

「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!!

ウイルドゥ 総合型スポーツクラブ

受付場所 **ウイルドゥ事務所** (旧戸尾小) (エコプラザ2F)
Tel 0956-25-9373 Fax 0956-59-9376

facebook ウイルドゥ ホームページ <http://www.sasebowilldo.net/> ウイルドゥ 検索 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。

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

<p>コアフルネスヨガ 身体の軸に働きかけるヨガです。年齢を問わず気になる自身の身体バランスに着目し、筋力を高め全身の調整をしていきます。コア(体幹)を上手に使えると、日常の身体が軽く感じられます!笑顔で楽しく動いて、不調と向き合いながらおなかぽっこりもスッキリ!!</p> <p>指導者 中村 理恵 場所 3階スタジオ 日時 木曜日(月3回) 10:00～11:00 定員 20名 対象 どなたでも 基本料金 2,300円 2種目～料金 1,700円</p>	<p>美ラインヨガ 人はそれぞれ骨格や筋肉のつき具合が違います。ご自身の身体の個性をいかし、受けとめながら、しなやかに、強さを引き出していきます。いつまでも健康で自分らしくいたい方に…</p> <p>指導者 森 千里 場所 2階スタジオ 日時 火曜日(月4回) 15:40～16:40 定員 15名 対象 一般女性 基本料金 2,300円 2種目～料金 1,700円</p>	<p>バランスコーディネーション 日常生活動作の機能改善を目的とした誰にでも出来る簡単なプログラムです。関節ほぐしやストレッチ、筋力トレーニングを組み合わせることで、筋力のバランス、骨格のバランス、自律神経のバランスを整えて健康な体を目指しましょう!</p> <p>指導者 福田 美和 場所 2階スタジオ 日時 金曜日(月4回) 12:30～13:15 定員 15名 対象 どなたでも 基本料金 2,000円 2種目～料金 1,400円</p>	<p>今日から始める貯筋運動 貯筋運動(立位・座位・イス・畳)「笑い」で集中力を保ち「貯筋運動」にて下肢を鍛え、「ふまねつと」で下肢の歩きの確認(チェック)をします。一般の方からシニアまで筋肉を鍛え、貯めましょう!</p> <p>指導者 健康運動指導士 佐藤 増子 場所 3階スタジオ 日時 第1・3土曜日(月2回) 10:30～11:30 定員 15名 対象 一般からシニアまで 基本料金 1,600円 2種目～料金 1,000円</p>
---	--	---	---

<p>子どもから大人まで書道教室 楽しくしっかり毛筆の基礎から学びます。学校のノートに字をきれいに書けるようになると、学力アップにもつながります。字を書く事で観察力がついてきて色々な能力開発にも効果があります。一緒に楽しく、お習ししましょう!</p> <p>指導者 松本 春苑(長崎書道会) 場所 2階講座室 日時 木曜日(月4回) 16:00～18:30の間 定員 15名 対象 子どもから大人まで 基本料金 2,600円 2種目～料金 2,000円</p>	<p>花の輪 小原流いけ花教室(最所クラス) ～はじめよう 花のある暮らし～ 小原流いけ花の基本 食器にお花を飾って楽しもう! 色々の彩の花で暮らしに癒しと笑顔を!!</p> <p>指導者 最所 純子 場所 2階講座室 日時 火曜日(月3回) 13:00～15:00 定員 15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。 ※必要用具:花ハサミ(型は不問)・タオル</p>	<p>FRP(ファンクショナルローラーピラティス) フォームローラーを使ったエクササイズです。体幹を整え、機能的な動作へと導きます。運動が苦手な方でも大丈夫!どなたでも取り組みやすいエクササイズです。トレーニングの質もあがります!</p> <p>指導者 森 千里 場所 2階スタジオ 日時 第1・3土曜日(月2回) 12:30～13:30 定員 10名 対象 老若男女どなたでも 基本料金 1,800円 2種目～料金 1,200円</p>
---	---	--

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...
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る方。
●すでにスポーツをしていらっしゃるグループでウイ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。

【ウイ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!

体育館の空き情報をLINEでお届けします

LINE   東部スポーツ広場 体育館 

◆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) 研修室(36名収容) 控室(12名収容)	390円 600円 290円	割引適用は ございません
バドミントン	1面	430円		卓球台	1台	280円	

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	電話
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	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1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

子どもかけっこ教室

オリンピック 田端健児氏 が指導します。
■場所/東部スポーツ広場 体育館サブアリーナ (アトランタ・シドニーオリンピック) 1600mリレーに出場!

5月29日(日曜)

9:00～9:40	年少の部	定員 各クラス 30名
9:50～10:30	年中の部	
10:40～11:20	年長の部	
11:30～12:30	小学1・2年	

■お申込みは、2022年5月11日(水)～定員になり次第(各30名)締切ります。
※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。