



「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 **ウィルドゥ事務所** (旧戸尾小 エコプラザ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



フェイスブック

無料体験 各種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。
※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。



ホームページ

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

ティングリッシュ英会話 T'inglish

Hello! all and any 楽しくやりがいのある英会話のレッスンをしませんか。アメリカの文化・習慣を学びながら実生活で使う英語を学びましょう!

指導者 トーマス ケン
場所 2F講座室
日時 高校生(月4回)17:30～18:30
小学生(金月4回)17:00～18:00
フリーカンパセーション(金月4回)18:00～19:00

定員 各クラス10名 対象 小学生～大人 基本料金 4,000円 2種目～料金 3,400円

SALSATION® サルセーション

SALSATION®は音楽性や歌詞の意味を大切にしながら体の機能を高めるトレーニングのできるダンス系フィットネスです。体幹が鍛えられ、脂肪燃焼効果も期待できます!

指導者 松本 敦子
場所 (土)：2Fスタジオ (水)：3Fスタジオ
日時 第2・4土曜日 12:15～13:15
水曜日(月4回)20:00～21:00

定員 各クラス20名 対象 どなたでも 基本料金(土)1,700円(水)2,200円 2種目～(土)1,100円(水)1,600円

「健康寿命」を伸ばそう! イキイキ元気体操

「健康寿命」を伸ばすために筋肉を貯める体操です。安全に楽しく筋力アップできます。イスを使って下半身の強化、腹筋を行います。これからの老後に備えて筋力を貯めておきましょう!

指導者 森 千里
場所 2Fスタジオ
日時 火曜日(月4回)15:45～16:30
定員 15名
対象 60歳以上男女
基本料金 2,300円 2種目～料金 1,700円

ゆったりヨガ

身体の様々な不調をテーマにヨガの動きで全身を活性化し、しなやかさと力強さを兼ね備えたバランスある身体作りを目指します。

指導者 YUKARI
場所 3Fスタジオ
日時 木曜日(月3回)10:00～11:00
定員 25名 対象 どなたでも
基本料金 2,300円 2種目～料金 1,700円



ゆるヨガ

ゆったりと、のびやあくびをするような気持ちで呼吸に合わせて身体を動かしていきます。季節のエネルギーを取り込むことで心地よさ、温かさで内側を満たしていきましょう!

指導者 YUKARI
場所 3Fスタジオ
日時 第1・3火曜日(月2回)10:00～11:00
定員 25名 対象 どなたでも
基本料金 1,700円 2種目～料金 1,100円

料金シミュレーション

● サークットフィットネス をやってみたい方... 2種目から お得になりますよ!

サーキットフィットネス 基本料金 **1,800円**

● サークットフィットネス 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 **1,800円** + フリー卓球 2種目～料金 **1,200円** = 合計料金 **3,000円**

● サークットフィットネス 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 **1,800円** + フリー卓球 2種目～料金 **1,200円** + 弓道 2種目～料金 **400円** = 合計料金 **3,400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の方。
●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

佐世保市東部スポーツ広場のご案内

(ウィルドゥが指定管理を行っています)

1 **東部スポーツ広場 施設のご案内** 管理事務所 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!



東部スポーツ広場 体育館

体育館のキャンセル情報をLINEでお届けします。

LINE



料金表一部 (一般市民スポーツ利用1時間料金、高校生以下だけの利用は半額)

ハンドボール	メイン全面	2,160円	多目的室		390円
バスケットボール	メイン半面、サブ全面	1,080円	研修室	高校生以下の割引なし	600円
バレーボール	メイン半面、サブ全面	880円	控室		290円
バドミントン	1面	430円	ソフトボール場	1面	590円
卓球台	1台	280円	ラグビー・サッカー場	全面(半面利用可)	1,470円

2 **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	電話
ズンバ・キッズ&ジュニア	幼稚園・保育園児	エネルギーに身体を動かせる簡単なダンスやリズムゲームなどを行いません	毎週水	16:00～17:00	多目的室	月2,300円	インストラクター 瀬戸山 祐里弥	080-1713-4040
ズンバ・キッズ	小学生			17:00～18:00		月2,300円		
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		
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	60分単位	控室	1回300円	東部体育館事務所	39-5855
ママトレ	一般	産後ダイエットに、ストレス発散に!子ども連れで大丈夫です	毎週木	11:00～12:00	多目的室	1回500円	インストラクター 平石舞	080-3963-5867
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2,000円	SCきずな事務所	38-5390

3 **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。

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 ※1ヶ月フリーで使用できます。
基本料金 1,800円 2種目～料金 1,200円

フリー卓球

日時 火曜日～土曜日 / 10:00～21:00
場所 2F卓球室 ※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。
基本料金 1,800円 2種目～料金 1,200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 ※1ヶ月フリーで使用できます。
基本料金 2,400円 2種目～料金 1,800円

バレエピラティス

日時 火曜日(月4回) / 11:30～12:30(3F)
水曜日(月4回) / 18:30～19:30(2F)
場所 2F・3Fスタジオ 定員 各20名
基本料金 3,300円 2種目～料金 2,700円

バレエクラス(ベビー)

日時 金曜日 / 17:00～17:50
場所 2Fスタジオ 定員 20名
基本料金 5,000円 2種目～料金 4,400円

バレエクラス(ビギナー)①

日時 金曜日 / 18:00～19:00
場所 2Fスタジオ 定員 20名
基本料金 6,000円 2種目～料金 5,400円

バレエクラス(ジュニア)①

日時 金曜日 / 19:10～20:30
場所 2Fスタジオ 定員 20名
基本料金 6,000円 2種目～料金 5,400円

バレエクラス(ビギナー&ジュニア)② (金曜日+火曜日)

日時 火曜日 / 17:30～18:45
場所 3Fスタジオ 定員 20名
基本料金 9,000円 2種目～料金 8,400円

スタンディングワークス

日時 火曜日(月4回) / 19:00～20:00
場所 3Fスタジオ 定員 25名
基本料金 5,500円 2種目～料金 4,900円

ゆったり太極拳 ～基礎から学ぼう～

日時 水曜日(月4回) / 10:00～10:50
場所 3Fスタジオ 定員 25名
基本料金 1,700円 2種目～料金 1,100円

ゆったり太極拳 ～簡単な套路を覚えよう～

日時 水曜日(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

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

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(キャンセル待ち)
場所 2Fスタジオ 定員 各20名
基本料金 1,500円 2種目～料金 900円

ZUMBA GOLD(ズンバゴールド)

日時 水曜日(月4回) / 12:40～13:35
場所 3Fスタジオ 定員 25名
基本料金 2,200円 2種目～料金 1,600円

フットサル

日時 木曜日(月4回) / 16:30～17:30
場所 旧戸尾小体育館 定員 20名
基本料金 3,000円 2種目～料金 2,400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 2,200円 2種目～料金 1,600円

昼の部

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 2,000円 2種目～料金 1,400円

夜の部

日時 木曜日(月4回) / 19:00～21:00
場所 潮見小学校体育館 定員 20名
基本料金 2,000円 2種目～料金 1,400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

フラダンス(横山クラス)

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 2,100円 2種目～料金 1,500円

フラダンス(齊藤クラス)

日時 第2・4土曜日 / 19:00～20:30
場所 2Fスタジオ 定員 20名 対象 50歳代まで
基本料金 3,000円 2種目～料金 2,400円

フラダンス(永田クラス)

日時 木曜日(月3回) / 19:15～20:30
場所 3Fスタジオ 定員 20名
基本料金 3,000円

ソシアルダンス

日時 (初級)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 20名
基本料金 3,700円 2種目～料金 3,100円

健康体操

日時 火曜日(月4回) / 14:00～15:30
金曜日(月4回) / 14:00～15:00
場所 2Fスタジオ 定員 各20名
基本料金 1,500円 2種目～料金 900円

弓道

日時 木曜日(月4回) / 17:00～18:30
場所 県立武道館・弓道場 定員 15名(キャンセル待ち)
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。

ヒップホップダンス

日時 水曜日(月4回) / 18:45～19:45
場所 3Fスタジオ 定員 30名
基本料金 2,500円 2種目～料金 1,900円

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 幼児～小学6年生(4才～12才)
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 2,000円 2種目～料金 1,400円

●リフレッシュヨーガ

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

●シェイプエアロ

日時 木曜日(月4回) / 10:15～11:15

●骨盤調整ヨガ

日時 木曜日(月3回) / 18:30～19:30

●生活ヨガ

日時 木曜日(月4回) / 19:40～20:40

●リフレッシュエアロ

日時 金曜日(月4回) / 11:15～12:15

(各クラス) 基本料金 2,300円 2種目～料金 1,700円

●ヨーガストレッチ

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

●楽しくシェイプ&ストレッチ

日時 火曜日(月4回) / 12:30～13:30

●リラックス ヨガ

日時 火曜日(月4回) / 14:00～15:00 (3F)
水曜日(月4回) / 19:40～20:40
金曜日(月4回) / 10:00～11:00

●スローヨガ

日時 火曜日(月4回) / 19:00～20:10

●Yoga Triangle (ヨガトライアングル)

日時 木曜日(月4回) / 13:15～14:15

●美ラインヨガ

日時 金曜日(月4回) / 12:45～13:45

●骨盤ビューティエクササイズ

日時 土曜日(月4回) / 10:00～11:00

●ビューティ・ペルヴィス

日時 木曜日(月4回) / 14:30～15:30

●アロマフローヨガ

日時 木曜日(月3回) / 11:15～12:15

●Men's エクササイズ

日時 土曜日(月4回) / 11:15～12:00
対象 男性一般

対象 成人女性 基本料金 1,700円 2種目～料金 1,100円

●スローヨガ(火曜・朝)

日時 第2・4火曜日(月2回) / 10:00～11:10

歩きと笑顔の超健康体操

日時 第1・3土曜日(月2回) / 10:30～11:30
場所 3Fスタジオ 定員 16名
基本料金 1,600円 2種目～料金 各1,000円

スポーツ吹矢

日時 土曜日 / 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

ジュニア総合体育(オリンピック指導)

日時 水曜日(月4回) / 16:30～18:00
場所 祇園小学校グラウンド ※雨天時体育館 定員 40名
基本料金 4,700円 2種目～料金 4,100円 指導者:田端健児

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 ※雨天時体育館 定員 40名
基本料金 4,700円 2種目～料金 4,100円 指導者:田端健児

～自分の声を好きになる～ 話し方教室

日時 第2・4水曜日 / 19:00～20:00
場所 2F講座室 定員 5～6名
基本料金 3,200円 2種目～料金 2,600円

英会話

日時 火曜日(月4回) / 20:00～21:00
水曜日(月4回) / 20:00～21:00
場所 2F講座室 定員 各15名
基本料金 3,000円 2種目～料金 2,400円

書道(相川クラス)

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 2,500円 2種目～料金 1,900円

書道(秋月クラス)

日時 火曜日(月4回) / 10:00～12:00(キャンセル待ち)
水曜日(月4回) / 13:30～15:30
場所 2F講座室 定員 各18名
基本料金 1,800円 2種目～料金 1,200円

書道(初級から上級まで)

日時 金曜日(月4回) / 10:00～12:00
場所 2F講座室 定員 15名
基本料金 2,500円 2種目～料金 1,900円

美文字になろう ポールペン字

日時 金曜日(月4回) / 13:00～14:30
場所 2F講座室 定員 15名
基本料金 2,500円 2種目～料金 1,900円

楽しく書道(初級～上級)

日時 金曜日(月4回) / 14:30～16:30
場所 2F講座室 定員 15名
基本料金 2,500円 2種目～料金 1,900円

子供から大人まで書道教室

日時 水曜日(月4回) / 16:00～18:30
木曜日(月4回) / 16:00～18:30
場所 2F講座室 定員 各15名
基本料金 2,600円 2種目～料金 2,000円

楽しいイラスト教室

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

フリー将棋道場

日時 土曜日(月4回) / 13:00～17:00
場所 2F講座室 定員 20名
基本料金 2,000円 2種目～料金 1,400円

子ども将棋教室

日時 第1・3日曜日(月2回) / 9:00～12:00
場所 2F講座室 定員 20名
基本料金 1,700円 2種目～料金 1,100円

韓国語講座

日時 金曜日(月4回) / 20:00～21:00
場所 2F講座室 定員 20名
基本料金 3,000円 2種目～料金 2,400円

韓国語会話

日時 金曜日(月4回) / 19:00～20:00
場所 2F講座室 定員 20名
基本料金 3,000円 2種目～料金 2,400円

アロマセラピー教室

日時 第2・4木曜日 / 19:00～20:00
場所 2F講座室 定員 20名
基本料金 3,000円(材料費込) 2種目～料金 2,400円

花の輪 小原流いけ花教室(最所クラス)

日時 火曜日(月3回) / 13:00～15:00
場所 2F講座室 定員 20名
基本料金 3,700円 2種目～料金 3,100円 ※別途花材費として1回千円くらいかかります。
親子入会の子ども 基本料金 700円 2種目～料金 100円

花の輪 小原流いけ花教室(島内クラス)

日時 土曜日(月3回) / 10:00～12:00
場所 2F講座室 定員 20名
基本料金 3,700円 2種目～料金 3,100円 ※別途花材費として1回千円くらいかかります。

フラワーアレンジメント

日時 第2・4木曜日 / 11:00～13:00 ※月会費には、材料代は含まれておりません。
場所 2F講座室 定員 25名
基本料金 1,700円 2種目～料金 1,100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 35名
基本料金 1,000円 2種目～料金 400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 30名
基本料金 1,500円 2種目～料金 900円

ギター教室

日時 金曜日(月4回) / 19:00～20:00
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

ギター教室(初心者)

日時 金曜日(月4回) / 18:00～19:00
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

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2,700円(兄弟割2人目から1,400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 月～土曜日 LINE@TERCEIROSFUTSAL
場所 旧戸尾小体育館他
■月会費4,550円～(週1回～) ※別途年会費有
■対象:小学生、中学生、高校生、一般、女子
■定員:各カテゴリー20名程度

サポートメニュー案内