

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
		フレッシュ ヨガ サークル	16	毎週 木 9:00～11:00	豊川コミセン
		背骨コンディショニング	10	毎週 月 金 9:00～10:50 金 19:00～20:50	沼ノ端コミセン
		のぞみ ヨガサークル		毎週 水 9:00～11:00	のぞみコミセン
		yoga ミトラ のぞみ	12	毎週 水 9:00～10:30 金 9:15～10:30	のぞみコミセン
		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	毎週 金 9:00～11:00	のぞみコミセン
		ピラティス&バレトン		毎週 月 19:00～20:50	住吉コミセン
		yoga ミトラ 住吉	8	毎週 月 19:15～20:45	住吉コミセン
		yoga ミトラ 住吉	9	毎週 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
		yoga ミトラ 住吉	5	毎週 金 15:15～16:45	住吉コミセン
		キッズヨガ教室	2～4	不定期 金 15:45～16:45	住吉コミセン
		yoga ミトラ 住吉	15	毎週 木 19:15～20:45	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
		ヨガサークル	20	毎週 水 13:00～14:00	川沿公園体育館
		ヨガ フレンズ	6	毎週 月 9:30～11:30	文化会館
		YOGAYA * HAL	10	毎週 金 19:30～20:30	文化会館
		ヨガ フレッシュ	4	第1～4週 月 18:00～20:00	文化会館
	ヨガ サークル	3	第1～4週 木 19:00～20:45	文化会館	
	ホット ヨガ	10	毎週 水 19:00～20:00	豊川コミセン	
	スマイル	12	毎週 金 9:00～10:00	豊川コミセン	
	ハッスル ヨガサークル	20	毎週 木 11:00～13:00	豊川コミセン	
	yoga ミトラ 豊川	30	毎週 火・水・金 11:00～12:30	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 19:00～21:00 毎週 土 11:00～13:00	豊川コミセン	
	ヨガ・整体等	ヨガ サークル ユージュ	12	毎週 月 9:00～11:00	豊川コミセン
	ヨガ・整体等	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
	エアロビクス・ストレッチ等	ピラティスサークル	12	第1・2・3週 火 9:00～11:00	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
		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	60	第1・2・3・4週 月・木 10:00～11:15	総合体育館
		EMWY MYエアロビクス	15	毎週 木 9:00～11:00	豊川コミセン
朝ピラティスサークル		14	毎週 水 9:00～11:00	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	エアロビクス・ストレッチ等	夜ピラティスサークル	8	毎週 金 19:00～20:00	豊川コミセン
		ZUMBAサークル TOYO SPARK	8	毎週 火 19:00～21:00	豊川コミセン
		健康ストレッチ&リズム体操サークル	17	毎週 月 10:00～12:00 (祝祭日は休み)	アイビー・プラザ
		昼ピラティスサークル	9	毎週 金 13:00～14:00	のぞみコミセン
		からだバーサークル	9	毎週 金 14:10～14:50	のぞみコミセン
	太極拳	太極フレンド	8	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 ^{はしろう} 葉翔	26	第1・2・3・4週 金 13:00～16:00	男女平等参画推進C
		太極拳サークルクレパス	13	第1・2・3・4週 木 9:00～13:00	のぞみコミセン
		太極拳サークル 悠友	13	毎週 水 13:30～15:00	住吉コミセン
		^{ぬすけんかい} 沼拳会	15	毎週 木 9:00～11:00	沼ノ端コミセン
		豊川太極拳サークル	7	毎週 木 15:00～17:00	豊川コミセン
		太極拳サークル 銀葉	16	毎週 火 9:30～12:00	豊川コミセン
	トレーニング	こつこつちよ筋教室	50	毎週 火 9:00～11:00	のぞみコミセン
		しっかりちよ筋教室	40	毎週 月 9:30～12:15	のぞみコミセン
		SERNO 運動教室	20	毎週 火 17:00～19:00	沼ノ端コミセン
	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	10	毎週 木 17:00～19:00	のぞみコミセン
		Jr DANCE	10	毎週 火 17:00～18:00	のぞみコミセン
		J DANCE STUDIO Step's	20	毎週 月 15:00～19:00	沼ノ端コミセン
		^{ジェイ} ダンス ^{スタジオ} ステップス J DANCE STUDIO Step's	20	毎週 水 15:00～18:30 金 19:00～20:30	豊川コミセン
		Jr.Dance (ジュニアダンス)	10	毎週 金 15:55～16:50	豊川コミセン
	ディスコダンス	ディスコ ダンス	10	不定期 水 9:30～11:00	豊川コミセン
	社交ダンス	沼ノ端社交ダンス同好会	21	毎週 水 19:00～20:30	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 (祝祭日休み)	アイビー・プラザ
		L&Gダンシング・クラブ	20	毎週 月 13:00～15:00	のぞみコミセン
		MDC	7	不定期 日 17:00～19:00(月3回)	のぞみコミセン
	社交ダンス	水曜ダンスサークル	8	毎週 水 19:00～21:00	のぞみコミセン
		シニア社交ダンスサークル	18	毎週 土 13:00～17:00	のぞみコミセン
		DSTP	8	毎週 水 13:00～15:00	のぞみコミセン
		ステップ		第1・2・3・4週 木 11:00～12:50	住吉コミセン
	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 13:00～17:00	アイビー・プラザ
		レイモミオマイレススタジオ	15	月 13:00～15:00 日 10:00～12:00 ※変動あり 要問合せ	男女平等参画推進C
フラサークル ラブリレイ		14	毎週 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	

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&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
		フラ プルメリア	3	月3回 水 13:00~14:30	住吉コミセン
		ぼのぼのフラ	10	毎週 木 13:00~15:30 19:00~20:50	文化会館
		フラスタジオ ホアロハ 苫小牧サークル	6	不定期 土・日 10:30~15:30	文化会館
		フラ&タヒチアンヤジマファレ	8	不定期 金 9:10~11:50	文化会館
		フラ スタジオ カイナル	6	第1・3週 水 11:00~13:00(祝日の時変動)	豊川コミセン
		フラサークル ココナッツ	12	不定期 金 11:00~13:00	豊川コミセン
		フラ サークル アロハ	10	不定期 月 11:00~13:00	豊川コミセン
		ルアナ	8	月(2回) 土 11:00~13:00	豊川コミセン
		フラ&タヒチアンヤジマファレ ・アーヌエヌエ	7	第1・2・4週 水 15:15~16:45	豊川コミセン
	カントリーダンス	カントリーダンス同好会	9	第2・4週 日 13:00~15:00	男女平等参画推進C
	フォークダンス	フォークダンス 虹のサークル	30	第1・2・3・4週 火10:00~12:00 (祝日と重複時、第5週)	アイビー・プラザ
		苫小牧フォークダンスサークル	10	第1・2・3週 水 12:30~15:00	総合体育館
	レクリエーション ダンス	レクダンス カトレア	13	第1・2・3週 月 13:00~15:00	のぞみコミセン
		すみれ会	15	第1・2・3週 土 13:00~15:00	住吉コミセン
	卓球	北海道菊卓会(小中学生)	18	毎日 平日 17:00~21:00 土日祝日 午前中	住吉コミセン
		住吉卓球同好会	15	第3週 月 9:00~12:50	住吉コミセン
		日新卓球同好会	16	毎週 火・木 9:00~11:00	豊川コミセン
		アカシヤ卓球サークル	17	毎週 火・木 9:00~11:00	豊川コミセン
		北海道菊卓会	18	毎週 土・日 午前 平日 17:00~21:00	総合体育館
		どんぐり	15	毎週 火 9:00~11:00	のぞみコミセン
		北海道菊卓会(小中学生)	18	不定期 月 水 17:00~21:00	のぞみコミセン
		苫小牧ジュニア卓球スクール	15	毎週 月~日 土・日 9:00~12:00 平日 18:00~21:00	総合体育館
		北海道菊卓会	18	毎週 日 9:00~13:00	豊川コミセン
	バドミントン	ノースフォックス バドミントン同好会	12	毎週 土 17:00~19:00	苫小牧錦岡小学校
		サークル しらかば		毎週 水 11:00~13:00	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	
豊川コミセンバドミントン教室 (小学生)		40	毎週 土 15:00~17:00	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	
車いす バスケットボール	苫小牧WBC	8	毎週 土 13:00~17:00	福祉ふれあいC	
バレーボール	沼ノ端バレーボール同好会	11	毎週 水 午後	苫小牧明野小学校	
バレーボール (9人制)	ママさんバレーコスモ	8	毎週 火 19:00~21:00	勇弘公民館	

種類	内容	サークル名	人数	活動日	活動場所	
スポーツ・レク	バレーボール (9人制)	苫小牧グラナマ	18	毎週 月 18:45~21:00	勇払公民館	
	バレーボール スポンジテニス	スプロート	15	毎週 月水木 9:30~11:30 月・水 ミニバレー 木 スポンジテニス	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	21	毎週 土 夜間	苫小牧北星小学校	
	ソフトテニス	百歳会		15	毎週 土 夜間	苫小牧豊川小学校
		苫小牧ソフトテニススクール		35	毎週 水 18:00~20:45	総合体育館
	スポンジテニス	ふくら 鼻サークル		15	毎週 水 13:00~17:00 金 9:00~12:00 ※日吉体育館	豊川コミセン
		スポンジテニスサークル		10	毎週 水 13:00~15:00	福祉ふれあいC
		住吉スポンジテニスクラブ		16	第3・4・5週 月 11:00~12:50	住吉コミセン
		SSTC		15	第1・2週 月 9:00~11:00	住吉コミセン
		リバーフレンズ		21	毎週 月・水 13:00~16:00	川沿公園体育館
		R.S.C(リバーサイドサークル)		22	毎週 月 9:00~12:00 木 13:00~16:00	川沿公園体育館
		スポンジテニス ひまわり		15	毎週 月 9:00~12:00 水 13:00~15:00	川沿公園体育館
		ポチタマ		15	毎週 火・木 9:00~11:00	川沿公園体育館
	ショートテニス	ショートテニス同好会	8	毎週 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 12:30~15:00	川沿公園体育館	
	サッカー・フットサル	ASC北海道サッカースクール	30	毎週 金 17:00~19:00	豊川コミセン	
	フットサル	Valentia FC	10	不定期 金 夜間	苫小牧大成小学校	
	フットサル	リトルチェルシー	10	毎週 木 夜間 ※10月~3月	苫小牧美園小学校	
		FSVN	14	毎週 日 夜間	苫小牧美園小学校	
	体操・新体操	セレーノ SERENO	30	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		毎週 水・金 19:00~20:00	日新温水プール	
	野球	ベースボールクラブ HERO	8	不定期 10:30~12:00	福祉ふれあいC	
	剣道	正心館	6	毎週 土 9:00~12:00 月・火・木・金 18:45~20:30 (豊川小学校)	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	
		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 如水館	23	毎週 月 18:00~20:00 (金 総合体育館、水・土 拓進小も使用)	日吉体育館	
	剣道	苫小牧至誠館	12	毎週 水 17:15~19:00	川沿公園体育館	
		苫小牧 北心館 剣道スポーツ少年団	25	毎週 月 18:00~20:30 水 18:15~20:30 土 15:00~17:00	川沿公園体育館	
	合気道	苫小牧合気道連盟	20	毎週 木・日 17:30~20:40	総合体育館	
	空手	豊心会	25	毎週 土 19:00~21:00	豊川コミセン	
		日本空手 松涛連盟	30	毎週 月・火 19:00~21:00	のぞみコミセン	
		日本武道空手道 修武會		毎週 水・土 19:00~20:30	のぞみコミセン	
極真空手サークル		70	毎週 火 18:00~21:00	住吉コミセン		
優至会 塚本道場		100	毎週 月・水・金 17:00 ~21:00	沼ノ端コミセン		

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	和道流空手道連盟 沼空会支部	20	毎週 火・木 18:00～20:15	沼ノ端コミセン
		和道流空手道 成空会川沿	35	毎週 月・金 18:00～21:00 土 17:30～21:00 火(隔週)19:00～21:00	川沿公園体育館
		芦原会館 苫小牧支部	20	毎週 月・土 19:00～20:45	総合体育館
		日本空手松涛連盟	30	毎週 水 17:00～21:00	豊川コミセン
		芦原会館 苫小牧支部	12	毎週 木 19:00～20:45	豊川コミセン
	少林寺拳法	少林寺拳法苫小牧協会	20	毎週 火・木 18:00～21:00	総合体育館
	弓道	苫小牧地区弓道連盟	90	不定期 9:00～21:00	総合体育館
	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
	バトントワリング	ミュージック M's Baton	30	第1・2・3・4週 火 第1・3週 月 17:00～21:00	のぞみコミセン
		Mix 沼ノ端トワラーズ	6～ 20	毎週 水 17:00～18:30	沼ノ端コミセン
	チアリーディング	M&M'S club	25	不定期 水 18:30～20:30	住吉コミセン
		FAIRIES	25	不定期 水 18:30～20:30	住吉コミセン
	ゲーム	苫小牧ポッチャクラブ希勇心	15	第3週 日 13:00～15:00	福祉ふれあいC
	吹矢	スポーツウェルネス スポーツ吹矢同好会	12	毎週 水 9:30～11:30	勇払公民館
	登山	苫小牧山岳会	45	第1・2週のどちらか 日 18:30～20:30	アイビー・プラザ
	剣術	神刀柔進会	3	毎週 月 18:00～21:00	総合体育館