



S p o r C u l M I T



港区総合型地域スポーツ・文化クラブ三田 スポーカル三田



お問い合わせ

スポーカル三田は、三田中学校区(三田中学校・芝小学校・赤羽小学校・御田小学校)施設で教室を開催する総合型・自主運営のクラブです。クラブは会員制で、入会をお願いしております。会員は、スポーカル青山、スポーカル高松、スポーカル六本木の種目にも参加できます。毎月のお知らせはインスタ・港区のホームページをご覧ください。



Instagram



港区 HP

*** 入会前の体験も承りますので、お問い合わせください。**

日	月	火	水	木	金	土
1 いっしょにからだを うごかそう&ポッチャ 午前10:00~11:30 赤羽小学校講堂 ポッチャタイム 午後1:00~2:30 赤羽小学校講堂	2	3	4	5 ルーシーダットン 午後7:00~8:00 赤羽小学校講堂	6	7 フラダンス教室 ☆大人クラス 午後1:00~2:00 ☆幼児・小学生 午後2:15~3:00 カブアオカラニ東京本校スタジオ ダンスエクササイズ ☆ガールズダンス 午後1:00~1:45 ☆ZUMBA 午後2:00~2:45 赤羽小学校体育館
8	9	10 民謡教室 民謡を唄って 日本を知ろう! 午後5:15~6:00 赤羽小学校講堂	11 建国記念の日	12 フロールーシー 午後7:00~8:00 赤羽小学校講堂	13 チェアルーシー イスに座って仙人体操 午後6:00~6:50 芝コミュニティはうす	14 フラダンス教室 ☆大人クラス 午後1:00~2:00 ☆幼児・小学生 午後2:15~3:00 赤羽小学校講堂 ダンスエクササイズ ☆ガールズダンス 午後1:00~1:45 ☆バレンタインZUMBA 午後2:00~2:45 赤羽小学校体育館
15 文学カフェ 午後2:30~4:00 芝公演協働スペース	16	17 民謡教室 民謡を唄って 日本を知ろう! 午後5:15~6:00 赤羽小学校講堂	18	19 ルーシーダットン 午後7:00~8:00 赤羽小学校講堂	20 チェアルーシー イスに座って仙人体操 午後6:00~6:50 芝コミュニティはうす	21 フラダンス教室 ☆大人クラス 午後1:00~2:00 ☆幼児・小学生 午後2:15~3:00 赤羽小学校講堂 ポッチャタイム 午後4:00~5:30 赤羽小学校講堂
22 スポーカルまつり in 三田 会場：三田中学校	23 天皇誕生日 スポーカルまつり in 三田 会場：三田中学校	24	25	26 フロールーシー 午後7:00~8:00 赤羽小学校講堂	27	28

スポーカルまつり in 三田

会場：三田中学校
小体育館・大体育館・会議室
2/22 午前 10:00~午後 4:10
2/23 午前 10:00~午後 5:30
それぞれ場所、時間が異なります。
全て参加費無料!

2/22(日)

- ・ルーシーダットン
- ・カボエイラ
- ・みんよう教室
- ・ZUMBA(ズンバ)
- ・歌舞伎体験

2/23(月・祝)

- ・ソフトバレーボール
- ・クラウンコミュニケーション
- ・フロールーシー
- ・椅子を使ったストレッチ&かんたんトレーニング
- ・フラダンス
- ・文学カフェ light
- ・ヒップホップ

スポーカル三田・クラブ内クラブ ランニング教室

直接、お問い合わせ
お申込みください。

「ラドレ」
La doré Academy



S p o r C u l M I T A



直接、お問い合わせ
お申し込みください

スポーカル三田
クラブ内クラブ

ランニング教室

港区 La doré Academy



「ラドレ」

ルーシーダットン

時田祐子先生



〈ルーシーダットン〉
2/5(木)、2/19(木)

場所: 赤羽小学校講堂 時間: 午後7時~8時

〈チェアルーシー☆イスに座って仙人体操〉
2/13(金)、2/20(金)

場所: 芝コミュニティはうす 時間: 午後6時~6時50分

〈フロールーシー〉
2/12(木)、2/26(木)

場所: 赤羽小学校講堂 時間: 午後7時~8時

- ・参加費: 500円
- ・対象: どなたでも
- ・持ち物: 水・動きやすい服装・ヨガマットまたはバスタオル



フラダンス教室

小林潤子先生



2/7(土) フラダンス教室カブアオカラニ
東京本校スタジオ
(港区芝4-2-10大和ビル2階)

2/14(土)、2/21(土) 赤羽小学校講堂

時間: 午後1時~2時「大人クラス」(中学生~シニア対象)
午後2時15分~3時「幼児・小学生クラス」(親子での参加もOK)

参加費: 500円

持ち物: 動きやすい服装・水

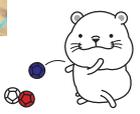


ポッチャタイム

2/1(日) 午後1時~2時30分

2/21(土) 午後4時~5時30分

- ・会場: 赤羽小学校講堂
- ・対象: どなたでも
- ・参加費: 200円 持ち物: 室内用シューズ・水



ダンスエクササイズ

u-carry先生



2/7(土) 午後1時~1時45分 踊ってみようガールズダンス
午後2時~2時45分 ZUMBA

2/14(土) 午後1時~1時45分 踊ってみようガールズダンス
午後2時~2時45分 **バレンタインZUMBA**
(普通の格好でも大丈夫!)

- ・会場: 赤羽小学校体育館
- ・参加費: 500円 対象: どなたでも
- ・持ち物: 室内用シューズ、動きやすい服装、水



文学カフェ

渡辺賢人先生



2月はロベルト・ムージル『特性のない男』を取り上げます。オーストリア=ハンガリー帝国崩壊前夜のウィーンを舞台にした長編小説です。世界情勢が混乱を極める今だからこそ、改めて、第一次世界大戦に至るまでの空気を考えます。ジェームズ・ジョイス『ユリシーズ』やマルセル・ブルースト『失われた時を求めて』と並び称せられる作品ながら、日本ではあまり読まれていない印象なので、みなさんとあらすじだけでも共有できれば幸いです。

2/15(日)

- ・時間: 午後2時30分~4時
- ・会場: 芝公園協働スペース
- ・対象: 中学生以上
- ・参加費: 一回1,000円



みんよう教室

民謡を唄って 日本一周 山中裕史先生



生の三味線演奏にあわせて、日本各地の民謡を唄いながら、毎月一曲、その土地の地理や名産、風土についても楽しく学びます。1月は北海道「ソーラン節」でした。

2月はどこになるかはお楽しみに!
講師は、津軽三味線で日本一に輝いた山中裕史さん。迫力ある三味線の音色と、美しい唄声を間近で体験できます。音楽を通して、日本の魅力を一緒に感じてみませんか?

2/10(火)、2/17(火)

- ・会場: 赤羽小学校講堂
- ・時間: 午後5時15分~6時
- ・対象: 小学生~シニア (年齢・経験不問)
保護者の方の参加も歓迎します
- ・参加費: 500円
- ・持ち物: 筆記用具、水分



傷害保険は主催者が加入します。別途スポーカル三田への入会が必要。入会金、年会費(下表)をお支払いいただきます。

- 入会金 1ファミリー 1,000円 (同一家族で2人目以降は無料)
- 年会費 表の通り (会員期限: 4月から翌年3月)

会員区分	4月~6月	7月~9月	10月~12月	1月~3月
一般会員/大人	2,000	1,500	1,000	500
*ファミリー会員/大人	1,000	750	500	250
一般会員/子ども	1,000	750	500	250
ファミリー会員	500	350	250	150

*大人(高校生以上)、子ども(中学生以下) ファミリー会員、同一家族で2人目以降 その他、種目、イベントに応じ、都度の参加費がかかる場合があります。



スポーカル三田の会員は、スポーカル青山、スポーカル高松、スポーカル六本木の種目にも参加できます。(詳しくは港区HPをご覧ください)
スポーカル三田 (港区総合型地域スポーツ・文化クラブ三田)



mail



Instagram



港区HP

入会前の体験も承りますので、お問い合わせください。

ご参加の際はなるべく二次元コードからお申し込みください。

*自転車・自動車での来場はできません。