

# 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:5/6(木)・10(月)・12(水)・17(月)・24(月)・31(月) ※12(水)は臨時休館  
※営業日は急きょ変わる場合がございます。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。

## 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	13:10	19:30
火	モーニングストレッチ(20)	ランチストレッチ(20)	ストレッチ&ボール(50)	ラテンエアロ(60) <b>NEW</b>
水			<b>時間変更</b>	ソフトエアロ(60) <b>曜日変更</b>
木				リフレッシュストレッチ(60) <b>曜日変更</b>
金				パンチ&キックエクササイズ(60) <b>名称変更 曜日変更</b>
土				
日		13:00~	14:15~	
		サンデープログラム(60)	サンデープログラム(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

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)

## 毎週日曜日 サンデープログラムのご案内

5月	2日	① チェアエクササイズ	専頭美枝	椅子に座ってできる、もも上げ運動やストレッチなどを行います。
	9日			
	23日	② リフレッシュストレッチ		血流とリンパの流れを促し、身体が軽くなる気持ちよいストレッチです。
6月	16日	① 筋トレシェイプ	今古賀雅夫	ダンベルを使用しながら全身を引き締め、シェイプアッププログラムです。
	30日	② パンチ&キックエクササイズ		パンチやキックなどを取り入れ、ストレス解消に効果的です。

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

●6月のサンデープログラム・タイムテーブルについては、ホームページをご確認ください。

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



パンチ&キックエクササイズ

※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)

助成券 1枚利用

## 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!

### 6月のアクアドームランニング練習会〈第3回〉

日時: 6/27(日) 9:00~10:30 (当日の集合時間は8:30~8:50)  
申込期間: 5/1(土) 10:00~6/26(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

## 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。ぜひ一度お越しください。

### ◎おすすめのスクール

#### 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。

### ◎おすすめのスクール

#### 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。

### 【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。他にも目的に合わせた、さまざまな水中運動クラスを開催しております。ぜひ一度お問い合わせください! ※高校生以上が対象です。

助成券 2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

- 5月7日(金) 14:00 ストレッチボール
- 5月8日(土) 13:30 スイムレッスン ~陸トレ編~
- 5月15日(土) 14:00 Let'sチャレンジ
- 5月19日(水) 13:30 チェアエクササイズ
- 5月21日(金) 13:00 スイムレッスン ~陸トレ編~
- 5月26日(水) 13:30 昇降運動
- 5月28日(金) 13:15 ウエストシェイプ



※左記以外にも開催しております。

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

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)