

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 ※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 ※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
 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(ズンパゴールド)

日時 水曜日(月4回) / 12:40～13:30
 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 水曜日(月4回) / 17:00～18:00
 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

昼の部	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 <small>初心者歓迎!</small>
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 2,000円 2種目～料金 1,400円
	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) / 19:30～20:30
 場所 3Fスタジオ 定員 20名
 基本料金 3,000円 2種目～料金 2,400円

ソーシャルダンス

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 各20名
 基本料金 3,700円 2種目～料金 3,100円

健康体操+フレイル予防

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。

HIPHOP

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

SALSATION® サルセッション

日時 第2・4土曜日 / 12:15～13:15
 水曜日(月4回) / 20:00～21:00
 場所 土曜:2Fスタジオ・水曜:3Fスタジオ 定員 各20名
 基本料金 (土)1,700円 (水)2,200円 2種目～料金 (土)1,100円 (水)1,600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 <2F>
 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 <2F>
 日時 木曜日(月4回) / 10:15～11:15
- 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
- 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
 (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 <2F>
 日時 火曜日(月4回) / 10:00～11:00
 火曜日(月4回) / 11:15～12:15
- スローヨガ
 日時 火曜日・朝(月4回) / 10:00～11:10 <3F>
 火曜日・夜(月4回) / 19:00～20:10 <2F>
- 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
- リラククスヨガ
 日時 火曜日(月4回) / 14:00～15:00 <3F>
 水曜日(月4回) / 19:40～20:40 <2F>
 金曜日(月4回) / 10:00～11:00 <2F>
- 美ラインヨガ <2F>
 日時 火曜日(月4回) / 15:40～16:40
- 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
- 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 <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 1,800円 2種目～料金 1,200円

- FRP(ファンクショナルローラーピラティス)
 日時 第1・3土曜日(月2回) / 12:30～13:30 <2F>

今日から始める貯筋運動

日時 第1・3土曜日(月2回) / 10:30～11:30
 場所 3Fスタジオ 定員 15名
 基本料金 1,600円 2種目～料金 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

ティングリッシュ英会話T'inglish(小・高校生)

日時 高校生・火曜日(月4回) / 17:30～18:30
 小学生・金曜日(月4回) / 17:00～18:00
 場所 2F講座室 定員 各10名
 基本料金 4,000円 2種目～料金 3,400円

ティングリッシュ英会話T'inglishフリーカンパセーション

日時 金曜日(月4回) / 18:00～19:00
 場所 2F講座室 定員 10名
 基本料金 4,000円 2種目～料金 3,400円

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 3,000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 15名
 基本料金 2,500円 2種目～料金 1,900円

子ども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 木曜日講座新開催!
 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

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 精油で感染予防スプレーなど作ります
 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 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。
 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

サポートクラスご案内

AMIGO/FUTSAL(フットサルチーム)

主催 AMIGO FUTSAL URL: www.terceiros.net
 LINE@TERCEIROSFUTSAL
 開催日 水曜日
 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20名程度