無料体験もできます！

2026年度 クラブパレット教室

●こども教室

〈共通の年会費・保険料〉

	中学生以下	高校生以上
パレット年会費	2,500円	3,500円
スポーツ安全保険料	800円(必須)	2,000円(任意)

※障害者手帳・療育手帳をお持ちの方は、入会の際にご提示で年会費が無料になります。

ダンス

キッズ☆ジュニアダンススクール

クラス名	入門クラス	キッズクラス	ジュニアクラス
対象	年中・年長	小1～小3	小4～(中学生も可)
日時	【水】15:50～16:20	【水】16:30～17:20	【水】17:30～18:30
場所	宇ノ気体育館スタジオ		
会費	3,500円/月	4,500円/月	5,000円/月
指導者	坂村　絵里		
指導者コメント	年齢でクラス分けをし、個々に合わせて丁寧に指導していきます。 楽しみながら、できるようになる喜びを一緒に感じて踊りましょう♪		

HIP HOPクラス

クラス名	初級	中級	上級
対象	小学生～大学生		
日時	【木】16:30～17:30	【木】17:40～18:40	【木】18:50～19:50
場所	宇ノ気体育館スタジオ		
会費	1,530円/回(チケット制)		
指導者	西　夏菜		
指導者コメント	1人1人の個性を大事にダンスを楽しめるレッスンです！ 一緒に楽しみましょう♪		

陸上

YES WE RUN!

対象	小1～(中学生も可)
日時	【日】9:00～11:00
場所	河北台中学校グラウンド (☂雨天時・冬季：金津小学校体育館)
会費	2,500円/月
指導者	浅井　拓也
指導者コメント	体を動かすことの楽しさや目標達成の喜び等、スポーツを通して得られることを大切にして活動しています。

バレエ

数馬バレエ

クラス名	プレバレエ	プチバレリーナクラス	ジュニアバレリーナクラス
対象	幼児～	小3～※応相談	小3～
日時	【土】13:00～14:00 (※月3回)	【土】14:00～15:00 (※月3回)	【月】17:40～19:10
場所	宇ノ気体育館スタジオ		
会費	3,300円/月	3,500円/月 ※3,300円/月 (複数クラス入会の場合)	5,500円/月 ※5,100円/月 (複数クラス入会の場合)
導者	数馬　好美		
指導者コメント	素敵な衣装で踊れる日を夢見て、かわいらしく踊りましょう♡	バレエの基礎を身につけ、素敵なLady(レディ)を目指しましょう！	心と体がぐんと成長するジュニア期にバランス良く体を訓練できるバレエのレッスンはおすすめです。

バスケットボール

ジュニアバスケット教室

対象	小学生～中学生
日時	【木】19:00～20:30
場所	新化館
会費	1,200円/月
指導者	北瀬　陽一　他
指導者コメント	週1回の活動ですが、兄弟や友達とバスケットを楽しみましょう！

空手

少年空手教室

対象	幼児～中学生
日時	【木】19:00～20:30
場所	新化館柔道場
会費	1,200円/月 (※活動費含む)
指導者	木村　浩一
指導者コメント	「心」「技」「体」を鍛え、文武両道できる子供を育成します。また、負けない心を育みます。

ソフトテニス

	KSTクラブパレット	ソフトテニスLab
対象	小2～中1	小学生～高校生の経験者
日時	【月・火・木・金】18:00～20:00 【日】9:00～16:00	【水】18:00～20:00
場所	宇ノ気中学校テニスコート(☂雨天時：七窪体育館)	
会費	4,400円/月 ※別途教室にて活動費支払い	500円/回(チケット制)
指導者	坂井　俊彦	
指導者コメント	「明るく、楽しく、元気に！」 「愛しいテニスばか」をモットーに頑張ってます！一生懸命は楽しいよ！かほく市から全国大会を目指そうぜ！	「共に考える」「新しいことを試す」をテーマに、ワンランク上のソフトテニススクール。かほく市内、市外の小中学生で興味がある方は、コーチと一緒に頑張ろう！

サッカー

パレットサッカースクール

クラス名	U6アジリティクラス	U8	U9	U12
対象	年少～年長	小1～小2	小1～小3	小3～(中学生も可)
日時	【火】17:00～17:50	【火】18:00～19:10	【水】17:30～19:00	【金】18:00～19:20
場所	高松小学校体育館		宇ノ気体育館 室内練習場	高松小学校体育館
会費	2,500円/月	3,500円/月	(週1)3,500円/月　(週2)6,000円/月	
指導者	麻生　英之			
指導者コメント	サッカーの技術だけでなくボールを手足でうまく扱う感覚、すばしっこさ、 体を巧みに操る力なども楽しみながら身につけていきます。			

セブン湖北フットボールクラブ

クラス名	サッカースクール	ジュニア	ジュニアユース
対象	年中～小6	小3～小6	中学生
日時	※クラブ担当者に直接ご確認ください。		
場所	かほく市サッカー・ラグビー場 (冬季期間：宇ノ気体育館　室内練習場)		
会費	※教室にて支払い		
指導者	小林　大地		
指導者コメント	幅広い年代に熱い指導でサッカーの楽しさを伝えます。本気でサッカーを楽しみ、人としての成長を大事にしています。体を動かすことが好きな方、初めてサッカーをプレーする方も大歓迎です！		

N14 FOOTBALL ACADEMY

クラス名	U6	U8	U12
対象	年中・年長	小1～小3	小4～小6
日時	【水】17:10～18:00	【水】18:10～19:20	【水】19:30～20:50
場所	高松体育センター		
会費	※教室にて支払い		
指導者	有沢　康宏		
指導者コメント	N14メソッドを基本から丁寧にトレーニングして身に付けていきます。 自チームでのプレーや日常生活にN14メソッドをプラスしていくためのクラスです。		

トランポリン

宇ノ気トランポリン

クラス名	体操教室Ⅰ（レクリエーション）	体操教室Ⅱ（レクリエーション）	宇ノ気クラブ（競技）	
対象	4歳～小学生	4歳～小学生	小学生	中学生～高校生
日時	【土】10:00～11:15 11:15～12:30	【木】18:30～19:45	【火・水・金】18:30～20:45 【土】12:30～14:00	【月～金】16:00～18:45 【土】14:00～15:45
場所	宇ノ気スポーツセンター			
会費	3,500円/月 ※別途教室会費あり		（週2）5,000円/月 （週3）7,000円/月 （週4）9,000円/月 ※別途教室会費あり	11,000円/月 ※別途教室会費あり
指導者	元屋　久代			
指導者コメント	マット運動やトランポリンを使った上下運動。 空中動作・スポーツをはじめるきっかけ・・・体力づくり		ハイレベルな競技・全国大会を目指します。 （トランポリン選手の育成）	

七塚ジュニアリトル

対象	年少～小1
日時	【水】18:30～20:30 【土】17:00～19:00
場所	木津公民館体育館
会費	※教室にて支払い
指導者	須加　紀子
指導者コメント	スポーツの基本を作る大切な幼児期に楽しく跳んだりマット運動しながら、柔軟性・体幹・身体のしめを作ります。

七塚ジュニア

対象	小学生～中学生の経験者
日時	【月・水・金】18:30～20:30 【土】17:00～19:00
場所	木津公民館体育館
会費	※教室にて支払い
指導者	須加　宏子
指導者コメント	それぞれが目標を持ち、より高く、より美しい演技を目指して頑張っています。全国大会参加を目標として活躍しているクラスです。

多種目

パレット運動能力アップ塾

対象	小学生
日時	【水】17:00～18:15
場所	宇ノ気体育館2Fアリーナ
会費	4,000円/月
指導者	八田　裕貴・倉地　史也
指導者コメント	様々なスポーツや動きを通して身体の「コーディネーション能力（身体を思い通りに動かす力）」を育てます。ボール遊び、陸上、器械運動など、幅広い運動を楽しみながら「できた！」を増やし、運動能力向上をサポートします。

●多世代教室（親子で一緒に入会できます！）

合気道

介護予防合氣道

対象	小学生～一般
日時	【水】20:00～21:45
場所	新化館柔道場
会費	3,300円/月
指導者	中川　紳一郎
指導者コメント	我々は、便利や安楽を得るのと引換えに人体で最も大切なものを喪失しつつあります。もしこれを取り戻したいなら、やらなくなったことをまたやるしかないのです。

かほく合気武道護身術教室

対象	幼児～一般
日時	【月】19:30～20:30 【土・祝】19:00～21:00
場所	かほく市総合体育館2F 柔剣道場
会費	（小学生以下）1,000円/月 （中学生）1,200円/月 （高校生）1,500円/月 （大学・専門学生）1,800円/月 （大人）2,000円/月
指導者	河辺　俊秀
指導者コメント	いざという時に対応できるような身体作りと同時に精神面も磨き上げられる護身術。武道の礼節・心を学び成長できます。

トランポリン

宇ノ気トランポリン

クラス名	一般教室（レクリエーション）	家族教室（レクリエーション）	SP教室
対象	中学生以上	子どもは3歳～小6 （子1人につき父・母・祖父・祖母2名まで）	障がい者
日時	【土】19:30～20:45	【土】18:30～19:30	【土】9:00～10:00
場所	宇ノ気スポーツセンター		
会費	3,500円/月 ※別途教室会費あり	1家族あたり 5,500円/月 ※別途教室会費あり	4,500円/月 ※年会費は無料 ※別途教室会費あり
指導者	元屋　久代		
指導者コメント	トランポリンを楽しむ・運動不足解消 （小学生以下のお子様は保護者の方が見守りをお願いします）		トランポリンを楽しんで運動不足解消！

バレエ

バレエ・オープンクラス

対象	バレエ経験者でステップアップ
日時	【土】15:00～16:00 （※月3回）
場所	宇ノ気体育館スタジオ
会費	4,000円/月 ※2,100円/月 （複数クラス入会の場合）
指導者	数馬　好美
指導者コメント	いつかはトゥシューズで踊りたい！そんな夢に向かって基礎からしっかりレッスンしています。

キンボール

Dea＆Damerino キンボールスポーツクラブ

対象	小 学生～一般
日時	【金】20:00～21:40
場所	七塚体育センター
会費	1,230円/年
指導者	高井　一好
指導者コメント	小学校低学年から高齢者まで気軽に楽しめます。

プログラミング

IT-CATSかほく　K-Lab

対象	小4～（経験者のみ可）
日時	【水】17:00～19:00 【第1・3土】13:30～15:30
場所	河北台中学校地域交流棟 技術工作室
会費	500円/回（チケット制） ※10枚綴りでの購入となります
指導者	株式会社PFU NPO法人ケーネット知楽市
指導者コメント	自分の好きなモノを作ってみませんか？ IchigoJam、LEGO等の教材も使って、遊びながらモノづくりやプログラミングにチャレンジしてみましょう！

カポエイラ

カポエイラかほく教室

対象	4歳～一般
日時	【木】19:30～21:00 【土】13:30～15:00
場所	【木】河北台中学校体育館 【土】宇ノ気体育館 フリースペース
会費	（週1）3,500円/月 （週2）5,000円/月
指導者	増田　義一
指導者コメント	手拍子と打楽器のリズムに乗って基本のステップや蹴り技を習得していきます！

空手

琉球空手教室

対象	幼児～一般
日時	【日】13:30～15:30
場所	新化館柔道場
会費	※教室にて支払い
指導者	中橋　一彰
指導者コメント	空手は沖縄の人々が身を守る技として生み出したものです。ヌンチャクなどの琉球古武道も学ぶことができます。

入会手続きに必要なもの

・パレット年会費、スポーツ安全保険料
・各教室会費2か月分
・銀行口座情報、銀行届出印

パレットサポーター

私たちはクラブパレットの活動を応援しています！

まっや
とり野菜みそ

NPO法人クラブパレット
〒929-1123　かほく市森レ1番地
TEL　076-283-4411