

2024
11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



SPORCUL_MITA



港区ホームページ

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
					1	2
				ランニング教室 LA DORÉ 港区 running school 楽しく体を動かします。早く走る方法を伝えます。 会場：芝小学校(月、水、金、日) 御田小学校(火、土) 赤羽小学校(木) 時間：(月、火、木、金) 17:00~17:40(小1~小3) 17:55~18:35(小4~小6) (水) 18:15~18:55 (小4~小6のみ) (土、日) 9:00~9:40(年中・年長) 10:00~10:40(小1~小3) 11:00~11:40 (小4~小6)	新登場 年中~小6 少人数 	フラダンス教室 午後1:45~2:45 赤羽小学校講堂
3 文化の日	4 振替休日	5	6	7	8	9
	ポッチャタイム 午後1:00~2:30 赤羽小学校講堂 			ルーシーダットン 午後7:00~8:00 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 ☆アイソレーション&リズムダンス 午後2:00~2:45 赤羽小学校体育館
10	11	12	13	14	15	16
文学カフェ 午後2:30~4:00 赤羽小学校会議室				ジェルネイル教室 午後5:30~9:00 赤羽小学校会議室 フロールーシー 午後7:00~8:00 赤羽小学校講堂	チェアルーシー 午後6:00~6:50 ルーシーダットン 午後7:00~8:00 芝小学校体育館	ジェルネイル教室 午前10:00~午後1:00 赤羽小学校会議室 フラダンス教室 午後1:45~2:45 赤羽小学校講堂
17	18	19	20	21	22	23
				 子ども歌舞伎 午後5:30~6:30 赤羽小学校講堂 ルーシーダットン 午後7:15~8:15 赤羽小学校講堂		ダンスエクササイズ ZUMBA 午後1:00~1:45 午後2:00~2:45 赤羽小学校体育館 だれでも無料体験
24	25	26	27	28	29	30
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 			 子ども歌舞伎 午後5:30~6:30 フロールーシー 午後7:15~8:15 赤羽小学校講堂 ジェルネイル教室 午後5:30~9:00 赤羽小学校会議室			ジェルネイル教室 午前9:30~午後1:00 赤羽小学校会議室

新登場
年中～小6
少人数

ランニング教室

LA DORÉ 港区 running school

楽しく体を動かします。早く走る方法を伝えます。

芝小学校(月、水、金、日) 御田小学校(火、土) 赤羽小学校(木)
(月、火、木、金) 17:00～17:40(小1～小3) 17:55～18:35(小4～小6)
(水) 18:15～18:55(小4～小6のみ)
(土、日) 9:00～9:40(年中・年長) 10:00～10:40(小1～小3)
11:00～11:40(小4～小6)

参加費:1回500円 対象:年中～小6まで 持ち物:動きやすい服装・水



直接▶
お問合わせ
お申し込み
ください

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。

フラダンス教室

小林潤子先生

11/2(土)午後1時45分～2時45分
11/16(土)午後1時45分～2時45分
・赤羽小学校講堂

参加費:500円 対象:幼児～シニアまで、どなたでも
持ち物:動きやすい服装・水



ルーシーダットン

時田祐子先生

11/7(木)赤羽小学校講堂

・午後7時～8時 ルーシーダットン

11/14(木)赤羽小学校講堂

・午後7時～8時 フロールーシー

11/15(金)芝小学校体育館

・午後6時～6時50分 チェアルーシー☆イスに座って仙人体操
・午後7時～8時 ルーシーダットン

11/21(木)赤羽小学校講堂

・午後7時15分～8時15分 ルーシーダットン

11/24(日)赤羽小学校講堂

・午前10時～11時
ルーシーダットン・いきいきコース(基礎編)
・午前11時15分～12時15分
ルーシーダットン・ゴーゴーコース(発展編)

11/28(木)赤羽小学校講堂

・午後7時15分～8時15分 フロールーシー

参加費:1回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

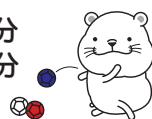


ポッチャタイム

11/4(月祝)午後1時～2時30分
11/24(日)午後1時～2時30分

・赤羽小学校講堂

参加費:200円 対象:どなたでも
持ち物:室内用シューズ・水



▲申し込み

みんなで楽しむ子供歌舞伎

壹岐達朗先生・藤間桃乃樹先生

第1回 11/21(木)・第2回 11/28(木)

・午後5時30分～6時30分
・赤羽小学校講堂

参加費:1回500円

対象:小学校1年生～6年生

持ち物:浴衣・帯・足袋をお持ちの方はご用意ください。

(貸出もあります身長、足のサイズをお知らせください)

今後の予定(全て木曜日午後5:30～6:30)

12/12、12/19、1/9、1/23、2/6、2/20

2月下旬に試演会予定!



▲申し込み

ダンスエクササイズ

u-carry先生

11/9(土)芝小学校体育館

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 アイソレーション&リズムダンス

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



▲申し込み

11/23(土祝)赤羽小学校体育館

ZUMBA 午後1:00～1:45
午後2:00～2:45

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

だれでも
無料体験



▲申し込み

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。

ジェルネイル教室

梶原ゆうみ先生 赤羽小学校地下一階会議室

木曜日コース

第4回 第5回

午後5時30分～9時

11/14・11/28



▲申し込み

土曜日コース

第1回 第2回 第3回 第4回 第5回

初回のみ:午前10時～午後1時

2回目以降:午前9時30分～午後1時

11/16・11/30・12/14・12/28・1/11

参加費:5回で20,000円*各コース全5回で終了。

対象:16歳以上どなたでも(定員10名)

持ち物:なし(お好みの爪の長さで何も塗っていない状態でご参加ください)



文学カフェ

本を読んで
しゃべり場



渡辺賢人先生

11/10(日)午後2時30分～4時

赤羽小学校地下一階会議室

参加費:1,000円 対象:中学生以上

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。



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



港区ホームページ



SPORCUL MITA