



「いつか…」「明日から…」
「今日から！」へのお手伝い

まずは一度お気軽にお試してください！

無料体験実施中!!

受付場所 **ウィルドゥ事務局** (旧戸尾小・戸尾市場剛校舎2F)
Tel 0956-25-9373 Fax 0956-59-9376

無料体験 各講座定員になり次第締め切らせていただきます。事前にお電話にてご確認ください。
※お申込み講座数に限りがあります。
※留守番電話の場合は、お名前と電話番号をお願いします。こちらから折り返し連絡いたします。

受付時間 火曜日～土曜日 10:00～21:00 **定休日** 日・月曜日

入会時に必要なもの ◎年会費…2,000円(保険料を含む) ◎初回分の月会費
◎金融機関の通帳口座番号(十八親和銀行・ゆうちょ銀行) ◎金融機関のお届け印

新メニュー

己書(おのれしょ)佐世保明和座己書道場
筆ペンを使って「自分だけの書」を表現する新感覚の書画です。字や絵が苦手でも大丈夫!どなたでも簡単に始められます!
※必要なお道具はすべて貸し出します※

指導者 中島 明子(日本己書道場 道場師範)
場所 2階講座室
日時 第2火曜日(月1回) 13:00～15:00
定員 10名 対象 どなたでも
基本料金 2,800円 2種目～料金 2,200円

シニアの脳トレ(脳の健康づくりに)
文字・数字・ことば遊びや懐かしい歌を通して、楽しみながら脳を元気に動かす講座です
※プロジェクターを見ながらの講座です・手ぶらでどうぞ※

指導者 福田 真子(一般社団法人日本育脳協会公認インストラクター)
場所 2階講座室
日時 土曜日(月3回) 10:00～10:50
定員 12名 対象 シニアの方(60歳頃～)
基本料金 2,800円 2種目～料金 2,200円

見学、体験できます。

ピククルボール初級講座
ピククルボールはバドミントンコートのご広さで初心者でもすぐにラリーを楽しめるのが大きな魅力です!丁寧にご指導いたします!一緒に楽しみながらゲームデビューを目指しましょう!
※体験時のお道具は貸し出します、体育館シューズをご用意ください※

指導者 丸山 亜希(佐世保市ピククルボール協会)
場所 旧戸尾小体育館 対象 中学生以上 定員 16名
日時 火曜日(月3回) 基本料金 3,300円 最少催行人員 4名
18:00～20:00 2種目～料金 2,700円

ピククルボールはアメリカで生まれた、テニス・バドミントン・卓球の要素を組み合わせた今話題のスポーツです。

料金シミュレーション

- サーキットフィットネス をやってみたい方…
サーキットフィットネス 基本料金 2,000円
- サーキットフィットネス と フリー卓球 をやってみたい方…
サーキットフィットネス 基本料金 2,000円 + フリー卓球 2種目～料金 1,400円 = 合計料金 3,400円
- サーキットフィットネス と フリー卓球 と 弓道 をやってみたい方…
サーキットフィットネス 基本料金 2,000円 + フリー卓球 2種目～料金 1,400円 + 弓道 2種目～料金 400円 = 合計料金 3,800円

2種目からお得になりますよ!

募集しています!!
●各種スポーツや文化スクール等を指導していただける方。
●すでにスポーツをしていらっしゃるグループでウィルドゥと一緒に多くの市民の方々に門戸をひらいていただける方々。
事務局までご連絡ください。

[ウィルドゥが指定管理を行っています]

佐世保市東部スポーツ広場のご案内

お問合せは **管理事務所** 住所:佐世保市浦川内町無番地
Tel:0956-39-5855

☆意外に安い! ☆誰でも簡単に借りられる! ☆駐車スペース600台!
☆トイレが全てシャワートイレ! ☆温水シャワーもあってキレイ! ☆会議にも使える!

体育館の空き情報のお届けや公共施設予約システムで空き照会やお申込などができます

LINE 東部スポーツ広場 ホームページ

◆料金表(1時間あたり)◆

| 種目 | ご利用場所 | 佐世保市民の方 | | 種目・用途 | ご利用場所 | 佐世保市民の方 | |
|----------|-----------------------|---------|------------|--------------------|---------------------|---------|------------|
| | | 一般 | 高校生以下だけの利用 | | | 一般 | 高校生以下だけの利用 |
| ハンドボール | メインアリーナ全面 | 2,160円 | それぞれ半額! | ソフトボール場 | 1面 | 590円 | それぞれ半額! |
| バスケットボール | メインアリーナ半面 サブアリーナ全面 | 1,080円 | | ラグビー・サッカー場 | フィールド全面 (半面利用可) | 1,470円 | |
| バレーボール | メインアリーナ半面 サブアリーナ全面 | 880円 | | 会議・研修・各種講座・ダンス練習など | 多目的室 (鏡張り・20名収容) | 390円 | |
| バドミントン | 1面 | 430円 | | 研修室(36名収容) | 600円 | | |
| 卓球台 | 1台 | 280円 | | 控室(12名収容) | 290円 | | |

+ お支払いはキャッシュレスでもOK 各種クレジットカード(JCB・VISAなど)やQRコード(PayPay・d払いなど)や電子マネー(nanaco・WAONなど)もご利用いただけます。※個人練習利用の利用料金、実費料金(照明・空調等)に限ります。
+ 4月1日より「させぼeコイン」導入しました! eコインで決済できます!

ラグビー・サッカー場を一面全部使っても **1,470円** (1時間)

お子様だけがプレーするなら **730円** (1時間)

何人でも何家族でも一緒にやるなら同じ料金です。

※エンジン付きドローンや大型のものは使用できません。※ピッチ内だけ飛行可能です。※その他規制がありますので事務所にお尋ねください。

東部スポーツ広場 メニューのご紹介

| 講座 | 対象 | 内容 | 実施日 | 時間 | 場所 | 料金 | 申込先 | 連絡先 |
|-----------------------|----|-------------------------------------|-----------|-------------|------|----------|--------------------|------------------------------------|
| ZUMBA GOLD® (ズンパゴールド) | 一般 | ダンス初心者・シニア向けでラテンを中心に世界中の音楽ダンスを楽しめます | 毎週水 | 10:00～11:00 | 多目的室 | 1回 700円 | インストラクター 瀬戸山 祐里弥 | 080-1713-4040 |
| 卓球マシン | 一般 | 一人でも練習ができるマシンを設置しています | 平日 | 9:00～16:00 | 控室 | 1回 300円 | 東部体育館事務所 | 39-5855 |
| SALSATION® (サルセーション) | 一般 | 音楽を感じて体で表現し、機能的に体を動かすダンスプログラムです | 毎週月 | 19:30～20:30 | 多目的室 | 1回 800円 | SI Atsuko | 090-3604-9006 までショートメールでご連絡ください |
| 美ラインヨガ | 一般 | 身体のゆがみを整えキレイな姿勢を目指します | 第2日曜(月1回) | 10:20～11:20 | 多目的室 | 1回1,500円 | bi-stylist Chisato | |
| バドミントン教室 | 一般 | 初めての方でも大丈夫 女性指導者が丁寧に指導します | 火曜日4回 | 10:00～12:00 | 体育館 | 月3,000円 | SCきずな事務所 | 38-5390 |

子どもかけっこ教室 オリンピアン 田端健児氏 が指導します。
少しでも速くなりたい子集まれ～基礎から丁寧に指導します
(アトランタ・シドニーオリンピック) 1600mリレーに出場!

■場所/東部スポーツ広場 体育館サブアリーナ

5月24日(日曜)

| | | | |
|-------------|---------|------|------|
| 9:00～10:00 | 年少・年中の部 | 定員 | 参加費 |
| 10:15～11:15 | 年長の部 | 各クラス | 各クラス |
| 11:30～12:30 | 小学1・2年 | 35名 | 500円 |

※詳細・お問い合わせは、東部スポーツ広場事務所(電話0956-39-5855)までお尋ねください。

注:参加される場合は、保護者同伴でお願いします。

■お申込みは、2026年5月10日(日)～ 定員になり次第(各35名)締め切ります。

メニューのご紹介

サーキットフィットネス

日時 火曜日～土曜日 / 10:00～21:00
 場所 2Fトレーニングルーム 定員 30名
 基本料金 2,000円 2種目～料金 1,400円

インドアゴルフ

日時 火曜日～土曜日 / 10:00～20:00
 場所 3F 定員 30名
 基本料金 2,400円 2種目～料金 1,800円

グラウンド・ゴルフ

日時 毎週木・土曜日 / 9:00～11:30
 (雨天時の予備日として火曜日開催もあり)
 場所 旧戸尾小グラウンド 定員 40名
 基本料金 1,000円 2種目～料金 400円

フリー卓球

日時 火曜日～土曜日 / 10:00～21:00
 場所 2F卓球室 定員 20名
 基本料金 2,000円 2種目～料金 1,400円

パドモントン

日時 水曜日(月4回) / 13:30～15:30
 場所 旧戸尾小体育館 定員 20名
 基本料金 2,800円 2種目～料金 2,200円

夜部の

日時 水曜日(月4回) / 19:00～21:00
 場所 祇園中学校体育館 定員 20名
 基本料金 2,800円 2種目～料金 2,200円

弓道

日時 木曜日(月4回) / 17:30～19:00
 場所 県立武道館・弓道場 定員 20名
 基本料金 1,000円 2種目～料金 400円

スポーツウェルネス吹矢

日時 土曜日(全週) / 14:00～16:00
 場所 3Fスタジオ 定員 20名
 基本料金 1,000円 2種目～料金 400円

バレエピラティス

日時 火曜日(月3～4回) / 11:30～12:30
 場所 3Fスタジオ 定員 25名
 基本料金 4,000円 2種目～料金 3,400円

バレエピラティススタンディングワークス

日時 火曜日(月3～4回) / 19:00～20:00
 場所 3Fスタジオ 定員 25名
 基本料金 6,200円 2種目～料金 5,600円

バレエクラス(ベビー)

日時 金曜日(月3～4回) / 16:45～17:35
 場所 2Fスタジオ 定員 20名
 基本料金 5,600円 2種目～料金 5,000円

バレエクラス(ビギナー)

日時 金曜日(月3～4回) / 17:40～18:40
 場所 2Fスタジオ 定員 20名
 基本料金 6,600円 2種目～料金 6,000円

バレエクラス(ジュニア)

日時 金曜日(月3～4回) / 18:45～19:45
 場所 2Fスタジオ 定員 20名
 基本料金 6,600円 2種目～料金 6,000円

バレエクラス(アドバンス)

日時 金曜日(月3～4回) / 19:45～21:00
 場所 2Fスタジオ 定員 20名
 基本料金 6,600円 2種目～料金 6,000円

バレエクラス(週2回コース)(金曜日+火曜日)

日時 火曜日(月3～4回) / 17:15～18:45
 場所 3Fスタジオ 定員 20名
 基本料金 9,900円 2種目～料金 9,300円

ジュニア陸上(オリンピック指導)

日時 金曜日(月4回) / 16:30～18:00
 場所 祇園小学校グラウンド 定員 40名
 基本料金 5,300円 2種目～料金 4,700円
 指導者: 田端健児(アトランタ・シドニーオリンピック1600mリレー日本代表)

ジュニア総合体育(オリンピック指導)

日時 水曜日(月4回) / 16:00～17:30
 場所 祇園小学校グラウンド 定員 最少催行人員5名
 基本料金 5,300円 2種目～料金 4,700円
 指導者: 田端健児(アトランタ・シドニーオリンピック1600mリレー日本代表)

フットサル

日時 水曜日(月4回) / 17:00～18:00
 場所 旧戸尾小体育館 定員 20名
 対象 年長～小学6年生(初心者向け)
 基本料金 4,000円 2種目～料金 3,400円

卓球教室

日時 土曜日(月4回) / 17:00～19:00
 場所 3Fスタジオ 定員 計10名
 基本料金 2,000円 2種目～料金 1,400円
 対象 小学生・初心者コースから中学生・部活応援コースまで

ジュニアダンス

日時 水曜日(月3回) / 17:15～18:15
 場所 2Fスタジオ 定員 20名
 対象 小学1年生～小学6年生
 基本料金 4,200円 2種目～料金 3,600円

大人のHIPHOPダンス・水曜クラス

日時 水曜日(月3回) / 18:45～19:45
 場所 3Fスタジオ 定員 25名 対象 16才以上
 基本料金 3,600円 2種目～料金 3,000円

大人のHIPHOPダンス・火曜クラス

日時 第1・3火曜日(月2回) / 19:30～20:30
 場所 2Fスタジオ 定員 15名 対象 20才以上
 基本料金 3,000円 2種目～料金 2,400円

ZUMBA GOLD®(ズンバゴールド)

日時 水曜日(月4回) / 13:00～13:50
 場所 3Fスタジオ 定員 15名
 基本料金 2,500円 2種目～料金 1,900円

SALSATION® サルセーション

日時 土曜日(月3回) / 14:00～15:00
 場所 2Fスタジオ 定員 15名
 基本料金 2,700円 2種目～料金 2,100円

フラダンス(大宅クラス)

日時 水曜日(月4回) / 12:30～14:00
 場所 2Fスタジオ 定員 20名
 基本料金 2,800円 2種目～料金 2,200円

フラダンス(齊藤クラス)

日時 第2・4土曜日(月2回) / 19:00～20:30
 場所 2Fスタジオ 定員 20名
 基本料金 3,500円 2種目～料金 2,900円

フラダンス(永田クラス)

日時 第1・3土曜日(月2回) / 17:00～18:30
 場所 2Fスタジオ 定員 20名
 基本料金 3,000円 2種目～料金 2,400円

健康ダンス(社交ダンス)

日時 (初心者)金曜日(月3回) / 13:30～14:30
 (経験者)金曜日(月3回) / 15:00～16:00
 場所 3Fスタジオ 定員 各15名
 基本料金 3,000円 2種目～料金 2,400円

エアロビクス・ヨガ

場所 3Fスタジオ 定員 各15～25名
 2Fスタジオ

(各クラス) 基本料金 2,250円 2種目～料金 1,650円

●シェイプエアロ<2F>

日時 木曜日(月4回) / 10:15～11:15

●リフレッシュエアロ<2F>

日時 金曜日(月4回) / 11:15～12:15

●バランスコーディネーション<2F>

日時 金曜日(月4回) / 12:30～13:15

基本料金 2,400円 2種目～料金 1,800円

●やさしいヴィンヤサフロヨーガ<2F>

日時 第2・4火曜日(月2回) / 19:30～20:30

(各クラス) 基本料金 2,500円 2種目～料金 1,900円

●骨盤調整ヨガ<2F>

日時 木曜日(月3回) / 18:30～19:30

●生活ヨガ<2F>

日時 木曜日(月3～4回) / 19:40～20:40

(各クラス) 基本料金 2,600円 2種目～料金 2,000円

●リフレッシュヨーガ<2F>

日時 水曜日(月4回) / 10:00～11:00
 水曜日(月4回) / 11:15～12:15

(各クラス) 基本料金 2,800円 2種目～料金 2,200円

●コアフルネスヨガ<3F>

日時 木曜日(月3回) / 10:00～11:00

●アロマフロヨーガ<3F>

日時 木曜日(月3回) / 11:15～12:15

●ヨガストレッチ<2F>

日時 火曜日(月4回) / 10:00～11:00
 火曜日(月4回) / 11:15～12:15

●リラックスヨガ<2F>

日時 火曜日(月4回) / 14:00～15:00
 水曜日(月4回) / 19:40～20:40
 金曜日(月4回) / 10:00～11:00

(各クラス) 基本料金 3,000円 2種目～料金 2,400円

●楽しくシェイプ&ストレッチ<2F>

日時 火曜日(月4回) / 12:30～13:30

●美ラインヨガ<2F>

日時 火曜日(月4回) / 15:40～16:40

●Yoga Triangle(ヨガトライアングル)

日時 木曜日(月4回) / 13:15～14:15 <2F>

●ペルヴィス®ワーク(骨盤調整)<2F>

日時 木曜日(月4回) / 14:30～15:30

●骨盤ビューティエクササイズ<2F>

日時 土曜日(月4回) / 10:00～11:00

●Men's エクササイズ<2F>

日時 土曜日(月4回) / 11:15～12:00
 対象 男性一般

対象 老若男女どなたでも 基本料金 2,200円 2種目～料金 1,600円

●ストレッチポールエクササイズ

日時 第1・3土曜日(月2回) / 12:30～13:30 <2F>

ストレッチ体操&レクリエーションダンス

日時 水曜日(月4回) / 14:30～16:00
 木曜日(月4回) / 11:30～13:00
 場所 2Fスタジオ 定員 各20名
 基本料金 2,000円 2種目～料金 1,400円

健康体操+フレイル予防

日時 金曜日(月4回) / 13:30～14:30
 場所 2Fスタジオ 定員 各20名
 基本料金 2,000円 2種目～料金 1,400円

笑いとお尻筋運動

日時 第1・3土曜日(月2回) / 10:00～11:00
 場所 3Fスタジオ 定員 15名
 基本料金 1,900円 2種目～料金 1,300円

太極拳(森岡クラス)

日時 金曜日(月4回) / 11:00～12:30
 場所 3Fスタジオ 定員 20名
 基本料金 2,200円 2種目～料金 1,600円

ゆったり太極拳～準備・基礎～

日時 水曜日(月3回) / 10:00～10:50
 場所 3Fスタジオ 定員 25名
 基本料金 2,550円 2種目～料金 1,950円

制定太極拳～基本功・套路～

日時 水曜日(月3回) / 11:00～12:00
 場所 3Fスタジオ 定員 20名
 基本料金 2,550円 2種目～料金 1,950円

陳式太極拳～基本功・套路～

日時 金曜日(月3回) / 10:00～10:50
 場所 3Fスタジオ 定員 25名
 基本料金 2,550円 2種目～料金 1,950円

整体ウォーキング

日時 木曜日(月3回) / 14:00～15:00
 場所 3Fスタジオ 定員 10名
 基本料金 4,350円 2種目～料金 3,750円

やりたい事を見つける書道教室

日時 水曜日(月4回) / 10:00～12:00
 木曜日(月4回) / 13:00～15:00
 場所 2F講座室 定員 各24名
 基本料金 2,800円 2種目～料金 2,200円

書道(初級から上級まで)

日時 火曜日(月4回) / 10:00～12:00
 水曜日(月4回) / 13:30～15:30
 金曜日(月4回) / 10:00～12:00
 場所 2F講座室 定員 各16名
 基本料金 3,300円 2種目～料金 2,700円

美文字になろう ボールペン字

日時 金曜日(月4回) / 13:00～14:30
 場所 2F講座室 定員 16名
 基本料金 3,300円 2種目～料金 2,700円

楽しく書道(初級から上級まで)

日時 金曜日(月4回) / 14:30～16:30
 場所 2F講座室 定員 16名
 基本料金 3,300円 2種目～料金 2,700円

子どもから大人まで書道教室

日時 水曜日(月4回) / 16:30～18:30
 木曜日(月4回) / 16:30～18:30
 場所 2F講座室 定員 各16名
 基本料金 3,600円 2種目～料金 3,000円

アロマセラピー教室

日時 第2・4木曜日(月2回) / 19:00～20:00
 場所 2F講座室 定員 10名
 基本料金 3,350円(材料費込) 2種目～料金 2,750円

フラワーアレンジメント

日時 第2・4木曜日(月2回) / 11:00～13:00
 場所 2F講座室 定員 25名
 基本料金 2,200円 2種目～料金 1,600円

楽しいイラスト教室

日時 第1・3木曜日(月2回) / 10:00～12:00
 場所 2F講座室 定員 8名
 基本料金 1,700円 2種目～料金 1,100円

透明水彩画教室

日時 第1・3土曜日(月2回) / 12:00～15:00
 場所 2F講座室 定員 各15名
 基本料金 2,300円 2種目～料金 1,700円
 対象 高校生以上の大人の方

英会話

日時 火曜日(月4回) / 20:00～21:00
 場所 2F講座室 定員 15名
 基本料金 3,350円 2種目～料金 2,750円

ティンブリッシュ英会話

日時 小学生コース: 金曜日(月4回) / 17:00～18:00
 7-カガ(カヘ-ジヨ) (詳細): 火曜日(月4回) / 17:30～18:30
 // : 金曜日(月4回) / 18:00～19:00
 場所 2F講座室 定員 各10名
 基本料金 4,500円 2種目～料金 3,900円

韓国語

日時 入門編: 金曜日(月4回) / 20:00～21:00
 会話編: 金曜日(月4回) / 19:00～20:00 (中級者)
 場所 2F講座室 定員 各20名
 基本料金 入門編: 3,500円 2種目～料金 2,900円
 (テキスト代別途必要です) 会話編: 3,000円

楽しいコーラス♪

日時 金曜日(月4回) / 13:00～14:00
 場所 旧戸尾小体育館内 舞台 定員 30名
 基本料金 1,200円 2種目～料金 600円

スマイルコーラス

日時 木曜日(月3回) / 14:30～16:00
 場所 旧戸尾小体育館内 舞台 定員 15名
 基本料金 1,700円 2種目～料金 1,100円

ギター教室

日時 ①金曜日(月4回) / 18:00～19:00
 ②金曜日(月4回) / 19:00～20:00
 場所 3Fスタジオ 定員 各15名
 基本料金 3,000円 2種目～料金 2,400円

新講座 シニアの脳トレ(脳の健康づくり)

日時 土曜日(月3回) / 10:00～10:50
 場所 2F講座室 定員 12名 対象 シニアの方(60歳頃～)
 基本料金 2,800円 2種目～料金 2,200円

新講座 己書(おのれしょ)佐世保明和座己書道場

日時 第2火曜日(月1回) / 13:00～15:00
 場所 2F講座室 定員 10名
 基本料金 2,800円 2種目～料金 2,200円

新講座 ピックルボール初級講座

日時 火曜日(月3回) / 18:00～20:00
 場所 旧戸尾小体育館 定員 16名 最少催行人数 4名
 対象 中学生以上 基本料金 3,300円 2種目～料金 2,700円

戸尾ファイターズ(学童軟式野球チーム)

主催 佐世保市スポーツ少年団戸尾ファイターズ
 練習日 毎日16:00～18:30 (夏冬で時間の長短はあります)
 場所 旧戸尾小グラウンド他(土日は遠征試合の時あり)
 月会費 4,200円(兄弟割2人目から1,900円)
 ※別途遠征費等があります

AMIGO/FUTSAL(フットサルチーム)

主催 AMIGO FUTSAL URL: www.terceiros.net
 開催日 水曜日 LINE@TERCEIROSFUTSAL
 場所 旧戸尾小体育館他
 月会費 7,500円 ※別途年会費有
 対象: 小学生、中学生、高校生、一般、女子
 定員: 各カテゴリ20名程度

※各講座の月回数には天候不良・講師都合・諸般の事情等により減ることがあります

※各講座の月回数は天候不良・講師都合・諸般の事情等により減ることがあります

※各講座の月回数は天候不良・講師都合・諸般の事情等により減ることがあります

※各講座の月回数は天候不良・講師都合・諸般の事情等により減ることがあります

手作りの化粧品に好きな精油を加えます