

2025
9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。

*** 入会前の体験も承りますので、お問い合わせください。**



お問い合わせ



Instagram



港区 HP

日	月	火	水	木	金	土
8/31	1	2	3	4 ルーシーダットン 午後7:00~8:00 赤羽小学校講堂	5 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	6
7	8	9	10	11 フロールーシー 午後7:00~8:00 赤羽小学校講堂	12 	13 いっしょにからだを うごかそう&ポッチャ 午後5:30~7:00 赤羽小学校講堂
14	15	16	17	18 ルーシーダットン 午後7:00~8:00 赤羽小学校講堂	19 	13,20 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
21 ポッチャタイム 午後1:00~2:30 赤羽小学校講堂	22	23	24	25 フロールーシー 午後7:00~8:00 赤羽小学校講堂	26 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	13,20 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
28 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 アンクル黒子の 歌舞伎の扉 午後2:30~4:00 芝コミュニティはうす	29 	30	10/1	2	20 文学カフェ 午後2:20~4:00 芝コミュニティはうす	
スポーカル三田・クラブ内クラブ ランニング教室 「ラドレ」 港区 La doré Academy 直接、お問い合わせ お申込みください。 						27



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

9/13(土)、9/20(土) 小林潤子先生



▲申し込み

会 場: 赤羽小学校講堂

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

9/13(土)、9/20(土) u-carry先生



▲申し込み

会 場: 赤羽小学校体育館

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



アンクル黒子の『歌舞伎の扉』

映画「国宝」を観て歌舞伎に興味を持った方、観たことがなくても、もっと楽しみたい方でも大丈夫! アンクル黒子が、知っておくと面白くなる歌舞伎の「扉」をゆるっと開けます。

9/28(日) 壹岐達朗先生



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 慶應義塾大学東門前)

時 間: 午後2時30分~4時

対 象: どなたでも

参加費: 1,000円 体験として参加費のみでご参加いただけます。



▲申し込み

ポッチャタイム

9/21(日)、9/28(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



▲申し込み



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(会費期限: 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)

ルーシーダットン

① 9/4(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 9/5(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

③ 9/11(木) 会場: 赤羽小学校講堂
・フロールーシー 午後7時~8時

④ 9/18(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 9/25(木) 会場: 赤羽小学校講堂
・フロールーシー 午後7時~8時

⑥ 9/26(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 9/28(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

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

