

2025
3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



Instagram



港区 HP

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からご覧いただけます。



お問い合わせ

日	月	火	水	木	金	土																								
<p>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。</p> <p>●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)</p> <p>●年会費 表の通り (会員期限: 4月から翌年3月)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>会員区分</th> <th>4月~6月</th> <th>7月~9月</th> <th>10月~12月</th> <th>1月~3月</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>一般会員/大人</td> <td>2,000</td> <td>1,500</td> <td>1,000</td> <td>500</td> </tr> <tr> <td>**ファミリー会員/大人</td> <td>1,000</td> <td>750</td> <td>500</td> <td>250</td> </tr> <tr> <td>一般会員/子ども</td> <td>1,000</td> <td>750</td> <td>500</td> <td>250</td> </tr> <tr> <td>ファミリー会員</td> <td>500</td> <td>350</td> <td>250</td> <td>150</td> </tr> </tbody> </table> <p>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。</p>			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	<p>スポーカル三田・クラブ内クラブ ソーシャル・ランニング・アカデミー LA DORÉ 港区 social running academy</p> <p>足が速くなる! だけ、じゃない! 生涯ワクワクできる"心"と"体"づくり! ☆真剣に取り組み、足を速くしよう!</p> <p>会場: 芝小学校(月、水、金、土、日) 御田小学校(火、土、日)</p> <p>時間: 平日/17:00~小学校低学年 18:00~小学校高学年 土日/ 9:00~年中・年長 10:00~小学校低学年 11:00~小学校高学年 (午後開催の場合もございます)</p> <p>直接、お問い合わせお申込みください。</p>		<p>1 </p> <p>フラダンス教室 ☆中学生~シニア対象 午後1:15~2:00 ☆幼児・小学生対象 午後2:15~3:00 赤羽小学校講堂 500円</p> <p>ポッチャタイム 午後4:00~5:30 赤羽小学校講堂 200円</p>
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																										
2	3 ひな祭り 	4	5	6 ルーシーダットン 午後7:00~8:00 赤羽小学校講堂 500円	7	8 フラダンス教室 ☆中学生~シニア対象 午後1:15~2:00 ☆幼児・小学生対象 午後2:15~3:00 赤羽小学校講堂 500円																								
9 ポッチャタイム 午後1:00~2:30 赤羽小学校講堂 200円	10	11	12	13 フロールーシー 午後7:00~8:00 赤羽小学校講堂 500円	14	15 文学カフェ 午後2:30~4:00 芝コミュニティはうす 1,000円																								
16 いっしょにからだを うごかそう&ポッチャ 午前10:00~11:30 芝コミュニティはうす	17	18 区立幼稚園 修了式	19 区立中学校 卒業式	20 春分の日 ルーシーダットン 午後7:00~8:00 赤羽小学校講堂 500円	21	22																								
23	24 区立小学校 卒業式 区立幼稚園 終業式	25 区立小・中学校 修了式 区立幼稚園 春休み	26 区立小・中学校 春休み	27 フロールーシー 午後7:00~8:00 赤羽小学校講堂 500円	28	29																								
30	31	<p>お申込はこちらから⇒</p> <p>フラダンス教室 </p> <p>ポッチャタイム </p> <p>ルーシーダットン </p> <p>文学カフェ </p>																												

2025
3月

S p o r C u l M I T A



ご参加の際はなるべくQR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・クラブ内クラブ

ランニング教室 ソーシャル・ランニング・アカデミー

足が速くなる！だけ、じゃない！
生涯ワクワクできる"心"と"体"づくり！
真剣に取り組み、足を速くしよう！



直接、お問い合わせ
お申込みください。

会場：芝小学校(月、水、金、土、日)
御田小学校(火、土、日)

時間：平日/17:00~小学校低学年、18:00~ 小学校高学年
土日/ 9:00~年中・年長、10:00~ 小学校低学年
11:00~小学校高学年 (午後開催の場合もございます)

* 曜日、時間帯は会場都合で変更になる場合もございますのでご了承ください。

LA DORÉ 港区 social running academy

フラダンス教室



幼児さんからシニアの方まで、みんなで楽しく踊りましょう♪
自然と家族を愛するハワイアンミュージックで癒しのひと時を★
有酸素運動のフラダンスで、もっと笑顔で元気な日々を★

▲申し込み

3/1(土)

3/8(土)



会 場：赤羽小学校講堂

小林潤子先生

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



ルーシーダットン



タイ式ヨガと呼ばれることもありますが、簡単なポーズが多いため体が硬い人でも安心・安全に取り組み始めるエクササイズです。
血行促進、筋力アップ、体の歪み解消、ストレス解消・リラックス等の効果が期待できます。

▲申し込み

* フロールーシー

音楽に合わせて流れるようにポーズを行うことで、通常のルーシーダットンよりも「身体を使う」ことを実感できます。たくさん呼吸を繰り返すため体温の上昇が早く、脂肪燃焼効果もあり、ダイエットや気になる部分のシェイプアップにも最適です。



3/ 6 (木) ルーシーダットン

3/13 (木) フロールーシー

3/20 (木祝) ルーシーダットン

3/27 (木) フロールーシー

会 場：赤羽小学校講堂

時 間：午後7時~8時

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



時田祐子先生

ポッチャタイム



年齢、性別、障がいの有無に関わらず全ての人と共に楽しい合えるスポーツです。

時間に注意してください。

▲申し込み

3/1(土) 時間：午後4時~5時30分

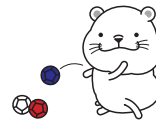
3/9(日) 時間：午後1時~2時30分

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



文学カフェ 本を読んでしゃべり場



文学作品のあらすじや時代背景を講師が説明し、特徴的なシーン(数ページ)をみんなで読み、意見を交わすようなスタイルです。

▲申し込み

今回は、20世紀アメリカ文学を代表する作家ウィリアム・フォークナー『響きと怒り』などを取り上げます。



3/15(土)

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

時 間：午後2時30分~4時

対 象：中学生以上

参加費：1,000円



渡辺賢人先生

みんなで楽しく子供歌舞伎

3月はお休み。4月から新たにはじまります。

4/10(木)・4/24(木) 場所：赤羽小学校講堂

時間：午後5時15分~6時 午後5時30分~6時15分



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です。入会金、年会費(右表)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)

*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。

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



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