

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・ピラティス・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週 火 10:00～11:30	アイビー・プラザ
		ピラティス サークル	8	第1～4週 火(祝日休み) 14:05～14:50	豊川コミセン
		ホット ヨガ ムーン	5	毎週 月 19:00～20:00	豊川コミセン
		ストレッチ スマイル	10	毎週 木 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	8	毎週 月 15:15～16:45	豊川コミセン
		自力整体サークル「からだのじかん」	10	毎週 木 15:15～16:45 19:15～20:45	豊川コミセン
		ヨガ サークル ユージュ	11	毎週 月 9:00～11:00	豊川コミセン
		背骨コンディショニング	10	毎週 水 19:00～20:50	豊川コミセン
		朝ピラティスサークル	14	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	7	第1・2・3・4週 金 19:00～20:00	豊川コミセン
		yoga ミトラ 豊川	35	毎週 火・水 11:00～12:30 金 11:15～12:45	豊川コミセン
		からだバー サークル	8	第1～4週 火(祝日休み) 13:00～14:00	豊川コミセン
		朝活サークル	8	第1・2・3週 金 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 9:00～10:50 19:00～20:50	沼ノ端コミセン
		yogaミトラ 沼ノ端	8	毎週 月 11:00～12:30	沼ノ端コミセン
		yogaミトラ 沼ノ端	10	毎週 火 19:15～20:45	沼ノ端コミセン
		ヨガフレンズ	7	毎週 木 9:00～11:00	沼ノ端コミセン
		yoga ミトラ のぞみ	15	毎週 水 9:00～10:30 金 9:15～10:45	のぞみコミセン
		yoga ミトラ のぞみ	12	毎週 水 19:15～20:45	のぞみコミセン
		背骨コンディショニング	10	第1～4週 火 9:00～10:50	のぞみコミセン
		ヨガ 金曜会	10	毎週 金 9:00～11:00	のぞみコミセン
		昼ピラティスサークル	12	毎週 金 13:00～14:00	のぞみコミセン
		からだバー サークル	12	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 18:00～21:00	住吉コミセン
		yoga ミトラ 住吉	7	毎週 月 19:15～20:45	住吉コミセン
		yoga ミトラ 住吉	14	毎週 木 19:15～20:45	住吉コミセン
		yoga ミトラ 住吉	10	毎週 金 15:15～16:45	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
		キッズヨガ	2～5	不定期 金 15:45～16:45	住吉コミセン
背骨コンディショニング	10	第1・2・3・4週 木・土 9:00～10:50	住吉コミセン		
川浴ヨガサークル	20	毎週 水 13:00～14:00	川浴公園体育館		

種類	内容	サークル名	人数	活動日	活動場所
スポーツ・レク	ヨガ・ピラティス・整体等	ヨガ フレンズ	6	毎週 月 9:30～11:30	文化会館
		YOGAYA HAL	10	毎週 火 19:30～20:30	文化会館
		ピラティスサークル	12	毎週 火 9:00～11:00	沼ノ端コミセン
	エアロビクス・ストレッチ等	ストレッチ 体操の会	12	毎週 金 13:00～15:00	のぞみコミセン
		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
		婦人体操クラブ	55	第1～4週 月 10:00～10:45 木 10:00～11:15	総合体育館
		ZUMBAサークル TOYO SPARK	6	毎週 火 19:00～21:00	豊川コミセン
		姿勢ケア整体 リコア	10	毎週 月・金(祝日休み) 9:30～10:30 19:00～20:00	豊川コミセン
		健康ストレッチ&リズム体操サークル	12	毎週 木 10:00～12:00	アイビー・プラザ
	太極拳等	カポイエラBM	10	毎週 土 11:00～13:00	豊川コミセン
		豊川太極拳サークル	8	毎週 木 15:00～17:00	豊川コミセン
		太極拳サークル 銀葉	16	第1・2・3・4週 火 9:00～13:00	豊川コミセン
		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 <small>はしろう</small> 葉翔	25	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	17	第1～4週 木 10:00～12:00	のぞみコミセン
		太極拳サークル 悠友	15	毎週 水 13:00～15:00	住吉コミセン
	トレーニング	しっかりちよ筋教室	40	毎週 月 10:00～12:00	のぞみコミセン
		こつこつちよ筋教室	50	毎週 火 9:00～11:00	のぞみコミセン
		シニアクラスの有酸素運動	8	毎週 木 19:00～21:00	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	11	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
		ZUMBAサークル TOMA SPARK	8	毎週 月・木 19:00～21:00	沼ノ端コミセン
		J DANCE STUDIO Step's		毎週 水 15:00～19:00 金 19:00～21:00	豊川コミセン
		Jr.Dance(ジュニアダンス)	10	毎週 金 15:50～16:50	豊川コミセン
		J DANCE STUDIO Step's	21	毎週 火 18:00～19:20 19:30～20:50	アイビー・プラザ
	ディスコダンス	朝ディスコ	10	月3回 水 9:00～10:50	豊川コミセン
	社交ダンス	沼ノ端社交ダンス同好会	18	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	第2・3・4週 月 13:00～15:00	アイビー・プラザ
L&Gダンシング・クラブ		18	毎週 月 13:00～15:00	のぞみコミセン	
MDC		6	月3回 日 17:00～19:00	のぞみコミセン	
シニア社交ダンスサークル		18	毎週 土 13:00～15:00	のぞみコミセン	
DSTP		2-4	毎週 水 13:00～15:00	のぞみコミセン	

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	30	第1・2・3・4週 木 13:00~17:00	アイビー・プラザ
		フラサークル ラブリイレイ	14	毎週 水 13:00~16:45	のぞみコミセン
		フラ&タヒチアン ヤジマファレ ハウオリ	10	不定期 火 11:00~13:00	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 19:00~21:00	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 15:00~17:00	のぞみコミセン
		フラ苦小牧サークル	5	毎週 土 9:00~11:00	のぞみコミセン
		フラ プルメリア	6	月3回 水 13:00~14:30	住吉コミセン
		ぼのぼのフラ	20	毎週 木 19:15~20:50 不定期 13:00~15:00	文化会館
		フラスタジオ ホアロハ 苦小牧サークル	6	不定期 9:00~17:00	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
		カイナル フラ	5	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	13	月3回 金 11:00~12:50	豊川コミセン
		ルアナ	10	第2・4週 土 11:00~13:00	豊川コミセン
		ハラウ フラ オ カフアライ	10	第1・3・4週 月 15:00~16:30	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	8	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	アイビー・プラザ
		苦小牧フォークダンスサークル	10	毎週 水 12:30~14:30	総合体育館
	レクリエーションダンス	カトレア	10	第1・2・3週 月 13:00~15:00	のぞみコミセン
		赤いひまわりサークル	10	第1・2・3週 火 11:00~13:00	のぞみコミセン
		すみれ会	15	毎週 土 13:00~15:00	住吉コミセン
		レクダンス あじさい	17	第1・2・3週 金 13:00~15:00	豊川コミセン
	よさこい	よさこいソーランチーム 兆朔~KIZASI~	8	毎週1回 火か水 19:00~21:00	のぞみコミセン
		よさこいソーランチーム 兆朔~KIZASI~	10	不定期 火・水・日 13:00~17:00	福祉ふれあいC
		夜桜金魚とまこまい JAPAN	38	月4回 木 19:00~21:00	豊川コミセン
	卓球	卓球サークル	6	第2・4週 木 13:00~15:00	福祉ふれあいC
		どんぐり	15	毎週 火 9:00~11:00	のぞみコミセン
		ひまわり	22	毎週 木 9:00~11:00	のぞみコミセン
		苦小牧ジュニア卓球スクール	11	毎週 土・日 9:00~12:00 平日 18:00~21:00	川沿公園体育館・総合体育館・豊川コミセン
		日新卓球同好会	20	毎週 火・木 9:00~11:00	豊川コミセン
		アカシャ卓球サークル	17	毎週 火・木 9:00~11:00	豊川コミセン
北海道菊卓会		15	毎週 日 9:00~13:00	豊川コミセン	
北海道菊卓会(小中学生)		15	第2・4週 月 17:00~21:00	住吉コミセン	
北海道菊卓会		15	毎週 木 17:15~21:00	総合体育館	
バドミントン	サークル ころころ	10	毎週 火 11:00~13:00	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	バドミントン	サークル しらかば	10	毎週 水 11:00～13:00	豊川コミセン
		サークル フレンズ	12	毎週 木 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)	50	毎週 土 15:00～17:00	豊川コミセン
		フェニックス	10	毎週 火 11:00～13:00	豊川コミセン
	バスケットボール	FRIENDS	27	第2・4週 日 午後	清水小学校
	バレーボール	沼ノ端バレーボール同好会		毎週 月 夜間	沼ノ端小学校
		苫小牧グランマ	10	第1・3・5週 木 夜間	沼ノ端小学校
		沼ノ端コスモ	8	毎週 火 19:00～21:00	勇払公民館
		苫小牧グランマ	12	毎週 月 19:00～21:00	勇払公民館
	ミニバレーボール スポンジテニス	スプロート	16	毎週 月・水・木 9:10～11:00	川沿公園体育館
	ソフトテニス	ソフトテニス苫小牧百歳会	15	毎週 土 午後・夜間	豊川小学校
		苫小牧ソフトテニススクール	35	毎週 水 18:00～20:30	総合体育館
	スポンジテニス	SSTC	15	毎週 月 9:00～10:50	住吉コミセン
		R.S.C(リバーサイドサークル)	20	第2週 月 9:00～12:00 木 13:00～16:00	川沿公園体育館
		ポチタマ	14	毎週 火・木 9:00～11:00	川沿公園体育館
		ひまわりサークル	15	毎週 月・水 9:00～12:00 13:00～15:00	川沿公園体育館
		楽々サークル	28	毎週 月・水 9:00～11:00 木 13:00～15:00	川沿公園体育館
		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
	ショートテニス	ショートテニス同好会	7	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 12:30～16:00	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 水 16:30～18:00 ※祝日休み	川沿公園体育館
		ASC北海道サッカースクール	30	毎週 金 17:15～18:30 ※祝日休み	豊川コミセン
		カピパラ	10	毎週 月 夜間	美園小学校
	新体操・体操	苫小牧ジュニア体操クラブ	25	毎週 火・木 17:45～20:30	総合体育館
	野球	ベースボールクラブ HERO	5	不定期 土・日 10:30～12:00	福祉ふれあいC
	柔道	苫小牧柔道スポーツ少年団	30	毎週 水・金 18:00～20:00 土 13:00～16:30	総合体育館
	剣道	沼ノ端剣輪道場	20	毎週 木 13:00～16:00 土 18:00～21:00	沼ノ端コミセン
苫小牧北心館		10	毎週 金 19:00～20:45	のぞみコミセン	
正心館		10	毎週 土 9:00～11:50 月・火・木・金 18:45～20:30	総合体育館 豊川小学校	
苫小牧 如水館		18	毎週 月 18:00～20:30 (金 総合体育館、水・土 拓進小も使用)	日吉体育館	
苫小牧至誠館		5	毎週 水 17:15～19:00	川沿公園体育館	
苫小牧 北心館 剣道			毎週 月 18:00～20:45 水 18:15～20:45 土 15:00～17:00	川沿公園体育館	
神刀柔進会		4	毎週 月 18:00～20:45	総合体育館	
空手	豊心会	30	毎週 土 19:00～21:00	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	空手	日本空手 ^{しょうとう} 松涛連盟	40	毎週 水 19:00～21:00	豊川コミセン
		芦原会館 苫小牧支部	25	毎週 木 19:00～21:00	豊川コミセン
		日本空手 ^{しょうとう} 松涛連盟	40	毎週 月・火 19:00～21:00	のぞみコミセン
		日本武道空手道 ^{しゅうぶかい} 修武會	10	毎週 水・土 19:00～21:00	のぞみコミセン
		極真空手	60	毎週 火 17:00～21:00	住吉コミセン
		和道流 成空会川沿	28	毎週 月・金・土 18:00～21:00	川沿公園体育館
		芦原会館 苫小牧支部	25	毎週 月・土 19:00～21:00	総合体育館
	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
	バトントワリング	M ^{ミューズ} 's Baton	15	第1～4週 火 17:00～21:00	のぞみコミセン
		バトン&ダンスチーム M's Baton	20	第1・2・3週 木 16:00～17:00	住吉コミセン
		Mix Tiara トワラーズ	10	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		第3週 日 13:00～15:00	福祉ふれあいC
	吹矢	勇払公民館 スポーツウェルネス 吹矢同好会	11	毎週 水 9:30～11:30	勇払公民館