



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
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。 		30	1 都民の日	2 ルーシーダットン 午後7:00～8:00 赤羽小学校講堂	3 フラダンス教室 午後1:15～2:00 ☆中学生～シニア対象 午後2:15～3:00 ☆幼児・小学生対象 赤羽小学校講堂 カブキ体験 午後3:45～4:45 赤羽小学校講堂	4 フラダンス教室 午後1:15～2:00 ☆中学生～シニア対象 午後2:15～3:00 ☆幼児・小学生対象 赤羽小学校講堂
5 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	6	7	8	9 フロールーシー 午後7:00～8:00 赤羽小学校講堂	10 チェアルーシー 午後6:00～6:50 芝コミュニティはうす	11 フラダンス教室 午後1:15～2:00 大人と子ども合同レッスン 午後2:15～ みなと区民まつり ステージのリハーサル 赤羽小学校講堂
12	13 スポーツの日	14	15	16 ルーシーダットン 午後7:00～8:00 赤羽小学校講堂	17	18
19	20	21	22	23 フロールーシー 午後7:00～8:00 赤羽小学校講堂	24 チェアルーシー 午後6:00～6:50 芝コミュニティはうす	25 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
26 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 文学カフェ 午後2:30～4:00 芝公園区民協働スペース	27 	28	29	30 ルーシーダットン 午後7:00～8:00 赤羽小学校講堂	31 カブキ体験 午後3:45～4:45 赤羽小学校講堂 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	11/1

2025
10月

SporCulMITA



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



▲申し込み

- ① 10/2(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 10/9(木) 会場: 赤羽小学校講堂
・フロールーシー 午後7時～8時
- ③ 10/10(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 10/16(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 10/23(木) 会場: 赤羽小学校講堂
・フロールーシー 午後7時～8時
- ⑥ 10/24(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 10/26(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
- ⑧ 10/30(木) 会場: 赤羽小学校講堂
・ルーシーダットン 午後7時～8時



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

ポッチャタイム

10/5(日)、10/26(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



文学カフェ



▲申し込み

いつもは近代小説を扱っている文学カフェですが、今回は特別編で柚木麻子『BUTTER』と王谷昌『ババヤガの夜』を取り上げます。ともに翻訳がイギリスで大きな賞をとるなど話題沸騰中の小説です。日本の女性作家が評価されるようになった背景を探りつつ、『毒婦』や『シスターフッド』がなぜ支持を集めるのか考えていきます。

10/26(日) 渡辺賢人先生

場所: 芝公園区民協働スペース(芝公園2-7-3芝公園保育園3階会議室1)

時間: 午後2時30分～4時

対象: 中学生以上

参加費: 1,000円



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。



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)

フラダンス教室



▲申し込み

10/4(土)、*10/11(土) 小林潤子先生

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(親子で参加OK)



*10/11(土)のみ

午後1時15分～2時 大人と子ども合同レッスン

午後2時15分～ みなと区民まつりステージのリハーサル

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

10/25(土) u-carry先生

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



気軽に一回『カブキ』体験



▲申し込み

10/4(土)、25(土) 壹岐達朗先生

同じ内容で、体験参加はどちらか1回です。

日程を選択してエントリーしてください。

時間: 午後3時45分～4時45分(実質45分)

場所: 赤羽小学校講堂 港区三田2丁目6番2号

対象: 小学生～大人の方(どなたでも)

参加費: 500円(参加費のみで体験に参加できます。)

服装: 動きやすいスポーティな服装。スカートは不可。

足袋のある方は履いて参加すると動きやすいです。

内容: 1.歌舞伎クイズでかぶきを身近に

2.歌舞伎パフォーマンスにチャレンジ

その一: 音に親しむ

その二: 踊りに親しむ

その三: 演技に親しむ

3.歌舞伎のスパイダーマンに変身



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。



mail



Instagram



港区 HP