

2026年  
(令和8年)

3月

港区総合型地域スポーツ・文化クラブ青山

# スポーカル青山

連絡先



080-1036-5098 (事務局 森田)



港区北青山1-1-9 青山中学校内

※小学生は安全のため、夜間開催種目には保護者をご参加ください

初めて利用される方は、二次元コードを読み込み、必要事項を記入しお申込み下さい→

※新体操、絵画教室、AOYAMAバドミントン教室は  
コメント内の二次元コードから申込みください

港区ホームページにて、  
活動予定をお知らせしています

メール  
二次元コード



aoy.sporcul@gmail.com

## バドミントン

### Let's playバドミントン

初めての方や初心者むけのコート開放です。

**対象** 小学2年以上、大人  
※小中学生は親子で参加ください

**日程** 3/14、28  
土曜 16:00~18:00

**場所** 青山中学校 体育館

### 初級☆バドミントン

全体で基礎練習を行い、試合に必要な技術を身につけます。

**対象** 小学4年以上、大人  
※小中学生は親子で参加ください

**日程** 3/14、28  
土曜 16:00~18:00

**場所** 青山中学校 体育館

### 中級☆バドミントン

個々に練習した後19:00~試合を行います。 ※大人をメインに活動。

**対象** 高校生以上の経験者  
初級バド会員で中級と判断された方

**日程** 3/9、16、23、30  
月曜 18:30~20:45

**場所** 青山中学校 体育館

### 中級ステップアップ練習会

中級バドの会員を対象とした練習会です。

**対象** 高校生以上

**日程** 3/21  
土曜 16:00~18:00

**場所** 青山中学校 体育館

### 上級☆バドミントン

経験者や外部の試合に参加するレベルの大人を対象とした時間です。

**対象** 高校生以上の経験者  
※ビジターの方も300円でご利用できます

**日程** 3/1、15、29  
日曜 18:30~20:45  
19:00~試合を行います

**場所** 青山中学校 体育館

### バドミントン参加費

小中学生	200円
大人	300円
親子参加 小学生&大人 計2名分	500円

※ラケット貸出・シャトル代含む。回数券あり

### 申込み

バドミントン経験のある高校生以上の人

中級☆バドミントン に申込みください

初めてバドミントンをやってみたい小・中学生

親子で Let's playバド に申込みください

初めてバドミントンをやってみたい高校生以上

初級☆バドミントン に申込みください

1人参加でバドミントンをやってみたい小・中学生

水曜 AOYAMAバド教室 に申込みください

## AOYAMAバドミントン教室

港区バドミントン協会共催 指導: YONEXバドミントンアカデミー

初心者からレベルにあわせ専門スタッフが指導します。  
楽しみながら、スポーツに親しみ、技術力・体力向上を図ります。  
※ヨネックス監修の教室です。

**対象** 小学1年~中学生 **場所** 青山中学校 体育館

**参加費** 6,000円/月4回  
※体験1500円 **日程** 毎週水曜(各クラス70分)  
前半クラス 15:55~  
後半クラス 17:05~



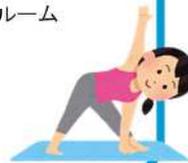
教室の詳細や体験申込みは  
こちらからお問い合わせください。

## ベーシックヨガ &筋膜リリース

専用のボールを使ってヨガの中に筋膜リリースを加えていきます。動きやすい服装で、水分・タオルをご持参ください。ヨガマットの貸出あります。初心者大歓迎!

**対象** 中学生~ **場所** 青山小学校  
1階プレイルーム

**日程** 3/14、28  
土曜 15:30~16:45 **参加費** 500円/回



## テニス

初めての方も大歓迎！小学生は親子で参加ください。

**対象** 小学4年生以上、  
★のみ小学3年生以上

**参加費** 300円/回  
ラケット貸出・ボール代含む

**場所** 青中テニスコート



3/1、8、15、22、29

日程

**日曜** 15:00～17:00 2面とも初中級（練習と試合）  
★17:00～ 1面初級（球出し）  
19:00 1面中級（練習と試合）  
19:00～21:00 2面とも中級（試合中心）

3/2、9、16、23、※30 ※30日は18:00～

**月曜** 18:30～21:00 1面初級（練習と試合）  
1面中級（練習と試合）

テニス問合せ 090-7805-5034 (横田)

ようめいじはちだんにしき

## 楊名時八段錦・太極拳

八段錦は養生法、太極拳は不要な力を抜いて、柔らかくゆっくり動きます。動きやすい服装・タオル・飲み物をお持ちください。初心者大歓迎です！

**対象** 小学校高学年以上～  
どなたでも  
(小学生は親子で参加ください)

**場所** 青山中学校  
1階ホール

**日程** 3/21  
土曜 13:30～14:45

**参加費** 500円/回



## 野球で遊ぼう!!

経験者も未経験者もまずは楽しく遊ぼう！楽しみながら野球スキルを身につけます！

**対象** 小学3年生～中学生

**場所** 青山小学校 校庭

**日程** 3/4、11、18  
水曜 15:00～16:30

**参加費** 400円/回  
※回数券割引あり

※西門（外苑前駅側）をご利用ください。※グローブ持参。



## クラブのご案内

### こども絵画教室

きっとあなたの大切な時間になる！  
作ったり描いたり、自分の思うままに表現しましょう。色や形で遊ぶことで、心は満たされ豊かな気持ちになるでしょう。

**対象** 3才～

**場所** 青山小1階  
プレイルーム

**日程** 3/7、21  
土曜 13:30～17:00

**参加費** 1,300円/回



問合せ&体験  
申込みフォーム  
aoy.painting@gmail.com



### Seed新体操教室

新体操を通して、美しい立ち方や柔軟性を身につけ、  
子どもの様々な運動の基礎となる運動能力を向上させ、  
怪我のしにくい身体を作り上げます。

無料体験  
受付中！

3/3、10、17、24、 **場所** 赤坂小体育館  
**赤坂教室 (火曜)** Aクラス(3歳～1年生) 17:10～18:00  
Bクラス(1年生以上) 18:00～18:50

※3/4、11、18、25 **場所** ※今月は、全日  
青山小プレイルーム  
**青山教室 (水曜)** Aクラス(3歳～1年生) 15:10～16:00  
Bクラス(1年生以上) 16:10～17:00



問合せ&  
体験申込みフォーム



## スポーカル 青山 入会案内

## スポーカル青山でつながろう！！

スポーカル青山は、会員みんなで作る自主運営クラブです

気になる教室を見つけて、二次元コードから体験申込みをしてください。  
体験後、気に入っていただけたら入会手続きをしていただきます。（体験は1回のみ）



**入会金** 1,000円  
(ファミリー会員・兄弟姉妹会員は2人目から入会金免除)

**年会費** 2,000円  
年度途中入会時は右の表を参照下さい  
(会員期間: 4月～翌年3月末)

**参加費** 種目により参加費の金額が異なります

	4～6月	7～9月	10～12月	1～3月
一般会員/大人	2000	1500	1000	500
ファミリー会員/大人	1000	750	500	250
一般会員/子ども	1000	750	500	250
ファミリー会員/子ども	500	350	250	150