



S p o r C u l M I T A



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。

日	月	火	水	木	金	土	
5/31	6/1	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 フラダンス教室 ☆大人クラス 午後3:15~4:15 ☆幼児・小学生 午後4:30~5:15 赤羽小学校講堂 ダンスエクササイズ 午後1:00~3:00の間で ガールズダンス&ズンバ実施 特別スタジオ	
7 ポッチャタイム 午後1:00~2:30 赤羽小学校講堂	8	9 みんよう教室 午後5:15~6:00 赤羽小学校講堂	10	11 フロールーシー 午後7:00~8:00 赤羽小学校講堂	12	13	
14 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	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 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	20 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 午後1:00~3:00の間で ガールズダンス&ズンバ実施 特別スタジオ	
21 日曜ルーシー (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 芝コミュニティはうす	22 	23 みんよう教室 午後5:15~6:00 赤羽小学校講堂	24	25 盆ダンス体験会 午後5:30~6:30 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	26 	27 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 午後1:00~3:00の間で ガールズダンス&ズンバ実施 特別スタジオ	
28	29	30	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。 			* 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	



S p o r C u l M I T A



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

時田祐子先生



〈ルーシーダットン〉

4(木)、18(木)

場所: 赤羽小学校講堂 時間: 午後7時~8時

〈チェアルーシー☆イスに座って仙人体操〉

5(金)、19(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〉

11(木)、25(木)

場所: 赤羽小学校講堂 時間: 午後7時~8時

〈日曜ルーシー〉

21(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



フラダンス教室

小林潤子先生

6(土) 午後3時15分~4時15分 「大人クラス」(中学生~シニア対象)
午後4時30分~5時15分 「幼児・小学生クラス」(親子での参加もOK)

20(土)、27(土)

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)

・会場: 赤羽小学校講堂

・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

今月は体験受付はございません

6(土)、20(土)、27(土)

・時間: 午後1時~3時の間で、

「ガールズダンス」&「ズンバ」を実施します

・会場: 特別スタジオで実施予定です。

・参加費: 1種目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



文学カフェ

渡辺賢人先生



5月は永井荷風の生涯からヒューマニズムを見出しました。これに関連して、6月は理想主義的ヒューマニズムを貫いたロマン・ロランの代表作「ジャン・クリストフ」を取り上げます。「あらゆる国の悩み、闘い、それに打ち勝つ自由な魂たち」に捧げられた長編小説はいまなお強い力を持っています。

21(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。

みんよう教室

民謡を唄って 山中裕史先生
日本一周



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月北海道「ソーラン節」、2月山形県「花笠音頭」、3月福岡県「炭坑節」、4月富山県「こきりこ節」、5月群馬県「くさつ節」、6月はどこになるかな?

9(火)、23(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

*みんよう教室ファイルプレゼント



盆ダンス体験会

盆踊りシーズン前のスポット体験講座です。楽しく踊りましょう



25(木) 会場: 赤羽小学校講堂

時間: 午後5時30分~6時30分 対象: どなたでも 参加費: 500円



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