

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	ヨガサークル	20	第1・2・3・4週 木 夜間	アイビープラザ
		ハタヨガサークル	15	第1・2・3・4週 火 午前	アイビープラザ
		おまつりラフター (ラフターヨガ)	12	第1・3週 火 午前	男女平等参画推進C
		背骨コンディショニング	10	毎週 月 夜間	沼ノ端コミセン
		リンパケアサークル	35	第1・2・3週 木 午前・午後	のぞみコミセン
		ピラティス&バレトン	20	毎週 月 夜間 毎週 水 午前	住吉コミセン
		リンパケアサークル	45	第1・2・3週 水 午前・午後	住吉コミセン
		背骨コンディショニング	10	毎週 土 午後	住吉コミセン
		ヨガ 結びの会	6	隔週 木 午前	沼ノ端コミセン
		yoga ミトラ 沼ノ端	10	毎週 水 夜間	沼ノ端コミセン
		ヨガ フレンズ	10	毎週 水 午前	沼ノ端コミセン
		ヨガ サークル	5	第1・2・3・4週 木 夜間	文化会館
		ヨガ フレンズ	7	毎週 月・火 午前	文化会館
		ヨガ・フレッシュ	6	第1・2・3・4週 月 夜間	文化会館
		ヨガ火曜会	10	第1・2・3・4週 火 午前	豊川コミセン
		夜ヨガ火曜会	13	第1・2・3・4週 火 夜間	豊川コミセン
		朝活サークル	10	第1・2・3週 金 午前	豊川コミセン
		ヨガサークル ユージュ	15	毎週 月 午前	豊川コミセン
		yoga ミトラ 豊川	15	毎週 水 午前	豊川コミセン
		自力整体サークル からだのじかん	10	毎週 月 夜間 毎週 土 午前	豊川コミセン
	ヨガ・整体等 (女性限定)	らくらくヨガ	12	毎週 月 午前	沼ノ端コミセン
		ビューティヨガ	15	第1・2・3・4週 金 夜間	住吉コミセン
	太極拳	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	12	毎週 金 夜間	アイビープラザ
		太極拳サークル葉翔 <small>ハシヨウ</small>	19	第1・2・3・4週 金 午後	男女平等参画推進C
		ホウノキ 朴	10	第1・2・3・4週 水 午前	沼ノ端コミセン
		錦岡太極拳サークル クレパス	20	第1・2・3・4週 木 午前	のぞみコミセン
		太極拳サークル桂花 <small>ケイカ</small>	8	毎週 木 夜間	住吉コミセン
		太極拳サークル悠友 <small>ユウユウ</small>	6	第1・2・3・4週 木 午後	住吉コミセン
沼拳会 <small>ヌマケン</small>		17	第1・2・3・4週 木 午前	沼ノ端コミセン	
太極拳サークル 銀葉		17	毎週 火 午前	豊川コミセン	
豊川太極拳サークル		9	第1・2・3・4週 木 午後	豊川コミセン	

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	初めての社交ダンス「ステップ」	10	第1・2・3・4週 木 午前	男女平等参画推進C
		ルンバの会	12	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	23	毎週 水 夜間	沼ノ端コミセン
	社交ダンス(女子)	ステップⅡ	4	毎週 土 午前	沼ノ端コミセン
	社交ダンス	シルバー社交ダンス同好会	30	月 午後 (祝祭日は休)	アイビープラザ
		苫小牧社交ダンス同好会	26	第1・2・3週 月 夜間	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
		スターダンスサークル	6	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
		L & G ダンシング・クラブ	26	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
		MDC	10	不定期 日 午後 (月3回)	のぞみコミセン
		錦岡社交ダンス同好会	15	毎週 木 夜間	のぞみコミセン
		フレンド	15	毎週 水 夜間	のぞみコミセン
		ひまわりダンスサークル	15	隔週 月 午後	総合体育館
		四ツ葉ダンスサークル		毎週 木 夜間	豊川コミセン
		社交ダンス ひまわりサークル	12	毎週 水 夜間	豊川コミセン
		勇払社交ダンス同好会	6	火 夜間	勇払公民館
	フォークダンス	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 午前	アイビープラザ
		苫小牧フォークダンスサークル	12	毎週 水 午後	総合体育館
		ミモザサークル		第1・2・3・4週 火 午後	豊川コミセン
	ジャズダンス・ヒップホップ等	ヒップホップダンススクール	13	毎週 木 夜間	のぞみコミセン
		ジェイダンス スタジオ ステップス J DANCE STUDIO Step's	9	第2週 土 午後 毎週 火 夜間	アイビープラザ
		ジェイダンス スタジオ ステップス J DANCE STUDIO Step's	30	毎週 月 午後・夜間	沼ノ端コミセン
		ダンスサークル BAZZE	15	毎週 金 夜間	文化会館
		ジェイダンス スタジオ ステップス J DANCE STUDIO Step's	38	毎週 水・金・土 午前・午後・夜間	豊川コミセン
		Jr. Dance (ジュニアダンス)	10	毎週 金 午後	豊川コミセン
	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 午前	アイビープラザ
		ひめトレ&ピラティスサークル	6	毎週 金 午前	沼ノ端コミセン
ピラティス		10	毎週 金 午後	のぞみコミセン	
からだバー		10	毎週 金 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	エアロビクス・ストレッチ等	リズムストレッチング舞夢 ^{マイム}	25	毎週 水 午前	住吉コミセン
		ZUMBAサークル	15	毎週 木 午前	住吉コミセン
		ZUMBAサークル	10	毎週 月 午前	沼ノ端コミセン
		ZUMBAサークル TOMA SPARK	10	毎週 月・木 夜間	沼ノ端コミセン
		エアローレッツ	13	毎週 水 午前	川沿公園体育館
		婦人体操クラブ	70	毎週 月・木 午前	総合体育館
		シニアクラスの有酸素運動	10	毎週 水 午前	文化会館
		MYエアロビクス	18	毎週 木 午前	豊川コミセン
		シニアクラスの有酸素運動	10	毎週 木 夜間	豊川コミセン
		スマイル	33	毎週 金 午前	豊川コミセン
		ピラティスサークル	15	毎週 金 夜間	豊川コミセン
		ZUMBAサークル TOYO SPARK	10	第2週 火 夜間	豊川コミセン
	フラダンス	フラ&タヒチアン ヤジマ ファレ	30	第1・2・3・4週 木 午後	アイビープラザ
		Keiko フラ サークル	4	第1・2・3週 月 午後	沼ノ端コミセン
		フラサークル ラブリエイ	16	毎週 水 午後	のぞみコミセン
		フラ&タヒチアン ヤジマファレ オリエ	10	不定期 金 午後	のぞみコミセン
		フラハラウ・カマカオカラニ	18	毎週 土 午前	のぞみコミセン
		フラダンスサークル ラウレア	7	第1・3・4週 水 夜間	住吉コミセン
		沼ノ端ハイビスカス	11	第1・2・3・4週 水 午前	沼ノ端コミセン
		ほのぼのフラ	10	毎週 木 夜間 不定期 木 午後・土 午前	文化会館
		フラ&タヒチアンヤジマファレ	10	不定期 金 午前	文化会館
		フラハラウ・カマカ・オカラニ	18	第1・2・3・4週 月・火・水・土 午前・午後	豊川コミセン
		フラ&タヒチアン ヤジマファレ	15	第1・2・4週 水 夜間	豊川コミセン
		フラ・サークル ココナッツ	15	金 午前	豊川コミセン
		フラスタジオ カイナル	5	第1・3週 月 午前 (祝日等で2・4週に変動あり)	豊川コミセン
		ハラウ フォ オ カウアライ レイ オケ	5	第1・2・または4週 月 午後 (月3回)	豊川コミセン
	フラダンス (ハワイアンダンス)	ミノアカサークル	6	第1・3・4週 水	のぞみコミセン
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 (4・9月は第3週)	苫小牧西小学校	
よさこい	夜桜金魚とまこまい JAPAN	40	毎週 火 夜間 (他に不定期)	豊川コミセン	
卓球	日新卓球同好会	20	毎週 火・木 午前	豊川コミセン	
	アカシア卓球サークル	15	毎週 火・木 午前	豊川コミセン	

種類	内容	サークル名	人数	活動日	活動場所	
スポーツ・レク	卓球	豊川卓球サークル	20	水 午前	豊川コミセン	
	卓球 (音卓球)	視覚協会体育部	10	第3週 日 午前・午後	福祉ふれあいセンター	
	卓球	ひまわり			毎週 木 午前	のぞみコミセン
		苫小牧レディースG&B	12	毎週 火・金 午前	総合体育館	
		苫小牧ジュニア卓球スクール	20	毎週 月～金 夜間 毎週 土・日 午前・午後	総合体育館	
	バドミントン	ライヴリィー バドミントンサークル	7	毎週 土 午前	澄川小学校	
		ころころ	10	毎週 火 午前	のぞみコミセン	
		バドミントン	2	第3週 木 夜間	福祉ふれあいセンター	
		苫小牧バドミントン同好会	15	毎週 金 午前	川沿公園体育館	
		フレンズ (バドミントン)	10	毎週 木 午前	豊川コミセン	
		秋桜 (こすもす)	8	毎週 火 午前	豊川コミセン	
		ジャンプ	9	毎週 水 午前	豊川コミセン	
		豊川コミセン 小学生バドミントン教室	50	毎週 土 午後	豊川コミセン	
	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	
	バスケットボール	チームデュナミス	17	水 夜間	明野小学校	
		苫小牧WBC (車いすバスケットボール)	10	土 午後	福祉ふれあいセンター	
		苫エOB	8	水 夜間	若草小学校	
	バスケットボール (ミニバスケットボール)	little VIKINGS	15	毎週 月・水・土 午前・夜間	のぞみコミセン	
	バレーボール	trust (トラスト)		毎週 日 夜間	ウトナイ小学校	
		沼ノ端コスモ	17	毎週 木 夜間	沼ノ端小学校	
	バレーボール (9人制)	沼ノ端コスモ	11	毎週 火 夜間	勇払公民館	
	バレーボール (6人制)	S & B	11	毎週 金 夜間	北星小学校	
	バレーボール (9人制)	市役所男子バレーボール部	16	毎週 火 夜間	北星小学校	
	ソフトテニス	豊川ソフトテニス	12	毎週 金 夜間	豊川小学校	
		苫小牧ソフトテニススクール	30	毎週 水 夜間	総合体育館	
	ショートテニス	ショートテニス同好会	13	毎週 月・木 夜間	勇払公民館	
ミニテニス	苫小牧 はまなす	14	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	11	毎週 水 午後	福祉ふれあいセンター		
	R. S. C (リバーサイドサークル)	26	毎週 月 午前 木 午後	川沿公園体育館		
	楽々サークル	28	毎週 月・水 午前 毎週 木 午後	川沿公園体育館		
	リバーフレンズ	20	毎週 月・水・土 午後	川沿公園体育館		
	ラケットーズ	17	毎週 火・木 午前	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	スポンジテニス	ひなサークル	14	毎週 月・火 午前 (金 豊川コミセンで)	川沿公園体育館
		ポチタマ	14	毎週 火・木 午前	川沿公園体育館
		ひまわり	18	毎週 月 午前 水 午後	川沿公園体育館
	ミニバレー スポンジテニス	スプロート	18	ミニバレー 月・水 午前 スポンジテニス 木 午前	川沿公園体育館
	硬式テニス (女子)	フレンズ	12	毎週 火 午前	緑ヶ丘庭球場
	サッカー・ フットサル	チームガッツ	20	第2・4週 月 午後	のぞみコミセン
		HTD・FC	30	毎週 土・日 午前・夜間	福祉ふれあいセン ター
		ASCサッカースクール	40	毎週 金 夜間	豊川コミセン
		苫小牧エルソレアガミー	20	毎週 日 夜間	豊川コミセン
	空手	日本空手 <small>ショウトウ</small> 松涛連盟	40	毎週 火 夜間	のぞみコミセン
		日本武道空手道修武會 苫小牧支部	10	毎週 水・土 夜間	のぞみコミセン
		空手道 用木館	10	毎週 木 夜間	のぞみコミセン
		空手連合	60	第1・2週 火 夜間	住吉コミセン
		極真空手	60	第5週 火 夜間	住吉コミセン
		北海道空手	60	第3・4週 火 夜間	住吉コミセン
		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
		成空会川沿空手道スポーツ少年団	50	毎週 月・金・土 夜間	川沿公園体育館
		芦原会館 苫小牧支部	60	毎週 月・水・土 夜間	総合体育館
		<small>ワドウ</small> 和道流 <small>ホウシン</small> 豊心会	20	毎週 土 夜間	豊川コミセン
		日本空手 <small>ショウトウ</small> 松涛連盟	40	毎週 水 夜間	豊川コミセン
		芦原会館 苫小牧支部	25	毎週 木 夜間	豊川コミセン
	剣道	沼ノ端 <small>ケンフ</small> 剣輪道場	20	毎週 木 夜間	沼ノ端コミセン
		苫小牧剣心館道場 (少年剣道)	15	毎週 水・木 夜間	のぞみコミセン
		苫小牧至誠館	21	毎週 水 夜間 (他の活動場所でも実施)	川沿公園体育館
		北心館	20	毎週 月・水 夜間 土 午後	川沿公園体育館
柔道	苫小牧柔道スポーツ少年団	30	毎週 水・金 夜間 毎週 土 午後	総合体育館	
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	総合体育館	
バトントワリング	Mix 沼ノ端トワラーズ	16	毎週 水 夜間	沼ノ端コミセン	
ゲーム	FDサークル (フライング・ディスク)	10	不定期 日 午前	福祉ふれあいセン ター	
	苫小牧ポッチャクラブ希勇心	10	第3週 日 午後	福祉ふれあいセン ター	

種類	内容	サークル名	人数	活動日	活動場所
スポーツ・レク	トレーニング	しっかりちよ筋教室	35	毎週 月 午前	のぞみコミセン
		こつこつちよ筋教室	45	毎週 火 午前	のぞみコミセン
	トレーニング (脳トレ)	脳トレ~大人のそろばん	5	毎週 木 午前	豊川コミセン
	吹矢	勇払スポーツ吹矢同好会	19	毎週 水 午前	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	18	毎週 金 夜間	沼ノ端コミセン
		苫小牧市スポーツチャンバラ協会	12	毎週 月・土 夜間	住吉コミセン
	水泳	ニューアクアフレンズ	14	毎週 水・金 夜間	日新温水プール
		フラワーフレンズ	11	第1・2・3・4週 火 夜間	日新温水プール
		あじさいの会 ラッコスイミング	30	隔週 土 午後	日新温水プール
	ソロダンス	カントリーダンス同好会	16	第2・4週 日 午後	男女平等参画推進C
	合気術	苫小牧合気道連盟	20	毎週 木・日 午後	総合体育館