

2025
6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



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。

*** 入会前の体験も承りますので、お問い合わせください。**



Instagram



港区 HP

日	月	火	水	木	金	土
1	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
8	9	10	11 子供歌舞伎 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	12 子供歌舞伎 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	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 ☆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
15 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 文学カフェ 午後2:30～4:00 芝コミュニティはうす	16 23 	17	18 子供歌舞伎 午後5:15～6:00 午後5:30～6:15 赤羽小学校講堂 ルーシーダットン 午後7:00～8:00 赤羽小学校講堂	19 子供歌舞伎 午後5:15～6:00 午後5:30～6:15 赤羽小学校講堂 ルーシーダットン 午後7:00～8:00 赤羽小学校講堂	20 27 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 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 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 フラダンス教室 カブアオカラニスタジオ
22		24	25	26 フロールーシー 午後7:00～8:00 赤羽小学校講堂	28	
29 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 ポッチャタイム 午後1:00～2:30 赤羽小学校講堂	30 	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。 「大人向け」も 始まりました! 月・水・金 19:30～芝小学校 直接、お問合わせ お申込みください。 「ラドレ」 La doré Academy				

2025
6月

S p o r C u I M I T A

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。 * 自転車での来場はできません。



フラダンス教室

6/14(土)、6/21(土) 小林潤子先生



▲申し込み

6/14(土)

会場: 赤羽小学校講堂

6/21(土)

会場: フラダンス教室カブアオカラニスタジオ

(港区芝4丁目2-10 大和ビル 2F)

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



ルーシーダットン



▲申し込み

① 6/5(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 6/12(木) 会場: 赤羽小学校講堂
・フロルーシー 午後7時~8時

時田祐子先生

③ 6/13(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 6/19(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 6/26(木) 会場: 赤羽小学校講堂
・フロルーシー 午後7時~8時



⑥ 6/27(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

⑦ 6/29(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・ゴゴコース(発展編)
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



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。
6月の文学カフェではシュールリアリズム(超現実主義)を取り上げます。アンドレ・ブルトンの小説「ナジャ」を中心にオートマティスム(自動筆記)、キリコやダリの絵画、ブニュエルの映画「アンダルシアの犬」、ロートレアモンの詩、ジャリの不条理劇「ユビュ王」などジャンルを超えた作品を見ていく予定です。



6/15(日) 渡辺賢人先生

会場: 芝コミュニティはうす

時間: 午後2時30分~4時

対象: 中学生以上

参加費: 1,000円



ダンスエクササイズ



▲申し込み

6/21(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



スポーカル三田 ランニング教室



直接、お問い合わせ
お申し込みください



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~芝小学校

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」

みんなで楽しむ子供歌舞伎



▲申し込み

令和の「キッズかぶき」を楽しみましょう!

6/12(木)、6/19(木) 壹岐達朗先生
藤間桃乃樹先生

場所: 赤羽小学校講堂

時間: 午後5時15分~6時(初めての方: ピギナースコース)
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)



ポッチャタイム



▲申し込み

6/15(日)、6/29(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



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