



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。



お問い合わせ



Instagram



港区 HP

*** 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 「ラドレ」 港区 La doré Academy 直接、お問い合わせ お申込みください。 | | 3/31 | 1 | 2 ルーシーダットン 午後7:00~8:00 赤羽小学校講堂 | 3 | 4 |
| 5 いっしょにからだを うごかそう&ポッチャ 午前10:30~12:00 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 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 | 11 フラダンス教室 ☆大人クラス 午後 1:00~2:00 ☆幼児・小学生 午後2:15~3:00 赤羽小学校講堂 ダンスエクササイズ ☆ガールズダンス 午後1:00~1:45 ☆ZUMBA 午後2:00~2:45 赤羽小学校体育館 |
| 12 | 13 | 14 みんよう教室 民謡を唄って 日本を知ろう! 午後5:15~6:00 赤羽小学校講堂 | 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 フラダンス教室 ☆大人クラス 午後 1:00~2:00 ☆幼児・小学生 午後2:15~3:00 赤羽小学校講堂 |
| 19 文学カフェ 午後2:30~4:00 芝コミュニティはうす | 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 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 | 25 フラダンス教室 ☆大人クラス 午後 1:00~2:00 ☆幼児・小学生 午後2:15~3:00 赤羽小学校講堂 ダンスエクササイズ ☆ガールズダンス 午後1:00~1:45 ☆ZUMBA 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 | 27 | 28 みんよう教室 民謡を唄って 日本を知ろう! 午後5:15~6:00 赤羽小学校講堂 | 29 昭和の日 | 30 ルーシーダットン 午後7:00~8:00 赤羽小学校講堂 | 5/1 | 2 |



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



ルーシーダットン

時田祐子先生



〈ルーシーダットン〉

4/2(木)、4/16(木)、4/30(木)

場所: 赤羽小学校講堂 時間: 午後7時~8時

▲申し込み

〈チェアルーシー☆イスに座って仙人体操〉

4/10(金)、4/24(金)

場所: 芝コミュニティはうす 時間: 午後6時~6時50分

〈フロールーシー〉

4/9(木)、4/23(木)

場所: 赤羽小学校講堂 時間: 午後7時~8時



〈日曜ルーシー〉

4/26(日) 場所: 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)

時間: 午前10時~11時

・ルーシーダットン・ゴーゴーコース(発展編)

時間: 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

渡辺賢人先生



▲申し込み

これまで「男らしい近代」として、第一次世界大戦をめぐる文学作品を見てきました。4月の文学カフェでは逆に「男らしくない近代」もあり得たのでは? という視点から、ユイスマンス、オスカー・ワイルド、ナタリー・パーネイなどのデカダンス文学を見ていきます。

4/19(日)

- ・時間: 午後2時30分~4時
- ・会場: 芝コミュニティはうす
- ・対象: 中学生以上
- ・参加費: 一回1,000円



入会前の体験も承りますので、お問い合わせください。

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・自動車での来場はできません。

会員の皆さま、新年度の年会費を頂戴いたします。ご了承ください。

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。



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

ポッチャタイム



▲申し込み

4/5(日)、4/26(日)

- ・会場: 赤羽小学校講堂
- ・時間: 午後1時~2時30分
- ・対象: どなたでも
- ・参加費: 200円 持ち物: 室内用シューズ・水



フラダンス教室

小林潤子先生



▲申し込み

4/11(土)、4/18(土)、4/25(土)

- ・会場: 赤羽小学校講堂
- ・時間: 午後1時~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」
(親子での参加も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

u-carry先生



▲申し込み

4/11(土)、4/25(土)

- ・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
- ・会場: 赤羽小学校体育館
- ・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



みんなよう教室

民謡を唄って 日本一周 山中裕史先生



▲申し込み

生の三味線演奏にあわせて、日本各地の民謡を唄いながら、毎月一曲、その土地の地理や名産、風土についても楽しく学びます。1月は北海道「ソーラン節」、2月は山形県「花笠音頭」でした。3月は福岡県「炭坑節」4月はどこになるかな?

講師は、津軽三味線で日本一に輝いた山中裕史さん。迫力ある三味線の音色と、美しい唄声を間近で体験できます。みんなようを通して、日本の魅力を一緒に感じてみませんか?

4/14(火)、4/28(火)

- ・会場: 赤羽小学校講堂
- ・時間: 午後5時15分~6時
- ・対象: 小学生~シニア (年齢・経験不問)
保護者の方の参加も歓迎します
- ・参加費: 500円
- ・持ち物: 筆記用具、水分

*みんなよう教室ファイルプレゼント

