



「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

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

新メニューのご紹介

やさしいヴィンヤサフローヨガ

からだの動きと呼吸を重ね、流れるように連続してポーズを行ないます。
心地いい調和を感じながら強くしなやかな心と体をつくりまします。

運動量の多いヨガに挑戦したい方、いろんなポーズを楽しみたい方におススメ!

指導者 前川 真智子 **定員** 最少催行人員：5名より
場所 2Fスタジオ **対象** どなたでも
日時 第2・4火曜日(月2回) 19:30～20:30 **基本料金** 2,400円
2種目～料金 1,800円



令和8年1月開講! 大人のHIPHOPダンス・火曜クラス

大人の方のためのダンスクラス。
初めての方、初心者の方に基本からしっかりご指導いたします!

ダンス初心者の方大歓迎! 楽しくダンスしましょう!

指導者 YUKARI **定員** 15名
場所 2Fスタジオ **対象** 20才以上の大人の方
日時 第1・3火曜日(月2回) 19:30～20:30 **基本料金** 3,000円
2種目～料金 2,400円



無料体験会のお知らせ

令和8年
1月開講!

大人のHIPHOPダンス・火曜クラス

無料体験会

日時 ①R7年11月18日(火)
②R7年12月2日(火)
各回19:30～20:30

場所 ウィルドゥ2Fスタジオ
対象 20才以上の大人の方
初心者向けクラスです

定員 各15名
(定員になり次第締め切ります)

お電話・事務局
HPで受付中!

料金シミュレーション

● **サーキットフィットネス** をやってみよう

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** をやってみよう

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** をやってみよう

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	割引適用は ございません
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)、電子マネー(nanaco・WAON・Idなど)、アプリ決済(PAYPAY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。

タコ揚げ、ドローン※ etc お孫さん、お子様と一緒に
思いっきり広～～いグラウンドで遊んでみませんか!!



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
ZUNBA 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 500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)	10:30～11:30	多目的室	1回 1,500円	インストラクター 森千里	
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

メニューのご案内

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回目～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回目～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回目～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回目～料金 1,400円

バドミントン

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回目～料金 2,200円

夜の部

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回目～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回目～料金 400円

対象 小5～

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回目～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回目～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回目～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回目～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回目～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回目～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回目～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回目～料金 9,300円

※各講座の月回数数は天候不良・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回目～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回目～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回目～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回目～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 年長～小学6年生

基本料金 4,200円 2回目～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回目～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回目～料金 2,400円

★R8年1月開講★

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回目～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回目～料金 2,100円

フラダンス(大宅クラス)

日時 水曜日(月4回) / 12:30～14:30

場所 2Fスタジオ

定員 20名

基本料金 2,800円 2回目～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回目～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回目～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回目～料金 2,400円

※各講座の月回数数は天候不良・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

定員 各15～25名

2Fスタジオ

(各クラス) 基本料金 2,250円 2回目～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

●新講座

基本料金 2,400円 2回目～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回目～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4回) / 19:40～20:40

(各クラス) 基本料金 2,600円 2回目～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回目～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

●アロマフローヨガ<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回目～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>

●ビューティ・ペルヴィス(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回目～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>

※各講座の月回数数は天候不良・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) / 14:30～16:00

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回目～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回目～料金 1,400円

笑いとお筋運動

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回目～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回目～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回目～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回目～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回目～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回目～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回目～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回目～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回目～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回目～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回目～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回目～料金 2,750円

手作り化粧品に好きな精油を加えます

※各講座の月回数数は天候不良・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回目～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回目～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回目～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回目～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

リカレセッション(年割): 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回目～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回目～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 旧戸尾小体育館内 舞台

定員 30名

基本料金 1,200円 2回目～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回目～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回目～料金 2,400円

尺八を愉しむ会

日時 土曜日(月3回) / 16:00～17:00

場所 3Fスタジオ

定員 10名

基本料金 1,000円 2回目～料金 400円

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

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3,200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 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

URL: www.terceiros.net

LINE@TERCEIROSFUTSAL

サポーターズ案内