

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	毎週 水 13:00~14:00	川沿公園体育館
		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
		朝ピラティス サークル	10	毎週 水 9:30~10:30	豊川コミセン
		昼ピラティス サークル	9	毎週 火 14:05~14:50	豊川コミセン
		ピラティスサークル	6	毎週 火 9:00~11:00	沼ノ端コミセン
		のぞみ ヨガサークル	11	毎週 水 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 月 9:00~10:50 19:00~20:50	沼ノ端コミセン
		yoga ミトラ のぞみ	15	毎週 水 9:00~10:30 金 19:15~20:45	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
		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 19:00~21:00	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	12	毎週 木 19:15~20:45	住吉コミセン
		yoga ミトラ 住吉	7	毎週 金 15:15~16:45	住吉コミセン
		yoga ミトラ 住吉	12	毎週 土 11:00~12:30	住吉コミセン
		ヨガ教室	2~7	毎週 月 10:00~11:00 金 9:00~10:00~	住吉コミセン
		背骨コンディショニング	10	毎週 木・土 9:00~11:00	住吉コミセン
		ピラティスサークル Rumipila	6	毎週 金 19:30~20:30	住吉コミセン
		yogaミトラ 沼ノ端	8	毎週 月 11:00~12:30 火 19:15~21:45	沼ノ端コミセン
		ヨガフレンズ		毎週 木 9:00~11:00	沼ノ端コミセン
		ヨガ フレンズ	5	毎週 月 午前	文化会館
		ホット ヨガ ムーン	9	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	17	毎週 木 11:00~13:00	豊川コミセン
		ヨガサークル ユジュ	11	毎週 月 9:00~11:00	豊川コミセン
		自力整体サークル からだのじかん	20	毎週 木 15:15~16:45 19:15~20:45	豊川コミセン
		夜ピラティスサークル	12	毎週 金 19:00~20:00	豊川コミセン
		yoga ミトラ 豊川	6	毎週 月 15:15~15:45	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	ヨガ・ピラティス・ 整体等	yoga ミトラ 豊川	27	毎週 火・水 11:00～12:30	豊川コミセン
		yoga ミトラ 豊川	7	毎週 金 19:15～20:45	豊川コミセン
		からだバー サークル	10	毎週 火 13:00～14:00	豊川コミセン
		UCHI YOGA	10	毎週 金 11:00～12:00	豊川コミセン
		UCHI YOGA	10	毎週 土 13:00～14:00	豊川コミセン
		ストレッチ 体操の会	80	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
		血流 ストレッチ	15	第2・4週 水 13:30～14:30	住吉コミセン
		婦人体操クラブ	50	第1・2・3・4週 月・木 10:00～10:45(木～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 19:00～20:00 金 9:30～10:30	豊川コミセン
	健康体操	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	カポイエラBM	10	第1・3週 土 11:00～13:00	豊川コミセン
		太極フレンド	6	第1・2・3・4週 木 13:30～15:30	アイビー・プラザ
		太極拳サークル葉翔	25	第1・2・3・4週 金 13:00～16:00	男女平等参画推進C
		沼拳会	15	毎週 木 9:00～11:00	沼ノ端コミセン
		錦岡太極拳 サークルクレパス	19	毎週 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
		豊川太極拳サークル	5	毎週 木 15:00～17:00	豊川コミセン
	太極拳	銀葉	17	毎週 火 9:30～12:00	豊川コミセン
		太極拳 ななかまど	9	毎週 月 13:00～15:00	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
	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	15	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
		岩谷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	20	毎週 水 15:00～19:00	豊川コミセン
J DANCE STUDIO Step's		10	毎週 金 19:00～21:00	豊川コミセン	
ダンス	J DANCE STUDIO Step's	21	毎週 火 18:00～19:20 19:30～	アイビー・プラザ	
ディスコダンス	朝ディスコ		第1・2・3週 水 9:30～10:50	豊川コミセン	
	夜ディスコ		第1・2・3週 水 19:00～20:30	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	沼ノ端社交ダンス同好会	19	毎週 水 17:00～19:00	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
		のぞみ ダンスサークル	15	毎週 水 19:00～21:00	のぞみコミセン
		土門サークル	20	毎週 火 15:00～17:00	のぞみコミセン
		M D C	6	不定期 日 17:00～19:00	のぞみコミセン
		苫小牧ダンス健康会	20	毎週 金 11:00～12:45	のぞみコミセン
		サークル EYE	7	第2・4週 木 13:00～15:00	住吉コミセン
		社交ダンス ステップ	4	第1・2・3週 木 11:00～12:30	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 スタジオ	26	不定期 日・月 9:00～12:00	男女平等参画推進C
		フラサークル ラブリレイ	12	毎週 水 15:00～17:00	のぞみコミセン
		フラ苫小牧サークル	4	毎週 土 9:00～11:00	のぞみコミセン
		フラ&タヒチアン ヤジマファレ ハウオリ	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		不定期 金 15:00～17:00	のぞみコミセン
		フラ苫小牧サークル	4	毎週 土 9:00～11:00	のぞみコミセン
		フラ プルメリア	5	月3回 水 13:00～14:30	住吉コミセン
		ハラウ フラ オ カフアライ	6	第1・3・4週 月 10:00～11:30	沼ノ端コミセン
		ぼのぼのフラ	10	毎週 木 13:00～15:00 不定期 土・日 19:30～21:00	文化会館
	フラダンス	フラスタジオ ホアロハ 苫小牧サークル	5	不定期 土 10:30～15:30	文化会館
		フラ&タヒチアンヤジマファレ	10	不定期 木 13:00～17:00 金 9:00～12:00	文化会館
	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	苫小牧F・Dサークル	15	第1・2・3週 水 12:15～15:00	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	11	第1・2・3週 月 13:00～15:00	のぞみコミセン
		レクダンス あじさい	15	第1・2・3週 金 13:00～15:00	豊川コミセン
	よさこい	YOSAKOIチーム 兆朔～KIZASI～	8	不定期 月・火・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～	1	不定期 火・日 13:00～17:00	福祉ふれあいC
夜桜金魚とまこまい JAPAN		25	毎週 木 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	卓球	卓球サークル	7	第2・4週 木 13:00～15:00	福祉ふれあいC
		北海道菊卓会(小中学生)	20	第2・4週 月 17:00～21:00	住吉コミセン
		日新卓球同好会	17	毎週 火・木 9:00～11:00	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
		北海道菊卓会	20	毎週 月・水 17:15～21:00	総合体育館
		北海道 菊卓会	20	毎週 月 17:00～21:00	のぞみコミセン
		苫小牧ジュニア卓球スクール	11	毎週 平日 18:00～21:00 土・日 9:00～12:00	川沿公園体育館 総合体育館 豊川コミセン
		豊川卓球サークル	18	毎週 水 9:00～11:00	豊川コミセン
	バドミントン	サークル しらかば	9	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
		Vocano、B、C		毎週 木 17:00～21:00	沼ノ端コミセン
		フレンズ	10	毎週 木 11:00～13:00	豊川コミセン
		ジャンプ	7	毎週 水 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 夜間	清水小学校
		KMB	10	第1・3・5週 土 夜間	苫小牧東小学校
	バスケットボール (車いす)	苫小牧CRUSU	8	毎週 土 13:00～17:00	福祉ふれあいC
	ソフトテニス	あきたこまち	18	毎週 日 夜間	豊川小学校
	バレーボール	沼ノ端コスモ	7	毎週 火 19:00～21:00	勇払公民館
		苫小牧グランマ	10	毎週 月 19:00～21:00	勇払公民館
	ミニバレー スポンジテニス	スプロート	16	毎週 月・水・木 午前	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
	ソフトテニス	苫小牧ソフトテニススクール	30	毎週 水 18:00～20:30 土・日 9:00～13:00(緑ヶ丘テニスC)	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)	19	毎週 月 9:00～12:00 木 13:00～16:00	川沿公園体育館
		リバーフレンズ	18	毎週 月 13:00～15:00 水 13:00～16:00	川沿公園体育館
		ひまわりサークル	14	毎週 月 9:00～12:00 水 13:00～15:00	川沿公園体育館
		楽々サークル	24	毎週 月・水 9:00～11:00 木 13:00～15:00	川沿公園体育館
		初心者 応援隊	20	毎週 木 13:00～16:00 水 9:00～11:30 日 15:00～17:00	川沿公園体育館 日吉体育館 豊川コミセン
		ラブテニス	15	毎週 月・木 13:00～16:00	総合体育館

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 (障がい者と その家族)	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	10	毎週 木 18:30~20:30	勇弘公民館	
	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	ASC サッカースクール	20	毎週 水 16:30~18:00	川沿公園体育館	
	サッカー・フットサル	リアルニーナ		10	第1週 日 午後	美園小学校
		苫小牧シニアサッカークラブ		50	不定期 日 午後	澄川小学校
		ガッツ		15	第2・4週 月 19:00~21:00	のぞみコミセン
		ASC サッカースクール		40	毎週 金 17:15~18:30	豊川コミセン
	新体操・体操	苫小牧ジュニア体操クラブ	25	第2週 火・木 17:45~20:30	総合体育館	
	剣道	正心館		10	毎週 土 9:00~11:50 月・火・ 木・金 18:45~20:30(豊川小)	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 北心館 剣道スポーツ少年団		5	毎週 金 19:00~20:45	のぞみコミセン
		苫小牧 如水館			毎週 月・水・金・土 18:00~20:30	日吉体育館
		苫小牧至誠館		6	毎週 水 17:15~19:00	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		25	毎週 土 19:00~21:00	豊川コミセン
		日本空手 松涛連盟 志濤会		35	毎週 火 19:00~21:00	のぞみコミセン
		輝瑠館 支部		10	毎週 木 17:00~21:00	のぞみコミセン
		極真空手		70	毎週 火 17:30~21:00	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
		成空会川沿		30	毎週 月・金・土 18:00~21:00	川沿公園体育館
		NPO法人 日本空手道振興会 強健流空手道		15	毎週 日 18:30~20:00	総合体育館
	空手	芦原会館 苫小牧支部		25	毎週 月・土 19:00~20:45	総合体育館
日本空手 松涛連盟 志濤会			35	毎週 水 19:00~21:00	豊川コミセン	
芦原会館 苫小牧支部			20	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	25	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	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		

種類	内容	サークル名	人数	活動日	活動場所
スポーツ・レク	バトントワリング	M's Baton	10	第1・2・3週 木 15:00～17:00	住吉コミセン
		M's Baton	20	毎週 火 17:00～19:00	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
	チアリーディング	M & MS ciub	25	不定期 水 18:30～20:45	住吉コミセン
		SKY FAIRIES	25	不定期 水 18:30～20:45	住吉コミセン
	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
	登山	苫小牧 山岳会	45	第1・2週 日 18:30～20:30	アイビー・プラザ