



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

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。

日	月	火	水	木	金	土
8/30	31	1 始業式	2	3  ルーシーダットン 午後7:00～8:00 赤羽小学校講堂	4  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	5
6	7	8	9	10  フロールーシー 午後7:00～8:00 赤羽小学校講堂	11    12 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 ☆POPダンス 午後1:00～1:45 ☆ZUMBA 午後2:00～2:45 赤羽小学校体育館 ボッチャタイム 午後4:00～5:30 赤羽小学校講堂	12
13  文学カフェ 午後2:30～4:00 芝コミュニティはうす	14	15  みんよう教室 午後5:15～6:00 赤羽小学校講堂	16	17  ルーシーダットン 午後7:00～8:00 赤羽小学校講堂	18  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 	19  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 ☆POPダンス 午後1:00～1:45 ☆ZUMBA 午後2:00～2:45 赤羽小学校体育館
20	21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24  フロールーシー 午後7:00～8:00 赤羽小学校講堂	25	26
27 日曜ルーシー (基礎)午前10:00～11:00 (発展)午前11:15～12:15 赤羽小学校講堂 ボッチャタイム 午後1:00～2:30 赤羽小学校講堂  	28  	29	30	* 入会前の体験も承りますので、 お問い合わせください。  mail  Instagram  港区 HP		



S p o r C u l M I T A

入会前の体験も承りますので、お問い合わせください。



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 3(木)、17(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

4(金)、18(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 10(木)、24(木)

場所: 赤羽小学校講堂 時間: 午後7時~8時

日曜ルーシー 27(日)

場所: 赤羽小学校講堂

ルーシーダットン・いきいきコース(基礎編)

時間: 午前10時~11時

ルーシーダットン・ゴーゴーコース(発展編)

時間: 午前11時15分~12時15分

- ・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



12(土)、19(土) 会場: 赤羽小学校講堂

- ・大人クラス(中学生~シニア対象): 午後1時~2時
- ・幼児・小学生クラス(親子での参加もOK): 午後2時15分~3時
- ・参加費: 500円
- ・持ち物: 動きやすい服装・水



ダンスエクササイズ

u-carry先生



12(土)、19(土)

- ・時 間: 午後1時~1時45分 踊ってみようPOPダンス
午後2時~2時45分 ZUMBA
- ・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



9月はヘミングウェイ『日はまた昇る』から始まった1920年代のアメリカを代表するロストジェネレーション(失われた世代)の作品を取り上げます。

日本でも馴染みのあるフィッツジェラルド『グレート・ギャツビー』と日本で馴染みのないジョン・ドス・パソス『U.S.A.』から現代の混乱するアメリカに通じるものを探る予定です。



13(日)

- ・時 間: 午後2時30分~4時
- ・会 場: 芝コミュニティはうす
- ・対 象: 中学生以上
- ・参加費: 一回1,000円



ポッチャタイム



12(土) 午後4時~5時30分

27(日) 午後1時~2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



みんなよう教室

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月北海道「ソーラン節」、2月山形県「花笠音頭」、3月福岡県「炭坑節」、4月富山県「こきりこ節」、5月群馬県「くさつ節」、6月香川県「金比羅船舳」7月鳥取「かいから節」9月はどこになるかな?

15(火)

- ・時 間: 午後5時15分~6時
- ・会 場: 赤羽小学校講堂
- ・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
- ・みんなよう教室ファイルプレゼント



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。

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