

ウィルドゥ
総合型スポーツクラブ

「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・戸尾市場側校舎2F）

Tel 0956-25-9373　Fax 0956-59-9376

facebook ウィルドゥ　ホームページ http://www.sasebowilldo.net/　ウィルドゥ　検索

フェイスブック

ホームページ

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

オススメ講座

お絵かき教室

水彩画・ポスター・イラストなど、
好きな絵を楽しんで描きましょう！



- 指導者　茅原　絹代（中学校美術科非常勤講師）
- 場所　２Ｆ講座室
- 日時　第２・４土曜日（月２回）
  ①10：00～11：00　対象：小学生低学年・中学年
  ②11：00～12：30　対象：小学生高学年・中学生・大人の方
- 定員　各10名　基本料金　2,000円　2種目～料金　1,400円

楽しいコーラス♪

懐かしい学校教室でグランドピアノに合わせて
楽しく歌いましょう！



- 指導者　野田　昌子
- 場所　３Ｆスタジオ
- 日時　金曜日（月４回）
  13：00～14：00
- 定員　30名　対象　どなたでも
- 基本料金　1,200円　2種目～料金　600円

チェアヨガ（椅子ヨガ）椅子に座って行うヨガです

ヨガがはじめての方や体が硬い方、手首や膝・腰に不調がある方など無理なく参加できるクラスです



- 指導者　西田　美樹
- 場所　２Ｆスタジオ
- 日時　火曜日（月４回）
  10：00～11：00
- 定員　15名　対象　50代～シニア世代
- 基本料金　3,000円　2種目～料金　2,400円

シニアヨガ 簡単な動きで体をほぐし整えます

難しいポーズは行いませんので体の状態に合わせて無理なくご参加いただけます！
いくつになっても元気に動ける身体づくりを一緒に行なっていきましょう



- 指導者　西田　美樹
- 場所　２Ｆスタジオ
- 日時　火曜日（月４回）
  11：15～12：15
- 定員　20名　対象　50代～シニア世代
- 基本料金　3,000円　2種目～料金　2,400円

料金シミュレーション



2種目からお得になりますよ！

- **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

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・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
ハンドボール	メインアリーナ全面	2,160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	
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	
バドミントン	１面	430円	
卓球台	１台	280円	
ソフトボール場	１面	590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	
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	割引適用はございません
	研修室（36名収容）	600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時間〉1,470円

お子様だけがプレーするなら　〈1時間〉730円

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®（ズンバゴールド）	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
卓球マシーン	一般	一人でも練習ができるマシー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	火曜月4回	10:00～12:00	体育館	月3,000円	SCきずな事務所	38-5390

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
基本料金 2,000円 2種目~料金 1,400円
※1ヶ月フリーで使用できます。

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
※1ヶ月フリーで使用できます。

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
基本料金 2,000円 2種目~料金 1,400円
※45分単位ですが混雑しない限り続けてご利用いただけます。

バドミントン
日時 水曜日(月4回)／19:00～21:00
場所 祇園中学校体育館 他 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（ご確認ください）
基本料金 1,000円 2種目~料金 400円 対象 小5～
※弓道場使用料が別途かかります。

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(小学生～年齢性別問わず)
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

※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

ジュニア陸上（オリンピアン指導）
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）

フットサル
日時 水曜日(月4回)／17:00～18:00
場所 東部スポーツ広場体育館 他 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DANCE入門クラス
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
ダンス初心者大歓迎！

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（森クラス）
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1・3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

笑いと貯筋運動
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

健康ダンス（社交ダンス）
日時 金曜日(月3回)／14:00～15:00
場所 3Fスタジオ 定員 15名
基本料金 3,000円 2種目~料金 2,400円

※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

エアロビクス・ヨガ
場所 3Fスタジオ 2Fスタジオ 定員 各15～25名

（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ーヨガ〈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

●アロマフローヨガ〈3F〉
日時 木曜日(月3回)／10:00～11:00

●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

新講座 ●チェアヨガ（椅子ヨガ）〈2F〉
日時 火曜日(月4回)／10:00～11:00

新講座 ●シニアヨガ〈2F〉
日時 火曜日(月4回)／11:15～12:15

●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)／12:15～13:15〈2F〉

※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

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)／14:00～15:30
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

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)／13:30～14:30
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

夕方からの書道教室（初級から上級まで）
日時 水曜日(月4回)／16:30～19:00
木曜日(月4回)／16:30～19:00
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

アロマテラピー教室
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
ハーブティを飲み、癒されるひととき

※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

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
※月会費には、材料代は含まれておりません。

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 ※絵具・筆・スケッチブック等画材が別途必要になります

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

ティングリッシュ英会話
日時 小学生コース：金曜日(月4回)／17:00～18:00
フリーカンバセーション（年齢不問）：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 入門：2,900円
(テキスト代が別途必要です。) 会話：2,400円
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 3Fスタジオ 定員 30名
基本料金 1,200円 2種目~料金 600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

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 お絵かき教室
日時 第2・4土曜日(月2回)
①10:00～11:00 対象：小学低学年・中学年
②11:00～12:30 小学高学年・中学生・大人
場所 2F講座室 定員 各10名
基本料金 2,000円 2種目~料金 1,400円

サポートクラブご案内

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
開催日 水曜日
場所 東部スポーツ広場体育館 他
URL：www.terceiros.net
LINE@TERCEIROSFUTSAL
■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