

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 サークル泉	8	第1・2・3週 水 11:00~13:00	沼ノ端コミセン	
		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	
	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	
		背骨コンディショニング	10	毎週 水 19:00~21:00	豊川コミセン	
		フレッシュ ヨガ サークル	20	毎週 木 9:00~11:00	豊川コミセン	
		らくらく ヨガ サークル	7	第1・2・3週 月 11:00~13:00	沼ノ端コミセン	
		背骨コンディショニング	10	毎週 金 9:00~13:00	沼ノ端コミセン	
		リンパケア サークル	10	毎週 金 9:00~11:00	沼ノ端コミセン	
		リンパケア サークル	30	毎週 木 11:00~17:00	のぞみコミセン	
		背骨コンディショニング	10	毎週 火 9:00~11:00	のぞみコミセン	
		シェイプアップ ヨガ	22	毎週 火 13:30~14:30	のぞみコミセン	
		リンパケア サークル	35	毎週 水 9:00~15:00	住吉コミセン	
		背骨コンディショニング	10	毎週 木 9:00~10:50	住吉コミセン	
		yogaミトラ住吉	14	毎週 水 19:15~20:45	住吉コミセン	
		ヨガ 結びの会	3	木 9:10~11:00	沼ノ端コミセン	
		yogaミトラ 沼ノ端	7	毎週 水 19:00~20:45	沼ノ端コミセン	
		yogaミトラ 火曜日	7	毎週 火 19:15~20:45	沼ノ端コミセン	
		川沿 ヨガサークル	20	毎週 水 13:00~14:00	川沿公園体育館	
		MiKi yoga	3	毎週 水 午前9:00~11:50	文化会館	
		ヨガ フレンズ	6	毎週 月・火 午前	文化会館	
		朝活サークル	8	第1・2・3週 金 9:00~11:00	豊川コミセン	
		yoga ミトラ 豊川	17	毎週 水 11:00~12:30	豊川コミセン	
		自力整体サークル	10	毎週 月 19:00~21:00 毎週 土 11:00~13:00	豊川コミセン	
		ヨガ・整体等 (女性限定)	ビューティヨガ	15	第1・2・3・4週 金 19:00~20:30	住吉コミセン

種類	内容	サークル名	人数	活動日	活動場所
スポーツ・レク	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	10	毎週 金 夜間	アイビー・プラザ
		太極拳サークル ^{ハシヨウ} 葉翔	21	第1・2・3・4週 金 13:00～16:00	男女平等参画推進C
		錦岡太極拳 サークルクレパス	18	毎週 木 9:00～13:00	のぞみコミセン
		ゆずりはの会&太極拳	10	毎週 木 9:00～12:50	住吉コミセン
		豊川太極拳サークル	11	第1・2・3・4週 木 15:00～17:00	豊川コミセン
		ななかまど	11	毎週 月 13:00～15:00	豊川コミセン
	社交ダンス	沼ノ端社交ダンス同好会	22	毎週 水 19:00～20:30	沼ノ端コミセン
	社交ダンス(女子)	ステップⅡ	3	毎週 土 11:00～13:00	沼ノ端コミセン
	社交ダンス	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
		ライラックダンスサークル	4	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	25	毎週 月 13:00～15:00	のぞみコミセン
		マーガレット ダンスサークル	6	毎週 木 13:00～15:00	のぞみコミセン
		MDC 社交ダンスサークル	5	不定期 日 午後17:00～19:00(月3回)	のぞみコミセン
		水曜ダンスサークル	6	第4週 水 19:00～21:00	のぞみコミセン
		シニア社交ダンスサークル	10	毎週 土 13:00～15:00	のぞみコミセン
		DSTP	2～4	毎週 水 13:00～15:00	のぞみコミセン
		ステップ	9	第1・2・3・4週 木 11:00～12:50	住吉コミセン
		ひまわりダンスサークル		第2・3・4週 月 13:00～15:00	総合体育館
		社交ダンス ひまわり	8	毎週 水 19:00～21:00	豊川コミセン
		勇払社交ダンス同好会	6	第1・2・3・4週 火 夜間 19:00～20:30	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 アダージョ	34	毎週 金 午前	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 (祝日と重複時、第5週)	アイビー・プラザ

種類	内容	サークル名	人数	活動日	活動場所
スポーツ・レク	ジャズダンス・ヒップホップ等	J DANCE STUDIO Step's	20	毎週 月 15:00~19:00	沼ノ端コミセン
		BEEF.W CREW	20	毎週 木 18:00~21:00	文化会館
		ジェイダンス スタジオ ステップス J DANCE STUDIO Step's	25	毎週 水 15:50~16:50(キッズ)第1・2・3週 金 17:00~18:30(ジュニア)	豊川コミセン
		Jr.Dance (ジュニアダンス)	15	毎週 金 15:55~16:45	豊川コミセン
	エアロビクス・ストレッチ等	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
		ピラティス サークル	10	毎週 金 13:00~14:00	のぞみコミセン
		からだバー サークル	10	毎週 金 14:10~14:50	のぞみコミセン
		ZUMBAサークル	10	毎週 木 9:00~10:50	住吉コミセン
		ズンバサークル	10	毎週 土 13:00~15:00	沼ノ端コミセン
		ZUMBAサークル TOMA SPARK	10	毎週 月・木 19:00~21:00	沼ノ端コミセン
		婦人体操クラブ	65	第1・2・3・4週 木 10:00~11:30	総合体育館
		エムワイ MYエアロビクス	18	毎週 木 9:00~11:00	豊川コミセン
		ピラティスサークル	10	毎週 金 19:00~20:00	豊川コミセン
		ZUMBAサークル TOYO SPARK	10	毎週 火 19:00~21:00	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
		レイ モミ オ マイル スタジオ	35	毎週 月 13:00~15:00 金 10:00~12:00	男女平等参画推進C
		ハラウ フラ オ カフアライ レイ オハナ	10	第1・2・4週 金 9:00~13:00	沼ノ端コミセン
		フラサークル ラブリイレイ	15	毎週 水 15:00~17:00	のぞみコミセン
		フラ&タヒチアン ヤジマファレ ハウオリ	15	不定期 火 11:00~12:30 (月3回)	のぞみコミセン
		フラ&タヒチアン ヤジマファレ ポー	15	不定期 火 19:10~20:40 (月3回)	のぞみコミセン
		フラ&タヒチアン ヤジマファレ オリエ	15	不定期 金 15:00~16:30 (月3回)	のぞみコミセン
		フラスタジオ ホアロハ 苫小牧サークル	7	不定期 土・日	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 スタジオ カイナル		6	第2・4週 水 9:00~10:30 (祝日の時変動)	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	フラダンス	ハラウ フラ オ カフアライ レイ オハナ	5	第1・2・4週 月 15:00~17:00	豊川コミセン
		ハイビスカス	11	第2・3・4週 水 13:00~15:00	豊川コミセン
	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
	卓球	豊川卓球クラブ	20	毎週 水 9:00~13:00	豊川コミセン
		卓球サークル 木曜会	22	毎週 木 11:00~13:00	沼ノ端コミセン
		卓球 ひまわり	20	毎週 木 9:00~11:00	のぞみコミセン
		苫小牧ジュニア卓球スクール	18	毎週 月~金 夜間	総合体育館
		苫小牧レディースG&B	12	毎週 火・金 10:00~12:00	総合体育館
		卓球 (STT・音卓球)	苫小牧視覚障害者福祉協会	10	第3週 日 午前(STT)・午後(音卓球)
	卓球 (女性)	日新卓球同好会	19	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	25	毎週 火 午前9:00~11:00	のぞみコミセン
	バドミントン	ケアラ バドミントン部	15	毎週 金 19:00~21:00	豊川コミセン
		ころころ	10	毎週 火 11:00~13:00	のぞみコミセン
		フレンズ	10	毎週 木 午前11:00~13:00	豊川コミセン
		フェニックス	12	毎週 火 11:00~13:00	豊川コミセン
		豊川 小学生バドミントン教室	60	毎週 土 15:00~17:00	豊川コミセン
	バドミントン (ダブルス)	しらかば バドミントン	12	毎週 水 11:00~13:00	豊川コミセン
	バレーボール (9人制)	ママさんバレーコスモ	14	毎週 火 19:00~21:00	勇払公民館
	バレーボール スポンジテニス	スプロート		毎週 水・木 9:00~11:30 ミニバレー(水) スポンジテニス(木)	川沿公園体育館
	ミニバレーボール	花園ミニバレーボール同好会	12	毎週 土 夜間	北光小学校
	ソフトテニス	ソフトテニス苫小牧百歳会	12	毎週 土 夜間	豊川小学校
		トシバクソフトテニス	10	隔週 日 夜間	若草小学校
	ソフトテニス	苫小牧ソフトテニススクール		毎週 水 18:00~20:30	総合体育館
ショートテニス	ショートテニス同好会	10	毎週 月 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 12:30~16:00	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	スポンジテニスサークル	8	毎週 水 午後	福祉ふれあいC
		SSTC	15	毎週 月 9:00~13:00	住吉コミセン
		リバーフレンズ	23	月・水・土 13:00~17:00	川沿公園体育館
		ラ ケッターズ	14	第2週 火・木 9:00~12:00	川沿公園体育館
		ひなサークル	11	毎週 月・火 9:00~12:00 (金 豊川コミセンで)	川沿公園体育館
		ポチタマ	16	毎週 火・木 午前	川沿公園体育館
	スポンジテニス (男女)	フクロ 鼻サークル	15	毎週 金 9:00~	日吉体育館
		ひまわりサークル	22	毎週 月(午前)・水(午後)	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	ドリブル専門サッカー塾「濱塾」	20	第1・2・3・4週 火 17:20~20:50	豊川コミセン
	サッカー・フットサル	ASCサッカースクール	40	毎週 金 17:15~18:30	豊川コミセン
		苫小牧エルソレアカデミー	20	毎週 日 19:00~21:00	豊川コミセン
	空手	NPO法人日本空手道振興会 強健流空手道	20	毎週 日 18:00~20:00	総合体育館
		日本空手 <small>ショウトウ</small> 松涛連盟	40	毎週 火 17:00~21:00	のぞみコミセン
		優至会 塚本道場	180	毎週 水・金 18:30~21:00	沼ノ端コミセン
		和道流空手道連盟 沼空会支部	25	毎週 火・木 18:00~20:30	沼ノ端コミセン
		新国際空手道 芦原会館 苫小牧支部	20	毎週 月・土 19:00~20:45	総合体育館
		<small>ワドウ</small> 和道流 <small>ハウシン</small> 豊心会	35	毎週 土 19:00~21:00	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 17:00~21:00	豊川コミセン
		新国際空手道 芦原会館 苫小牧支部	25	第1週 木 19:00~20:45	豊川コミセン
	剣道	苫小牧正心館	7	毎週 土 9:00~11:50	総合体育館
苫小牧 如水館剣道スポーツ少年団		28	毎週 水金 18:00~20:00 月:日吉体育館・土:拓進小	総合体育館	
<small>ケンワ</small> 沼ノ端剣輪道場		20	毎週 木 18:00~21:00 土 13:00~16:00	沼ノ端コミセン	
<small>トマコマイ</small> <small>ケンドウ</small> <small>ドウ</small> <small>カイ</small> 苫小牧剣道 土曜会		7	毎週 土 9:00~12:50	沼ノ端コミセン	
苫小牧至誠館		23	毎週 水 17:15~19:00	川沿公園体育館	
北心館 剣道スポーツ少年団		25	毎週 月・水 18:00~20:45 毎週 土 15:00~17:00	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	柔道	苫小牧柔道連盟	20	毎週 水・金 18:00～20:00	総合体育館
	アーチェリー	苫小牧アーチェリー協会	14	不定期 ※個人練習 各々都合の良い日に練習	総合体育館
	弓道	苫小牧地区弓道連盟	95	不定期 9:00～21:00	総合体育館
	バトントワリング	ミューズ M's Baton	10	第3週 木 午後	豊川コミセン
		ミューズ M's Baton	20	毎週 月 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
	ゲーム	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C
	幼児・小学生の運動	FUN STEPS	30	毎週 木 17:00～19:00	豊川コミセン
	トレーニング	しっかりちよ筋教室	40	毎週 月 午前9:30～12:15	のぞみコミセン
		こつこつちよ筋教室	45	毎週 火 午前9:00～11:00	のぞみコミセン
	吹矢	スポーツ吹矢同好会	16	毎週 水 9:30～11:30	勇払公民館
		日本スポーツウェルネス吹矢 苫小牧ハスカップ支部	16	毎週 金 18:00～20:00	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	15	毎週 金 17:00～19:00	沼ノ端コミセン
	体操・新体操	セレーノ SERENO	40	毎週 水 15:00～19:00	豊川コミセン
	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
		TSAドルフィン	11	毎週 木 13:00～15:00 土 19:00～20:00	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	11	第2・4週 日 13:00～15:00	男女平等参画推進C
チアリーディング	Cheer Dance Team Pop	5	毎週 木 17:15	沼ノ端コミセン	
剣術	神刀柔進会	1	毎週 月 18:30～21:00	総合体育館	