

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 18:30～20:30	アイビー・プラザ
		ハタヨガサークル	12	第1・2・3・4週 火 10:00～11:30	アイビー・プラザ
		背骨コンディショニング	10	毎週 月 19:00～20:25 金 11:00～12:50	沼ノ端コミセン
		背骨コンディショニング	10	毎週 火 9:00～10:50	のぞみコミセン
		ヨガ 金曜会	11	第1・2・3・4週 金 9:00～11:00	のぞみコミセン
		楽しくヨガ	4	第4週 金 19:00～21:00	のぞみコミセン
		背骨コンディショニング	10	毎週 土 9:00～10:50	住吉コミセン
		yoga ミトラ 住吉 木曜	14	毎週 木 19:15～20:45	住吉コミセン
		yoga ミトラ 住吉 土曜	5	第1・2・3・4週 土 11:00～12:30	住吉コミセン
		ヨガ教室	2 ～5	毎週 金 9:00～11:00	住吉コミセン
		キッズヨガ教室	2 ～6	毎週 金 15:30～16:30	住吉コミセン
		yoga ミトラ 沼ノ端	20	毎週 火・水・金 19:15(水19:00)～20:45	沼ノ端コミセン
		川沿 ヨガサークル	17	毎週 水 13:00～14:00	川沿公園体育館
		ヨガ フレンズ	月火 各5	毎週 月 9:30～11:30 火 9:45～11:45	文化会館
		yoga ミトラ 豊川	18	毎週 水・金 11:00～12:45	豊川コミセン
		ヨガ・整体等	自力整体サークル 「からだのじかん」	10	毎週 月 19:00～21:00 毎週 土 11:00～13:00
	フレッシュ ヨガ サークル		17	毎週 木 9:15～10:45	豊川コミセン
	太極拳	太極フレンド	15	第1・2・3・4週 木 13:30～15:30	アイビー・プラザ
		太極拳ひまわり	10	毎週 金 18:30～20:50	アイビー・プラザ
		太極拳サークル ^{ハシウ} 葉翔	24	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
		朴(ほうのき)	14	第1・2・3・4週 水 9:30～10:50	沼ノ端コミセン
		太極拳 ななかまど	11	第1・2・3・4週 月 13:00～15:00	豊川コミセン
		太極拳 ^{ギンゴ} 銀葉	15	第1・2・3・4週 火 9:00～13:00	豊川コミセン
	社交ダンス	ステップⅡ	3	毎週 土 11:00～13:00	沼ノ端コミセン
		沼ノ端社交ダンス同好会		第2・3・4週 水 19:00～21:00	沼ノ端コミセン
		シルバー社交ダンス同好会	15	毎週 月 13:00～15:00 (祝日は休み)	アイビー・プラザ
		ルンルンサークル	20	毎週1・3 火 18:30～21:00	アイビー・プラザ
		L&G ダンシング・クラブ	26	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	5	第1・2・3・4週 木 13:00～15:00	のぞみコミセン
		MDC 社交ダンスサークル	6	不定期 日(月3回) 17:00～19:00	のぞみコミセン
		シニア社交ダンスサークル	12	毎週 土 13:00～15:00	のぞみコミセン
レクリエーション ダンス	レクダンス赤いひまわり	21	第1・2・3週 火 13:00～15:00	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	レクリエーションダンス	レクダンス カトレア	17	第3週 月 13:00~15:00	のぞみコミセン
		すみれ会	16	第1・2・3週 土 13:00~15:00	住吉コミセン
	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 10:00~16:00 毎週 土 13:00~16:00	アイビー・プラザ
		フォークダンス 虹のサークル	30	第1・2・3・4週 火 9:50~11:50 (祝日と重複時、第5週)	アイビー・プラザ
	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	12	第1・2・3・4週 木 17:00~19:00	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	15	毎週 月 17:00~19:00	沼ノ端コミセン
		BEEF.W CREW	20	毎週 木 18:30~20:30	文化会館
		ジェイダンス スタジオ ステップス J DANCE STUDIO Step's	30	毎週 水・金 15:00~21:00	豊川コミセン
		ジュニアダンス Jr.Dance	15	毎週 金 15:50~16:50	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(不定期) 金 11:00~12:30	沼ノ端コミセン
		リズムストレッチング舞夢	15	毎週 水 9:00~10:50	住吉コミセン
		ズンバ ZUMBA	10	毎週 月 9:00~13:00 火 19:00~20:50 土 13:00~14:50	沼ノ端コミセン
		ZUMBAサークル TOMA SPARK	8	毎週 月・木 19:30~20:30	沼ノ端コミセン
		婦人体操クラブ	60	第1・2・3・4週 月・木 10:00~11:15	総合体育館
	エアロビクス・ストレッチ等	エムアイ MYエアロビクス	18	毎週 木 9:00~11:00	豊川コミセン
		朝ピラティスサークル	15	第1・2・3・4週 水 9:30~10:30	豊川コミセン
		夜ピラティスサークル	10	第1・2・3・4週 金 19:00~20:00	豊川コミセン
		ズンバ ZUMBAサークル トヨスパーク TOYO SPARK	10	毎週 火 19:30~20:30	豊川コミセン
		昼ピラティスサークル	10	第1・2・3・4週 金 13:00~14:00	のぞみコミセン
		からだパーサークル	10	毎週 金 14:10~14:50	のぞみコミセン
		ピラティス&バレトン	10	毎週 月 19:00~20:30	住吉コミセン
	エアロビクス・ストレッチ等(健康体操)	健康ストレッチ&リズム体操サークル	17	毎週 月 10:00~12:00 (祝日は休み)	アイビー・プラザ
		住吉女子会(リンパ体操)	15	第3週 水 11:00~13:00	住吉コミセン
	フラダンス	ハラウ フラ オ カフアリイ	10	第1・3・4週 金 10:00~11:30 月 15:00~16:30	沼ノ端コミセン 豊川コミセン
		フラ&タヒチアン ヤジマ ファレ	30	第1・2・3・4週 木 13:00~17:00	アイビー・プラザ
		レイモミオマイレススタジオ	26	月 13:00~15:00 金 10:00~12:00 日 10:00~12:00(月1回) ※変動あり 要問合せ	男女平等参画推進C
		フラ&タヒチアン ヤジマファレ 「カナロア」	11	第1週 水(月3回) 17:00~18:30	沼ノ端コミセン
		フラサークル ラブリイレイ	12	毎週 水 13:00~17:00	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	のぞみコミセン
		フラ&タヒチアン ヤジマファレ ポー	20	不定期 火 19:10~20:40	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 15:00~16:30	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	フラダンス	フラ苔小牧サークル	5	毎週 土 9:00~11:00	のぞみコミセン
		ぼのぼのフラ	10	毎週 木 13:00~ 18:00~	文化会館
		フラ&タヒチアン ヤジマファレ	10	不定期 金 9:00~12:00	文化会館
		フラ&タヒチアンヤジマファレ・アーヌエ ヌエ	10	第1・2・4週 水 15:15~16:45	豊川コミセン
	登山	苔小牧山岳会	45	第1・2週のどちらか 日 18:30~20:30	アイビー・プラザ
	卓球	北海道菊卓会	16	不定期 月 17:00~20:50	住吉コミセン
		豊川卓球クラブ	22	毎週 水 9:00~	豊川コミセン
		アカシヤ卓球サークル	16	毎週 火・木 9:00~11:00	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
		卓球サークル どんぶり	17	毎週 火 9:00~11:00	のぞみコミセン
		北海道菊卓会	16	平日 17:15~20:50 土・日・祝日 午前中	のぞみコミセン
	バドミントン	サークル しらかば		毎週 水 11:00~13:00	豊川コミセン
		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		毎週 木 午前11:00~13:00	豊川コミセン
		豊川コミセンバドミントン教室(小学生)	45	毎週 土 15:00~17:00	豊川コミセン
	バドミントン	ジャンプ	7	毎週 水 11:00~13:00	豊川コミセン
	ソフトテニス	KEISPORTS	10	毎週 月 夜間 (10月~3月)	緑小学校
		苔小牧ソフトテニススクール(少年団)	35	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	9	毎週 木 18:30~20:30	勇払公民館
	ミニテニス	ノア テニス	5 ~6	第2・4 水 11:00~13:00	のぞみコミセン
		ミニテニスはまなす	13	毎週 水・土 12:00~16:00	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	12	毎週 水 13:00~15:00	福祉ふれあいC
		リバーフレンズ	22	毎週 月・水・土 13:00~16:00	川沿公園体育館
		ひなサークル	11	毎週 月・火 9:00~11:30 (金 豊川コミセンで)	川沿公園体育館
		ポチタマ	16	毎週 火・木 9:00~11:00	川沿公園体育館
		ひまわり	18	毎週 月 9:00~12:00 水 13:00~15:00	川沿公園体育館
		フクロウ 鼻サークル	15	毎週 金 9:00~12:00 水 13:00~17:00	日吉体育館 豊川コミセン
	サッカー・フットサル	苔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
	野球	ベースボールクラブ HERO	10	毎週 土 10:30~12:00	福祉ふれあいC
空手	日本空手 <small>ショウワウ</small> 松涛連盟	40	毎週 月・火 17:00~21:00	のぞみコミセン	
	空手道 賢友流 <small>ヨウボクカン</small> 用木館	10	毎週 木 19:00~21:00	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	空手	日本武道空手道 ^{シュウブカイ} 修武會	10	毎週 水・土 19:00～20:30	のぞみコミセン
		空手連合	80	毎週 火 17:00～21:00	住吉コミセン
		北海道空手	80	毎週 火 17:00～21:00	住吉コミセン
		極真空手	80	毎週 火 17:00～21:00	住吉コミセン
		優至会 塚本道場	100	毎週 月・水・金 18:00～21:00(月は西町会館)	沼ノ端コミセン
		和道流空手道連盟 沼空(しょうくう)会支部	20	毎週 火・木 18:00～20:15	沼ノ端コミセン
		芦原会館 苫小牧支部	20	毎週 月・土 夜間	総合体育館
		NPO法人 日本空手振興会 強健流空手道	20	毎週 日 18:30～20:00	総合体育館
		日本空手 ^{ショウトウ} 松涛連盟	40	毎週 水 17:00～21:00	豊川コミセン
		芦原会館 苫小牧支部	20	毎週 木 夜間	豊川コミセン
		豊心会	25	毎週 土 19:00～21:00	豊川コミセン
	剣道	苫小牧正心館	7	第4週 月・火・金 18:45～20:30 土 9:00～11:50 (豊川小学校も使用)	総合体育館
		苫小牧 如水館	23	毎週 月・水・金・土 月・水・金 18:00～20:00 土 9:00～12:00 (日吉体育館、拓進小も使用)	総合体育館
		沼ノ端剣輪道場	20	毎週 木 18:00～20:30 土 13:00～16:00	沼ノ端コミセン
	剣道	苫小牧 ^{シセイ} 至誠館	15	毎週 水 17:15～19:00	川沿公園体育館
		苫小牧 ^{ホクシン} 北心館 剣道スポーツ少年団	20	毎週 月 18:00～20:30 水 18:15～20:30 毎週 土 15:00～17:00	川沿公園体育館
	居合術	シントウジュウケン 神刀柔進会	3	毎週 月 18:00～21:00	総合体育館
	少林寺拳法	少林寺拳法苫小牧協会	25	毎週 火・木 18:00～21:00	総合体育館
	気功	気功体操同好会	10	第1・2・3・4週 土 9:00～12:50	住吉コミセン
	弓道	苫小牧地区弓道連盟	90	不定期 9:00～21:00	総合体育館
	バントワリング	ミュージック ^{バトン} M's Baton	10	第1・2・3週 木 15:00～17:00	豊川コミセン
		ミュージック ^{バトン} M's Baton	10	毎週 月・火 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
	トレーニング	しっかりちよ筋教室	40	毎週 月 9:30～12:15 (祝日は休み)	のぞみコミセン
		こつこつちよ筋教室	50	毎週 火 9:00～11:00 (祝日は休み)	のぞみコミセン
		ストレッチ 体操の会		第1・2・3・4週 金 13:00～15:00	のぞみコミセン
	トレーニング (ふまねっと)	クジャク 孔雀同好会	23	毎週 日 9:00～13:00 月 9:00～11:00	沼ノ端コミセン
吹矢	スポーツウェルネス スポーツ吹矢同好会	13	毎週 水 9:30～11:30	勇払公民館	
スポーツチャンバラ	苫小牧沼ノ端スポチャンクラブ	15	毎週 金 17:00～19:00	沼ノ端コミセン	
体操・新体操	セレーノ	100	毎週 火～土 15:00～21:00	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	フリースタイルダンス	カボエイラBM	10	第1・3週 土 11:00～13:00	豊川コミセン
	水泳	ニューアクアフレンズ	11	毎週 水・金 19:00～20:00	日新温水プール
	合気道	苫小牧合気道連盟	20	毎週 木・日 17:30～20:30	総合体育館
	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
	バレーボール スポンジテニス	スプロート	18	第3週 月・水・木 9:30～ 月・水 ミニバレー 木 スポンジテニス	川浴公園体育館