無料体験もできます！

2026年度 クラブパレットおとな教室

おとな教室

〈共通の年会費・保険料〉

	高校生以上	65歳以上
パレット年会費	3,500円	
スポーツ安全保険料	2,000円(任意)	1,200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。

硬式テニス

かほくエンゼルス

対象	一般
日時	【火・木】19:30～21:30
場所	宇ノ気中学校テニスコート
会費	※教室にて支払い
指導者	久保　隆之
指導者コメント	テニスの日が待ち遠しくなるくらい楽しいサークルです。笑いながら汗をかいてリフレッシュ！

クルーズ

対象	一般女子
日時	【火・金】10:00～13:00
場所	七塚体育センター
会費	1,230円/年
指導者	中村　尚美
指導者コメント	年齢を重ねても、少しでも体を動かしたいとの思いで、仲間とのおしゃべりも含め、交流をはかりテニスで汗を流しています。

ミモザ

対象	一般女子
日時	【木】10:00～16:00
場所	七塚体育センター
会費	1,230円/年
指導者	川上　恵子
指導者コメント	テニス好きが集まって楽しく活動しています。

ゆうゆうサンガ

対象	一般女子
日時	【水】10:00～13:00
場所	七塚体育センター
会費	1,230円/年
指導者	乙崎　智恵子
指導者コメント	年齢に負けず、テニスとおしゃべりのレベルアップを目指しています。

空手

実践空手教室

対象	一般
日時	【木】20:30～21:45
場所	新化館柔道場
会費	310円/月
指導者	桶作　正親
指導者コメント	体力をつけたい人や精神を鍛えたい人などその人にあった練習も用意しています。

社交ダンス

奥川ダンス教室

対象	一般
日時	【金】13:30～15:00
場所	かほく市総合体育館スタジオ
会費	※教室にて支払い
指導者	奥川　幸男
指導者コメント	個人的に丁寧にレッスンいたします。

はじめての社交ダンス

対象	一般
日時	【土】18:00～19:10
場所	宇ノ気体育館スタジオ
会費	1,020円/月
指導者	奥川　幸男
指導者コメント	初心者でダンスに興味がある方、ぜひ気軽に来てください。わかりやすく指導しています。

健康ダンスゆうゆう

対象	一般
日時	【土】19:20～20:30
場所	宇ノ気体育館スタジオ
会費	1,020円/月
指導者	奥川　幸男
指導者コメント	初心者、男女問わずにダンスに興味がある方、ぜひ気軽に来てください。なにより楽しくをモットーにしています。

バレエ

エレガントバレエ

対象	一般女子
日時	【月】14:00～15:30 【金】20:00～21:30
場所	【月】宇ノ気体育館スタジオ 【金】宇ノ気体育館フリースペース
会費	(週1)4,400円/月　(週2)5,500円/月
指導者	数馬　好美
指導者コメント	世界で一番美しいエクササイズとも言われるクラシックバレエのレッスンを通して、健康的で美しい身体づくりを目指しましょう♡

バドミントン

初心者バドミントン

対象	一般女子(壮年男子も可)
日時	【水】20:00～21:45
場所	宇ノ気体育館2Fアリーナ
会費	※教室にて支払い
指導者	長原　俊幸
指導者コメント	健康、体力づくりを目的として、初心者を対象に楽しくラリーができるように指導します。

シャトルフレンズ

対象	一般
日時	【土】20:00～21:45
場所	七塚小学校体育館
会費	1,230円/年
指導者	北原　寿吉
指導者コメント	体力増強を目指し、初心者同士でバドミントンを楽しんでいます。中高年の初心者大歓迎です。是非覗きに来てください。

バドミントン教室(中級)

対象	一般
日時	【火・金】20:00～21:45
場所	金津小学校体育館
会費	※教室にて支払い
指導者	宮谷　律子
指導者コメント	経験者の集まりで、ゲームを中心に楽しんでいます。

ダンス・体操

宇ノ気友垣健康クラブ

対象	概ね60歳以上
日時	【金】9:30～11:00
場所	宇ノ気体育センター
会費	310円/月
指導者	西川　とし子・高森　映子
指導者コメント	様々な布を使いオンリーワンの作品を作りましょう。和気あいあいアットホームな教室です。

パッチワーク

パッチワーク教室

対象	一般女子
日時	【第2・4金】13:00～15:00
場所	宇ノ気体育館フリースペース
会費	700円/回 ※別途材料費あり
指導者	石井　ますみ
指導者コメント	様々な布を使いオンリーワンの作品を作りましょう。和気あいあいアットホームな教室です。

●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。

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。

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！

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。

トランポリン

宇ノ気トランポリン

クラス名	親子一般教室 (レクリエーション)	親子家族教室 (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】18:30～19:30/19:30～20:45		【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。

フィットネスルームのご利用や
スタジオレッスンにも参加できる
「フィットネス会員」も募集中！

	会費
64歳以下	5,400円/月
65歳以上	4,900円/月

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