

種類	内容	サークル名	人数	活動日	活動場所
スポーツ・レク	ヨガ・整体等	おまつりラフター(ラフターヨガ)	10	第1・3週 火 10:00～12:00	男女平等参画推進C
		ヨガ フレンズ	5	月・火 午前	文化会館
		ヨガサークル	20	第1・2・3・4週 木 夜間	アイビー・プラザ
		ヨガ火曜会	10	第1・2・3・4週 火 午前	豊川コミセン
		ヨガサークル ユージュ	20	第1・2・3・4週 月 午前	豊川コミセン
		yoga ミトラ 豊川	13	毎週 水 午前	豊川コミセン
		自力整体サークル	10	毎週 月 19:00～ 毎週 土 11:00～	豊川コミセン
		背骨コンディショニング	10	第4週 水 午前・夜間	豊川コミセン
		リンパケア サークル	30	第1・2・3週 木 11:00～、13:00～、 14:00～、15:00～	のぞみコミセン
		夜yogaミトラ沼ノ端	9	毎週 水 夜間	沼ノ端コミセン
		ヨガ フレンズ	8	水 午前	沼ノ端コミセン
		背骨コンディショニング	10	毎週 月 9:00～11:00 毎週 月 19:00～21:00	沼ノ端コミセン
		リンパケア サークル	10	第1・2・3週 金 10:00～、11:00～	沼ノ端コミセン
		泉サークル	9	第1・2・3・4週 水 午前	沼ノ端コミセン
		背骨コンディショニング	10	第1・2・3・4週 土 午前	住吉コミセン
	ヨガ 結びの会	4	木 午前	沼ノ端コミセン	
	太極拳	太極拳サークル <sup>ハシロウ</sup> 葉翔	16	第1・2・3・4週 金 13:00～16:00	男女平等参画推進C
		太極フレンド	15	第1・2・3・4週 木 午後	アイビー・プラザ
		太極拳ひまわり	10	毎週 金 夜間	アイビー・プラザ
		太極拳 銀葉	16	第1・2・3・4週 火 午前	豊川コミセン
		クレパス 太極拳	15	第1・2・3・4週 木 午前	のぞみコミセン
		タイキョクケン <sup>ホウノキ</sup> 太極拳サークル 朴	10	第1・2・3・4週 水 9:30～10:50 (祝日は休み)	沼ノ端コミセン
	社交ダンス	初めての社交ダンス「ステップ」	7	第1・2・3・4週 木 10:00～12:00	男女平等参画推進C
		ルンバの会	10	第1・2・4週 水 午後	沼ノ端コミセン
		沼ノ端社交ダンス同好会	20	第4週 水 夜間	沼ノ端コミセン
		勇払社交ダンス同好会	6	第1・2・3・4週 火 夜間	勇払公民館
		シルバー社交ダンス同好会	20	毎週 月 午後(祝日は休み)	アイビー・プラザ
		苫小牧社交ダンス同好会	15	第1・2・3週 月 18:00～21:00	アイビー・プラザ
		ルンルンサークル	20	毎週 火 夜間	アイビー・プラザ
		社交ダンス ひまわり	10	水 夜間	豊川コミセン
L&Gダンシング・クラブ		20	毎週 月 午後	のぞみコミセン	
マーガレット ダンスサークル		8	第1・2・3・4週 木 午後	のぞみコミセン	

種類	内容	サークル名	人数	活動日	活動場所
スポーツ・レク	社交ダンス	スターダンスサークル	6	毎週 木 夜間	苫小牧西小学校
		ライラックダンスサークル	5	第1・2・3・4週 火 午前	苫小牧西小学校
		サタディ ダンスサークル	10	第1・3週 土 午後・夜間	沼ノ端コミセン
		アメリカンスクエアダンス 苫小牧オーシャンウェーブ	20	毎週 水 午前・午後 毎週 土 午後	アイビー・プラザ
		フォークダンス 虹のサークル	30	毎週 火 9:50～11:50	アイビー・プラザ
	ジャズダンス・ヒップホップ等	J DANCE STUDIO Step's	9	毎週 火 夜間 第2週 土 午後	アイビー・プラザ
			30	第1・2・3・4週 月	沼ノ端コミセン
	エアロビクス・ストレッチ等	健康ストレッチ&リズム体操サークル	17	毎週 月 10:00～	アイビー・プラザ
		エムワイ MYエアロビクス	16	第4週 木 午前	豊川コミセン
		スマイル	25	第1・2・3・4週 金 午前	豊川コミセン
		エアローレッツ	11	毎週 水 午前	川沿公園体育館
		ピラティス サークル	7	毎週 金 午後	のぞみコミセン
		からだバー サークル	10	毎週 金 午後	のぞみコミセン
		ズンバサークル	10	第4週 月 午前 第4週 土 午後	沼ノ端コミセン
		ZUMBAサークル TOMA SPARK	8	第1・2・3・4週 月・木 夜間	沼ノ端コミセン
		ピラティスサークル	13	毎週 火 午前	沼ノ端コミセン
		ひめトレ&ピラティスサークル	6	第1・2・3・4週 金 午前 (変更する場合もあり)	沼ノ端コミセン
		ズンバサークル	10	第1・2・3・4週 木 午前	住吉コミセン
	フラダンス	フラ&タヒチアンヤジマ ファレ	10	不定期 金 午前	文化会館
			30	第1・2・3・4週 木 午後	アイビー・プラザ
		ハラウ フラ オ カフアリイ	10	第2・3・4週 月 午後	豊川コミセン
			10	第2・3・4週 金 午前	沼ノ端コミセン
		フラサークル ラブリイレイ	17	毎週 水 午後	のぞみコミセン
		沼ノ端ハイビスカス	11	第1週 水 11:00～13:00	沼ノ端コミセン
	フラダンス (体幹トレーニングも)	ぽのぽのフラ	10	第1・2・3・4週 木 夜間 不定期で木 午後・土 午前	文化会館
	登山	苫小牧山岳会	45	第1・2週のどちらか 日 夜間	アイビー・プラザ
		苫小牧山楽会	20	第4週 木 夜間	苫小牧西小学校
	よさこい	夜桜金魚とまこまいJAPAN	7	火 19:00～21:00	豊川コミセン
	卓球	豊川クラブ	20	水 午前	豊川コミセン
	卓球 (STT・音卓球)	視覚協会体育部	10	第3週 日 午前(STT)・午後(音卓球)	福祉ふれあいC
卓球 (女性)	日新卓球同好会	20	毎週 火・木 9:00～11:00	豊川コミセン	
卓球 (混合ダブルス)	どんぐり	20	毎週 火 午前	のぞみコミセン	

種類	内 容	サークル名	人数	活動日	活動場所
ス ポ ー ツ ・ レ ク	バドミントン	フレンズ	8	毎週 木 午前11:00～	豊川コミセン
		しらかば バドミントン	12	毎週 水 11:00～13:00	豊川コミセン
		苦小牧バドミントン同好会	17	毎週 金 9:00～12:00 (火・9:00～12:00 市総体で)	川沿公園体育館
			17	毎週 火 9:00～12:00 (金・9:00～12:00 川沿体で)	総合体育館
		ウトナイPTAバドミントンサークル	13	毎週 月 午後	ウトナイ小学校
	バドミントン (女子)	フェニックス	14	毎週 火 午前	豊川コミセン
	バレーボール	豊川ヴィーナス	9	毎週 金 夜間	日新小学校
		明野ウイング	10	毎週 水 夜間	緑小学校
	バレーボール (9人制)	ママさんバレーコスモ	16	毎週 火 夜間	勇払公民館
	バレーボール (9人制)	沼ノ端コスモ	15	毎週 木 夜間	沼ノ端小学校
	バレーボール スポンジテニス	スプロート	17	バレーボール 月・水 午前 スポンジテニス 木 午前	川沿公園体育館
	ショートテニス	ショートテニス同好会	12	毎週 月・木 18:30～20:30	勇払公民館
	ミニテニス	ミニテニスはまなす	15	毎週 水・土 午後	川沿公園体育館
	スポンジテニス	スポンジテニスサークル	8	第4週 水 午後	福祉ふれあいC
		R. S. C (リバーサイドサークル)	26	月 午前 木 午後	川沿公園体育館
		楽々サークル	25	毎週 月・水 午前 毎週 木 午後	川沿公園体育館
			24	月・水・土 午後	川沿公園体育館
		ラ ケッターズ	17	火・木 午前	川沿公園体育館
		ひなサークル	14	月・火 午前 (金 豊川コミセンで)	川沿公園体育館
		ポチタマ	16	火・木 午前	川沿公園体育館
	スポンジテニス (男女)	ひまわりサークル	21	毎週 月(午前)・水(午後)	川沿公園体育館
		フクロ 鳥サークル	15	毎週 金 9:00～	日吉体育館
空手	日本空手 <sup>シオウトウ</sup> 松涛連盟	40	毎週 水 夜間	豊川コミセン	
	芦原会館 苦小牧支部	20	木 夜間	豊川コミセン	
	成空会川沿空手道スポーツ少年団	40	毎週 月・金・土 夜間	川沿公園体育館	
	芦原会館 苦小牧支部	25	月・土 夜間	総合体育館	
	NPO法人日本空手道振興会強健流 空手道	20	毎週 日 18:30～20:30	総合体育館	
	成空会川沿空手道スポーツ少年団	20	毎週 木 夜間	のぞみコミセン	
	優至会 塚本道場	100	毎週 月・水・金 夜間	沼ノ端コミセン	
	和道流空手道連盟 沼空会支部	20	毎週 火・木 夜間	沼ノ端コミセン	
	極真空手サークル	60	毎週 火 17:00～19:00	住吉コミセン	
剣道	苦小牧至誠館	22	毎週 水 午後	川沿公園体育館	

種類	内容	サークル名	人数	活動日	活動場所
スポーツ・レク	剣道	苫小牧北心館剣道スポーツ少年団	20	毎週 月・水 夜間 毎週 土 午後	川沿公園体育館
		苫小牧正心館	10	毎週 土 午前	総合体育館
		沼ノ端 <sup>ケンワ</sup> 剣輪道場	20	毎週 木 夜間	沼ノ端コミセン
	少林寺拳法	少林寺拳法苫小牧協会	30	毎週 火・木 夜間	総合体育館
	アーチェリー	苫小牧アーチェリー協会	47	不定期 ※初心者指導は事務局で対応	総合体育館
	バトントワリング	ミュージック M's Baton	10	第1・2・3週 木 15:00~17:00	豊川コミセン
			15	毎週 月 17:00~19:00 第1・3週は17:00~21:00	のぞみコミセン
		Mix 沼ノ端トワラーズ	20	毎週 水 17:00~18:30	沼ノ端コミセン
	吹矢	勇払公民館 スポーツ吹矢同好会	23	毎週 水 9:30~	勇払公民館
		日本スポーツウェルネス吹矢協会 苫小牧ハスカップ支部	23	毎週 金 夜間	勇払公民館
	スポーツチャンバラ	沼ノ端スポーツチャンバラクラブ	17	毎週 金 夜間	沼ノ端コミセン
	体操・新体操	セレーノ SERENO	40	毎週 水 午後	豊川コミセン
	水泳	ニューアクアフレンズ	12	毎週 水・金 夜間	日新温水プール
		あじさいの会 らっコスイミング	30	第1・3週 土 午後	日新温水プール
	カントリーダンス	カントリーダンス同好会	17	第2・4週 日 13:00~15:00	男女平等参画推進C
ミニバレーボール	花園ミニバレーボール同好会	11	毎週 土 夜間	北光小学校	