

2025
5月

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

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



お問い合わせ

*** 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
スポーカル三田・クラブ内クラブ ランニング教室 持ち物：運動のできる服装、飲料（水分補給用）等 会 場：芝小学校(月、水、金、土、日) 御田小学校(火、土、日) 赤羽小学校(木) 時 間：平日／17:00～ 小学校低学年(年長OK)、18:00～ 小学校高学年、19:30～ 大人 土日／ 9:00～ 年中・年長、10:00～ 小学校低学年、11:00～ 小学校高学年 13:00～ 小学校低学年、14:00～ 小学校高学年 曜日、時間帯は会場都合で変更になる場合もございますのでご了承ください。 港区 La doré Academy  「ラドレ」				1  ルーシーダットン 午後7:00～8:00 赤羽小学校講堂	2	3 憲法記念日
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7  	8  子ども歌舞伎 午後5:15～6:00 午後5:30～6:15 赤羽小学校講堂 フロールーシー 午後7:00～8:00 赤羽小学校講堂	9  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	10、17、24  ダンスエクササイズ ☆ガールズダンス 午後1:00～1:45 ☆ZUMBA(ズンバ) 午後2:00～2:45 赤羽小学校体育館
11  いっしょにからだを うごかそう&ボッチャ 午前10:00～11:30 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	12 	13	14	15  ルーシーダットン 午後7:00～8:00 赤羽小学校講堂	16	10、17、24 
18  ルーシーダットン (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	19 	20	21  	22  子ども歌舞伎 午後5:15～6:00 午後5:30～6:15 赤羽小学校講堂 フロールーシー 午後7:00～8:00 赤羽小学校講堂	23	フラダンス教室 ☆中学生～シニア 午後1:15～2:00 ☆幼児・小学生 午後2:15～3:00 赤羽小学校講堂
文学カフェ 午後2:30～4:00 芝コミュニティはうす	26 	27	28	29  ルーシーダットン 午後7:00～8:00 赤羽小学校講堂	30  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	31
25						



スポーカル三田 クラブ内クラブ ランニング教室



mission
成果を出せる人材を育成する。
mind
真剣・チャレンジ・諦めない。

「大人向け」も
始まりました!
月・水・金
19:30~芝小



直接、お問い合わせ
お申し込みください

体験・月2回・4回コース等、曜日固定なし 大人向け: チケット参加になります。
持ち物: 運動のできる服装、飲料(水分補給用)等
会 場: 芝小(月、水、金、土、日) 御田小(火、土、日) 赤羽小(木)
時 間: 平日/17:00~小学校低学年(年長OK)、18:00~小学校高学年、19:30~大人
土日/9:00~年中・年長、10:00~小学校低学年、11:00~小学校高学年
13:00~小学校低学年、14:00~小学校高学年
曜日、時間帯は会場都合で変更になる場合もございますのでご了承ください。

港区 La doré Academy



「ラドレ」

ルーシーダットン



▲申し込み

- ① 5/1(木) 会場: 赤羽小学校講堂
・ルーシーダットン 午後7時~8時
- ② 5/8(木) 会場: 赤羽小学校講堂
・フロールーシー 午後7時~8時
- ③ 5/9(金) 会場: 芝コミュニティはうす
・チェアルーシー☆イスに座って仙人体操 午後6時~6時50分
- ④ 5/15(木) 会場: 赤羽小学校講堂
・ルーシーダットン 午後7時~8時
- ⑤ 5/18(日) 会場: 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)
午前10時~11時
・ルーシーダットン・ゴーゴーコース(発展編)
午前11時15分~12時15分
- ⑥ 5/22(木) 会場: 赤羽小学校講堂
・フロールーシー 午後7時~8時
- ⑦ 5/29(木) 会場: 赤羽小学校講堂
・ルーシーダットン 午後7時~8時
- ⑧ 5/30(金) 会場: 芝コミュニティはうす
・チェアルーシー☆イスに座って仙人体操 午後6時~6時50分



時田祐子先生

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

みんなで楽しむ子供歌舞伎

令和の「キッズかぶき」を楽しみましょう!

5/8(木)、5/22(木) 壹岐達朗先生
藤間桃乃樹先生

▲申し込み

場 所: 赤羽小学校講堂
時 間: 午後5時15分~6時(初めての方: ビギナーズコース)
午後5時30分~6時15分(経験者: ステップアップコース)
参加費: 1回500円
対 象: 小学校1年生~6年生
持ち物: 浴衣・帯・足袋をお持ちの方はご用意ください。
(貸出もあります身長、足のサイズをお知らせください)



フラダンス教室



▲申し込み

5/10(土)、5/17(土)、5/24(土)

会 場: 赤羽小学校講堂 小林潤子先生
時 間: 午後1時15分~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」親子参加OK
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



▲申し込み

5/10(土)、5/17(土)、5/24(土)

会 場: 赤羽小学校体育館 u-carry先生
時 間: 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(ズンバ)
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



ポッチャタイム



▲申し込み

5/11(日)、5/18(日)

時 間: 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



文学カフェ 本を読んでしゃべり場



▲申し込み

文学作品のあらすじや時代背景を講師が説明し、特徴的なシーン(数ページ)をみんなで読み、意見を交わすようなスタイルです。
米津玄師がインタビューで「べらぼうに面白かった」と語り、新書「教義主義の没落 変わりゆくエリート学生文化」が異例の売上を記録しています。今回は教義主義を代表する小説、夏目漱石「三四郎」を読みつつ、戦前から戦後にかけて教義主義がどう変わってきたかを考えます。

5/18(日) 渡辺賢人先生

会 場: 芝コミュニティはうす (港区芝5-13-15 芝三田森ビル2階)
時 間: 午後2時30分~4時
対 象: 中学生以上
参加費: 1,000円



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。

入会前の体験も承りますので、お問い合わせください。



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