時間は8:30~8:50)

申込期間: 4/1(木) 10:00~5/29(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、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: 19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ょいスタ! 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

- 4月15日(木) 14:00 Let'sチャレンジ ~脳と身体を鍛えよう~
- 4月21日(水) 14:00 ストレッチポール
- 4月23日(金) 13:00 スイムレッスン ~陸トレ編~
- 4月23日(金) 14:00 ダンスエアロ
- 4月30日(金) 13:15 ウエストシェイプ



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)