市内のスポーツクラブ等一覧表

市内で活動するスポーツクラブを紹介します。詳細については、それぞれのクラブに直接お問い合わせください。

種目	番号	クラブ名	活動日	活動場所	対象	クラブPR及び連絡事項	担当者	電話番号	メールアドレス	SNS等
柔道	1	若穂柔道クラブ	水・木：19：00～21：00 土・祝日：9：00～12：00	若穂中学校 格技室	小学生～ 中学生	・初心者大歓迎。 ・会費2000円/月、その他遠征費、ユニフォーム購入費等は別途集金 ・土日は他校への遠征を行う事があります。保護者の送迎が必要になる場合があります。	竹内　隆司	090-2678-5421		
	2	長野市中央柔道教室	火、18:00～19:15 土、17:30～19:00 土は希望者は19:30まで	長野運動公園 柔道場	小学生～ 中学生	・初心者大歓迎 ・入会金：2，000円 ・月会費::2，000円	田中　健一 大杉　裕樹			
	3	長野市柔道クラブ	月：18：30～19：45 土：17：30～19：00	長野県警察 本部体育館 武徳殿	小学生～ 一般		平林	090-8873-6185		
	4	若穂柔剣道育成会 （柔道部）	（火）19時～20時30分 （土）17時～19時	若穂中学校 格技室	小学生～ 中学生	年会費6000円、登録料、保険代込み。月謝はありません。大会参加の場合は、別途数百円掛かります。 小学生が中心で、身体を動かすミニゲームなど楽しく活動しています。柔道衣はレンタル有り。楽しく、心身を鍛えましょう！！	小宮山　幸広	090-2466-1432	info@kiroku-oyaki.com	Facebookやってます。若穂柔剣道育成会で検索して下さい。
	5	松心館	月・木19：00～20：30	松代高校 俊英高校	小学生～ 高校生	・松代町を拠点に活動している柔道教室です。 ・月会費等はありませんが、スポーツ保険への加入をお願いしております。 ・状況によって練習時間、練習場所が変更になる事がありますので初めての方は担当者に御連絡下さい。	三澤　勇斗	090-1662-0357	misawa-seikotsuin330@outlook.jp	
	6	文武館	火・金19：00～20：30	松代中学校	小学生～ 中学生	・松代町を拠点に活動している柔道教室です。 ・月会費500円、その他大会参加費、保険料、全柔連の登録費は別途集金します。	峯村　篤	090-4662-4830	bunbukan@gmail.com	URL：https://www.bunbukan-judo.com
剣道	7	寺尾少年剣道クラブ	土：17：00～19：00 日：16：00～18：00 ※休日は大会等の関係で変動有	寺尾小学校 体育館	小学生～ 高校生	・初心者大歓迎、剣道の基礎から練習します。 ・小学生から大人まで、時には幼稚園児も参加して楽しく練習しています。 ・土日祝日は大会等に参加します。保護者の送迎が必要になります。	小林　正利		seven-sus-four@softbank.ne.jp	
	8	若穂剣道育成会	月・水・金19：00～20：30 土・17：00～19：00 ＊日曜日に大会等があれば参加	月・若穂中格技室 水・保科小体育館 金・若穂中格技室及び保科小体育館 土・綿内小体育館	年少～ 中学生	初心者大歓迎、剣道の基本から練習します。 会費12,000円/年・入会金1,000円・その他大会参加費等、保険代　剣道着・防具貸出あり 土・日は、他団体との練成会等を行います。	西沢　敏宏	090-3403-7548	xwjmu57x@wh.commufa.jp	https://www.instagram.com/wakahokendoikuseikai/?psln=aWpndjloNzJscWxr&utm_source=qr
	9	松代地区育成会 剣道クラブ	水曜：19：00～21：00 日曜：7：00～9：00 ※令和5年度は日曜→土曜：17：00～19：00に変更の可能性有り ※休日は大会等の関係で変動有り	松代小学校 体育館	小学生（年長）～ 一般	令和4年度に創立60周年を迎えた歴史あるクラブです。「文武両道」を部訓として年長さんから中高生、一般の方まで幅広い年代で活動しています。初心者大歓迎、年会費7,500円（防具レンタル料込）土日は各大会にも参加します。稽古日、大会等保護者の送迎が必要になる場合があります。	宮澤　洋介	090-1693-0844	miya1223@icloud.com	
	10	長野剣道スポーツ少年団	水19：00～21：00 土17：00～19：00 日16：00～18：00 ※休日は大会等の関係で変動有	城東小学校 西部中学校	未就学児 （年長）～ 大人	・初心者大歓迎、剣道の基礎から練習します。 ・初心者は未就学児～大人まで幅広く対応します。 　また経験者又、剣道再開したい方大歓迎 ・年会費2600円/月（保険料・大会参加費込み） （小学生～中学生）遠征費別途集金補助あり ・防具レンタル ・大会等で保護者の送迎が必要になる場合があります。	藤田真洋 町田育哉	090-4524-4797090-49	fujita.masahiro@chuden-hs.co.jp machida198@outlook.jp	
	11	長野少年剣道クラブ	水：19:00～20:30 土：18:00～20:00 日：16:00～18:00 第2週土日、大会開催時は休み	水：東部中剣道場 土・日：東北中剣道場又、吉田小体育館	小・中学生	令和9年度募集停止	大塚方人	090-8856－9436	masato2377@gmail.com	
	12	南長野剣道少年団	土：17:30～20:00 日：7:30～9:00（4～12月） 水：19:00～20:00(高学年以上対象） ※土日は大会等の関係で変動有	土・日：篠ノ井西小 水：篠ノ井西中	年長～ 中学生 ※高校生～大人も参加可	・剣道は年齢・性別関係なく、一緒に練習ができます。主体は中学生までですが、高校生～大人の参加も大歓迎です。 ・会費1500円/月、貸防具レンタル4000円/年、その他保険料などは別途。 ・土日は大会等があります。保護者の送迎が必要になる場合があります。	佐久間　美香	090-4677-2124	minaminaganokendo@gmail.com	
	13	剣道 川中島悠心館	木：19:00～21:00 土：18:30～20:30 日：9:00～11:00 ※休日は大会等の関係で変動有	木：川中島中学校克己館 土：昭和小学校第一体育館 日：川中島小学校体育館	幼児～ 一般	・初心者大歓迎！剣道の基礎から練習します。 ・会費:中学生3,000円/年、小学生以下1,000円/月 その他大会参加費、保険料等の別途集金があります。 ・防具レンタルあります。 ・練習、大会参加時には保護者による送迎、補助をお願いする場合があります。	山岸　久益		kawanakajima.yuushinnkann@gmail.com mkh-yama@mx1.avis.ne.jp	
	14	稲里剣道クラブ	水・金：18:30～20:30 土：16:00～18:00 月・木：18:30～20:30 （特別稽古4年生以上） ※休日は大会等の関係で変動有	広徳中学校格技室 （月・水・木・金曜日） 下氷鉋小学校体育館 （土曜日）	年中～大人	・初心者の方でも先生や先輩たちが優しく丁寧に教えてくれます。 ・道具が揃っていなくても大丈夫！防具、胴着、袴のレンタルあります(一部購入品あり)・県内外への大会、遠征あり ・クラブ会費2,000円(みらいハッ！ケンプロジェクト対象） ・入会特典として竹刀プレゼント ・都合により場所や時間の変更することがあります見学希望の方は問い合わせの上お越しください	小林　真理恵	080-1233-8907	inasatokendoclub@gmail.com	Instagram・FacebookからのDM可 「inasatokendo」で検索
	15	豊野町少年剣道クラブ	水：19：00～21：00 土：16：00～18：00 日：10：00～12：00 ※稽古日または時間は、大会等の関係で変動有	豊野中学校 剣道場	未就学児（年少） ～ 大人	剣道の心構え、所作、礼儀等は厳しく指導しますが、それ以外のレクレーションやイベントは、みんなで楽しく思いっきり遊びます。今年はボーリング大会、BBQ、海水浴やスキーなども計画する予定です。男女を問わず、まずは一度見学に来てください。お待ちしております(^^)	松山　俊昭	090-2464-8411	t.k.y.c.a.family@gmail.com	
	16	信州新町剣友会	土曜日　18：00～20：00	信州新町子供プラザ武道場	幼年～ 一般	・初心者大歓迎 ・会費6000円/年 ・随時、見学体験ですが都合により場所日時等の変更がありますのでご連絡下さい。 電話番号 08010368651	宮福　剛文	090-1866－0541	shinmachikenyuukai@gmail.com	
	17	北長野剣友会	火：19：30～21：00 土、日：17：30～19：30	東部中学校 格技室	幼児～ 一般成人	・初心者大歓迎。 ・会費2万円/年（保険料込み）、その他大会参加費等は別途集金の場合あり。 ・道着、袴、防具の貸出あり。 ・各種大会等への参加あり。その場合は保護者の送迎が必要になります。	五十嵐　元一	080-4733-8091	motokazu.5039kky@gmail.com	
	18	篠ノ井剣友会	日：7:00～8:30 水：19:30～21:00 土：18:00～20:00	日・土：通明小学校体育館 水：篠ノ井東中学校心技館	年長～ 中学生	・初心者大歓迎、剣道の基礎から練習します。 ・基本月謝1,500+子供１人1,000円/月、保険料。竹刀と籠手は別途購入。その他防具貸し出しあり。 ・大会時には保護者の送迎が必要になる場合があります。	中村　静男	090-2726-2758	shinoken.net@gmail.com	
	19	青木島剣道少年団	火、木：19：00～20:30 土：18:00～21:00 日：17:00～19:00	青木島小体育館 更北中剣道場	小学生～ 一般	・小学生から一般まで、共に鍛錬しましょう。初心者には基礎より丁寧に指導します。 ・会費1,500円/月、剣道着、防具は月額300円にて貸し出します。 ・初めて剣道を始める大人や剣道経験者が練習できるように、青年部を設けています。	黒柳　博子	090-9845-2118	aokijimakendosyonendan@gmail.com	
	20	東北直心館	月、火、木、金 18：00～20：00 土8：30～11：30 その他練成会、大会参加	東北中学校武道場 （直心館）	小学5年生～中学生	・スポコミ年会費＋保険800円 ・月謝2,000円 ・初心者大歓迎！中学生から始めた子がほとんどです。 ・土日の練成会や大会参加の際、保護者の送迎が必要になる場合があります。	伊石亜沙美	スポコミ事務局296-9919	anya25290408@gmail.com	
	21	若槻少年剣友会	土：17:00～19：00 日：9：00～11：00	若槻コミュニティ センター	幼児～ 中学生	・初心者大歓迎 ・防具レンタルあり ・入会時、竹刀1本贈呈	樋口 勲	090-1550-6369	isada42yuusaya104seiayu9@docomo.ne.jp	

種目	番号	クラブ名	活動日	活動場所	対象	クラブPR及び連絡事項	担当者	電話番号	メールアドレス	SNS等
	22	五常館	火～金：19：00～21：00 土：8:30～11:30	川中島中学校体育館 川中島中学校克己館	中学生	・初心者大歓迎、剣道の基礎から練習します。 ・会費2,500円/月、その他大会参加費、スポーツ安全保険料等は別途集金 ・土日は、大会等があり、保護者の送迎が必要になる場合があります。	石坂　仁	080-2598-6273	nagano.gojoukan@gmail.com	ホームページ: https://gojoukan.com/ インスタ: https://www.instagram.com/gojoukan/
	23	夢想塾	月、水、木：19:00～21:00 土：8:00～10:00 ※休日は大会等の関係で変更有	松代中海津体育館 清野小体育館	中学生	・令和6年度に松代中学校剣道部から地域移行したチームです。 ・初心者大歓迎！ ・月会費2,000円 ・保険料、大会参加費、剣道着購入等は別途集金。	永井智達	090-5341-0053	musoujuku.2023@gmail.com	
	24	長野市剣道連盟					宮澤　慶治	090-2444-6017	naganoshi.kenren@gmail.com	
空手	25	若槻支部	月・金　18：00～20：00 ※その他上級者稽古あり	若槻小学校 体育館	幼児～ 一般	・公益社団法人日本空手協会公認支部 ・長野市スポーツ少年団加盟	坂内　健	090-2153-6052	halfmoonoss1419@i.softbank.jp	
	26	朝陽支部	月・水　19：00～21：00 ※その他上級者稽古あり	朝陽小学校 体育館	幼児～ 一般	・公益社団法人日本空手協会公認支部 ・長野市スポーツ少年団加盟	小島　庸稔	090-1866-2506	shiseikan@au.com	
	27	長野東支部	水　19：00～20：00 土　17：00～19：00	県警体育館	幼児～ 一般	・公益社団法人日本空手協会公認支部 ・長野市スポーツ少年団加盟	柄澤　孝一	090-1660-3393	daiyuki324@gmail.com	
	28	長野北支部	（木）18：40～20：10 （土）17：00～19：00 （月）（金）19：00～20：30	（木）（土） 裾花小学校体育館 （月）（金） 裾花中学校武道場	小学生 ～ 一般	・公益社団法人日本空手協会公認支部 ・長野市スポーツ少年団加盟	林　嘉明	090-4736-8002	jka_nagano_kita@yahoo.co.jp	
	29	川中島支部	月・木　18：30～20：00	川中島公民館他	幼児～ 一般	・公益社団法人日本空手協会公認支部 ・長野市スポーツ少年団加盟	山崎　元喜	090-1828-9030	genki.yamazaki@gmail.com	
	30	長野共和支部	月　　19：00～21：00 火・金　19：00～21：00	共和小学校体育館 川中島中学校 克己館	幼児～ 一般	・公益社団法人日本空手協会公認支部 ・長野市スポーツ少年団加盟	塩野入　憲明	090-8853-2378	jka_nagano_kyowashibu@yahoo.co.jp	
	31	長野南支部	月　18：30～20：30 水　18：30～20：15	三本柳小学校 体育館	幼児～ 一般	・公益社団法人日本空手協会公認支部 ・長野市スポーツ少年団加盟	髙野　雅徳	090-4601-6981	naganominamijka@yahoo.co.jp	
	32	長野篠ノ井支部	火・金　19：00～20：30	篠ノ井西小学校	幼児～ 一般	・公益社団法人日本空手協会公認支部 ・長野市スポーツ少年団加盟	羽生　仁	090-4025-0010	jkatp@grn.janis.or.jp	
	33	長野支部　稲里道場	木　18：00～19：30（少年） 木　20：00～21：30（中学～一般） ※その他全体稽古・強化稽古ありり	稲里中央地区 センター南	幼児～ 一般	・公益社団法人日本空手協会公認支部 ・長野市スポーツ少年団加盟	丸山　博樹	090-1653-4777 ※留守番電話に「見学・体験希望」と、お名前、お電話番号をお入れください。 確認後、こちらから折り返しお電話いたします。	yushinkan2001nagano@yahoo.co.jp	http://yushinkan-karate.com/
	34	長野支部　青木島道場	月　18：00～19：30 ※その他全体稽古・強化稽古あり	青木島小学校体育館	幼児～ 一般					
	35	長野支部　松代道場	水　18：00～19：30 ※その他全体稽古・強化稽古あり	豊栄小学校体育館	幼児～ 一般					
	36	長野支部　犀南道場	土　17：30～19：00 ※その他全体稽古・強化稽古あり	篠ノ井東小学校体育館	幼児～ 一般					
	37	長野市空手協会	問い合わせは、9：00～16：00の間でお願いします。				丸山　博樹	090-1653-4777	naganoshikaratekyoukai@yahoo.co.jp	
	38	正道会館 志友塾	水曜日・金曜日 18：00から	水曜日：川柳建設倉庫2階 金曜日：長野運動公園総合体育館会議室	年長 小学生 中学生 高校生 一般	・初心者大歓迎 ・フルコンタクト空手を通じ心身ともに強くなろう ・礼儀礼節を重んじ人間力を育てる ・年1回主催大会あり ・年2回昇級昇段審査会あり	風間勇人	090-8891-4019	brave.kzm@gmail.com	ホームページ：【正道信州】で検索
陸上	39	川中島ジュニア ランニングクラブ	火～金：17：00～1時間程度 土日：9：00～1時間半程度	犀川河川敷	小学生～ 中学生	・長距離専門です。走ることが好きな方、お待ちしています。 ・年会費6,000円+保険料	竹内　万祐	090-1829-0766	：090-1829-0766	
	40	若穂RCジュニア	月：4:30～6:00(小学生のみ) 火・木・金：16:30～18:00 水：15:30～18:00 土・日(どちらか、3時間程度) 冬季：土又は日　若穂体育館 （小・中学生合同練習）	平日：若穂中央公園 土日：長野運動公園陸上競技場、サンアップル陸上競技場	小学生の部 4年生～ 中学生の部	年会費 ・小学生の部：1,000円程度+スポーツ保険800円 ・中学生の部：2,000円程度＋スポーツ保険800円 ・大会参加費・ユニフォーム代等は別途徴収 ・クラブ保護者会あり・クラブTシャツ1500円	クラブ代表 塚田　猛	090-8941-5243	tkdtm@crest.ocn.ne.jp	
	41	E-NAGANOスポーツクラブ ランニング教室（南長野校）	①月曜日：17時30分～19時 ②土曜日：9時～10時30分 ※夏季期間の時間変更あり ※冬期間または雨天の場合、場所の変更あり	①月曜日：南長野運動公園 ②土曜日：更北中学校グランド	小学生	・走るのが大好き！な小学生を募集中！走る、ジャンプ、投げる基本動作をバランスの良い内容で行います。 入会金5000円　年会費4200円　スポーツ保険800円　月会費4500円～　大会参加費、登録料は別途徴収いたします。	山本　晴美	080-8914-6572	e-nagano@hb.tp1.jp	HP・インスタグラム
	42	E-NAGANOスポーツクラブ Jr陸上クラブ	月～土曜日　：　17時30分～19時 ※夏季期間の時間変更あり	南長野運動公園 篠ノ井東中学校 更北中学校 川中島中学校	中学生	・身体を動かすのが大好き！足が速くなりたい！中学生を募集中！短距離、跳躍、長距離、投擲の専門コーチが在籍しているのでどの種目でも対応できます。　☆入会金5000円　年会費4200円　スポーツ保険800円　月会費5000円～8000円（参加日数に応じて）大会参加費、陸連登録料、ユニフォーム代等は別途徴収いたします。	山本　晴美	080-8914-6572	e-nagano@hb.tp2.jp	HP・インスタグラム
	43	長野東北TFC （陸上競技）	月・火・木・金： 16:40～（15:40～） 2時間程度 土：9:00～12:00 ※休日は大会等の関係で変更あり	平日：東北中グラウンド 休日：サンアップル陸上競技場	小学生～ 一般	・初心者大歓迎、楽しく競技力向上することを目指して活動を行っています。 ・年会費4,800円（保険料含む） ・保護者会費1,200円/月、その他大会参加費、ユニフォーム購入費等は別途集金	藤牧　博和 山口　紘佑 長田　貴 上野　大	026-296-9918	supocomi@yahoo.co.jp	
	44	三陽陸上クラブ・長距離部	週5日程：16：50～18:50月の予定表による（基本、日・月）休み、大会等で変更あり、土曜日は午前練習8時30分～10時30分	東和田運動公園陸上競技場	小学生4年生～ 中学生	・入会金5,000円　・年会費30,000円・強化費等（月3,000円）・その他大会参加費、保険料、ユニフォーム・チームTシャツ購入費等は別途集金・詳細（クラブ会計規約書による）	田中　哲広	携帯　090-4230-7635	tetsu7mkt@yahoo.co.jp	三陽スポーツクラブ（HP）
	45	三陽陸上クラブ・短距離部	週3～4日：17：00～19：00月の予定表による	東和田運動公園陸上競技場	小学生4年生～ 中学生	・入会金5,000円　・年会費30,000円・その他大会参加費、保険料、ユニフォーム・チームTシャツ・購入費等は別途集金・詳細（クラブ会計規約書による）	田幸　将徳	携帯　090-4614-9480	m4579555m@mail.com	三陽スポーツクラブ（HP）
	46	NAGANO APPLES	火、水：17:15～19:00 土：9:00～12:00 ※休日は大会等の関係で変動有	長野運動公園 陸上競技場 長野運動公園 補助競技場 ※休日は大会等の関係で変動有	中学生～高校生	・初心者大歓迎、陸上競技の全種目を対象に活動しています。 ・コーチ陣も社会人アスリートとして活躍し、コーチ資格を持っている指導者も多数います。 ・会費5,000円/月。その他大会参加費、ユニフォーム購入費等は別途集金、入会金10,000円（施設利用料、保険料、陸上登録費込み）	片平　大地		daichikatahira@gmail.com	HPのQRコード
	47	バレーボールクラブ Glänz（グランツ）	・日曜日：13：30～16：30 ・「週1回」を原則とします。 ・年間36回開催予定	長野市内の体育館	小学5年生～ 中学3年生の男女	・初心者も大歓迎！最高の環境で、最高の仲間と バレーをしよう！！ ・月会費 9～3月：毎月1,500円、 4～8月：5ヶ月 3,000円 ・年会費2,000円（入会月によって異なる）	若林　大樹		[営業時間]火・水・木・金/13:00～19:00 traum-nagano@teamglanz.or.jp	[営業時間] 火・水・木・金/13:00～19:00 【募集要項QRコード】
	48	スポーツコミュニティクラブ東北 男子バレーボールクラブ	火、水、木、金：18：00-19：30 土日のどちらか8：00-11：00 ※大会の場合は変動あり	東北中	小6、中学生 希望すれば中3の3月までスキルアップできます	初心者が成長を楽しむチームです。JSPOコーチ資格をもったコーチがプレイヤーズセンタード・コーチングをします。 月会費3,000円、入会時に保険両、ユニフォーム購入費等がかかります。 大会、練習試合は現地集合が基本です。遠征はしません。	竹　直樹		take3006@gmail.com	https://www.instagram.com/tohoku_volleyball/?utm_source=ig_web_button_share_sheet
	49	スポコミ東北地域クラブ （女子バレーボール）	火・木・金　～19:00	東北中三葉体	小学生～ 高校生	・長野市内、近隣小中学生大歓迎 ・中学生会費2,800円+保険料800円	藤牧　博和	026-296-9918	supocomi@yahoo.co.jp	

種目	番号	クラブ名	活動日	活動場所	対象	クラブPR及び連絡事項	担当者	電話番号	メールアドレス	SNS等
バレーボール	50	一般社団法人長野スポーツアカデミー N-TECH BEACH （エヌテックビーチ）	毎週日曜日 18:00-20:00 ※オンシーズンは上越などに行きますので時間は変わります。	南部小学校 体育館 近県のビーチバレーコート	中学生～ 高校生	・長野地区初クラブ ビーチバレーボールクラブ ・インドアクラブとの掛け持ちOK！ ・初心者大歓迎、ビーチバレーボールの基礎から練習します。普段は体育館で練習、シーズンに入ると近場のビーチバレーコートで練習をします。 ・ビーチバレーボールをやるとインドアバレーボールも上達します。 ・会費3,000円/月、その他年会費（保険料・登録料）3,000円、大会参加費、遠征費、ユニフォーム購入費等は別途集金 ・オンシーズンは上越のビーチバレーコートで練習をします。 ・ツアーにも参加していきます。	北村	080-3465-3800	info@nagano-sac.org	URL: https://www.nagano-sac.org
	51	一般社団法人長野スポーツアカデミー N-TECH MIX （エヌテックミックス）	火曜日 19:00-21:00	犀陵中学校 体育館	中学生～ 大人	・男女混合バレーボールクラブ ・初心者大歓迎、初心者から中級者までの楽しみながらの混合バレーボールをやります。親子での参加を大歓迎します。 ・楽しむことをを目的にしたサークル形式 ・会費2,000円/月、その他年会費（保険料・登録料）3,000円、大会参加費、遠征費、ユニフォーム購入費等は別途集金 ・大会参加の際は保護者の送迎をお願いすることがあります。	北村	080-3465-3800	info@nagano-sac.org	URL: https://www.nagano-sac.org
	52	一般社団法人長野スポーツアカデミー 長野SAC U15 （バレーボールクラブU15_MEN）	毎週月・火・木曜日 19:00-21:00	櫻ヶ岡・犀陵・裾花中学校体育館	男子中学生	・中体連にクラブチームとして加盟 ・部活動移行型バレーボールクラブ ・初心者大歓迎、基礎から丁寧に指導します。 ・みんなで大会に参加しましょう。 ・会費5,000円/月、その他年会費（保険料・登録料）3,000円、大会参加費、遠征費、ユニフォーム購入費等は別途集金 ・大会参加の際は保護者の送迎をお願いすることがあります。	北村	080-3465-3800	info@nagano-sac.org	URL: https://www.nagano-sac.org
	53	一般社団法人長野スポーツアカデミー 長野SAC U15 （バレーボールクラブ U15_WOMEN）	毎週月・木曜日 19:00-21:00	櫻ヶ岡・裾花中学校体育館	女子中学生	・2025年度中体連にクラブチームとして加盟予定 ・部活動移行型バレーボールクラブ ・初心者大歓迎、基礎から丁寧に指導します。 ・みんなで大会に参加しましょう。 ・会費5,000円/月、その他年会費（保険料・登録料）3,000円、大会参加費、遠征費、ユニフォーム購入費等は別途集金 ・大会参加の際は保護者の送迎をお願いすることがあります。	北村	080-3465-3800	info@nagano-sac.org	URL: https://www.nagano-sac.org
	54	三陽スポーツクラブ （男子バレーボールクラブ）	毎週火・木・金曜日17:30～19:30 土・日・祝日…練習試合等	三陽中体育館	中学生	・初心者大歓迎。一緒に楽しくバレーをやりましょう。 ・入会費1,000円（保険料込み） ・会費500円/月 ・年会費5000円（JVA登録料、スポーツ保険、交流会、大会参加費など） ・土日を中心に活動しています。			sanyo.sports.club@gmail.com	URL:https://sgrum.com/web/sanyosportsclub/ 体験会は実施していません。随時募集です。小学校4年生以上。
	55	三陽スポーツクラブ （女子バレーボールクラブ）	月・水・金曜日17：00～19：00 毎週土曜日・日曜日	三陽中体育館	中学生	・初心者大歓迎！！バレーボールを一緒にやりませんか？ 先輩後輩みんな仲良く切磋琢磨して頑張っています。 ・入会費1,000円（保険料込み） ・会費500円/月 ・土日を中心に活動しています。（練習or練習試合、各種大会） ・練習試合では、北信地域や県内外様々なところへ行って交流しています。 ・申込み sanyo_vbc-nagano@yahoo.co.jp（代表：庄村）体験会も開催する予定です。インスタチェックし、お友達を誘って参加してください。			sanyo.sports.club@gmail.com	URL:https://sgrum.com/web/sanyosportsclub/ @SANYO_VBC
	56	長野市バレーボール連盟	問い合わせは、17:15～20:00の間でお願いします。				小山 正隆 （事務局）	090-8006-3578	yukitakaatsukei3@yahoo.co.jp	
	57	VC TOHBU バレーボールクラブ	月、木、金 17:00～19:30 土、日練習又は練習試合 大会もあります	長野市立 東部中学校	小学生～ 中学生	・初心者、経験者どんな方でも大歓迎です。 ・会費5000/月 その他遠征費、保険料等別途集金 ・県外での練習試合や大会有 土日もさまざまな中学校へ行って練習試合を行いますので保護者の方の送迎が必要になる場合があります。	吉村裕奈	080-1273-6290	tohbu.yoshimura.05@gmail.com	
	58	松代バレーボールクラブ	月、木曜日 19:00～21:00 土、日曜日 8:00～11:00	松代中体育館	小学5年生～中学生(男子)	・初心者大歓迎、新規メンバー募集中 ・見学・体験いつでもお待ちしています。	岩田 章	090-3134-7445	pride.akr3@gmail.com	
	59	SIEG（女子バレーボールクラブ）	火、木、金 17:00～19:00 土日練習または練習試合 大会出場や遠征あり	川中島中学校西体育館	小学校6年生から中学3年生女子	・初心者、経験者共に歓迎します ・月会費/2,000円、遠征費・配車交通費など別途請求あり、体験入部時等に詳しくご説明致します。 ・監督主催のエンジョイ大会もあり技術だけでなく、コミュニケーションを取ることを大切に活動しています。 ・大会・遠征時・その他送迎で、保護者送迎協力を依頼することがあります。	半田 雅彦		sieg.2026vbc@gmail.com	https://sieg-vc.jimdofree.com/
	60	Rabbilits （中学生女子バレーボール）	月、木、金 19:00～21:00 土日どちらか3時間程度 （練習試合の可能性も有）	豊野中学校 ※木曜日は別体育館予定	中学生	・経験者、初心者問わず大歓迎。 ・会費5,000円/月、その他大会参加費、保険料、ユニフォーム購入費、その他諸経費等は別途集金 ・土日は他校との練習試合等を行う場合があります。保護者の送迎が必要になる場合があります。	高垣 光将			インスタグラムで【Ｒａｂｂｉｌｉｔｓ】または https://www.instagram.com/invites/contact/?utm_source=ig_contact_invite&utm_medium=copy_link&utm_content=110p4f98
	61	VC広徳 男子バレーボール	火曜19時半～21時半 木曜18時～20時 日曜17時～19時 その他	下氷鉋小学校 広徳中学校 その他	小6～中学生	初心者、経験者どんな方も大歓迎です。 見学、体験いつでもご連絡ください。	岡田		vc.kohtoku@gmail.com	https://www.instagram.com/vc.kohtoku?igsh=M2drYjN1NWtjNzRp
	62	D.P.Luminous （ディー･ピー･ルミナス）	水、木、金 19:00～21:00 土、日、祝 練習試合や大会等（変動）	篠ノ井西中体育館 篠ノ井東中体育館	中学生 （男子）	・部活動移行型バレーボールクラブのため、初心者のみで活動しています。 ・バレーボールの繋ぐ楽しさ、仲間との繋がりを大切に活動しています。 ・練習見学、練習試合見学、練習体験いつでも受付しています。 ・入会費なし、月会費4,000円、保険料別途 ・練習試合、大会など保護者の送迎協力が必要となります。	田中 翔	080-3455-2479	d.p.luminousvc@gmail.com	
	63	篠ノ井レガーレ （中学女子バレーボールクラブ）	火：16：45～18：45 木：17：00～19：00 金：17：00～19：00 土日・休日は練習・練習試合	火：篠ノ井東中学校 木：篠ノ井西中学校 金：篠ノ井西中学校 土日・休日時随時	中学生 体験随時可 （小学生も可）	・篠ノ井の部活動から地域移行したクラブチームです。 ・初心者大歓迎。基本から楽しく学びながら練習します。 ・バレーボールを通じて、子供達の心・技・体の成長を目指しています。 ・会費4000円/月。 ・活動場所・時間によって送迎をお願いします。	堀内 紀之	090-1105-9211	nori.hori26@ezweb.ne.jp	https://www.instagram.com/shinonoi_legare?stkn=MXhnYjM2MmF4bWR4MQ%3D%3D&utm_source=qr
	64	1on1 小林レッスン塾	Instagram、 LINEにてご確認ください。	長野市内の体育館	小学生～ 中学生	・初心者大歓迎、バレーボールの基礎を一から丁寧に指導します。 ・参加費は1回500円です。 ・土日を中心に活動しています。活動場所によっては、保護者の送迎が必要になる場合があります。	小林 大輔	080-4675-2088	https://lin.ee/7fHBs3l	instargam https://www.instagram.com/1on1.kobayashilessonschool?stkn=MTJxYTB3eW15Y3h4Yw%3D%3D&utm_source=qr
ホ	65	スポコミ東北地域クラブ （水泳）	自主練	サンアップル プール	小学生～ 高校生	・長野市内、近隣小中学生大歓迎 ・中学生会費2,800円+保険料800円	藤牧 博和	026-296-9918	supocomi@yahoo.co.jp	

種目	番号	クラブ名	活動日	活動場所	対象	クラブPR及び連絡事項	担当者	電話番号	メールアドレス	SNS等
水泳	66	北長野水泳クラブ	水:16:35～17:30 木:18:30～19:30 土:16:00～17:00 の週3回	長野ドルフィンスイミングスクール中央校	中学生	・月会費7,700円　※週4回目以降は1回770円で自主参加可能 ・長野県選手権優勝経験を持つコーチが指導します。 ・大会引率には引率費が別途かかります。	清水	026-241-0092	stakano_ndss@yahoo.co.jp	
バスケットボール	67	川中島籠球倶楽部 （男子）	土、日:17:00～19:00 ※休日は大会等の 関係で変動有	共和小体育館他	小学生～ 中学生	・1991年創部、小学生～中学生の初心者から上級者まで入部可。居住地不問。全国大会等での上位入賞有。 ・会費9000円(保険料込)/年（令和4年度実績） その他大会参加費、ユニフォーム購入費等は別途 ・大会参加、練習試合等を行います。保護者の送迎が必要になる場合があります。 ・日本バスケットボール協会公認コーチがボランティアで指導するため保護者に活動の協力をお願いします。	和田　良尊	090-3083-7484	川中島籠球倶楽部ホームページのE-MAILアイコンからお問い合わせください	
	68	三陽クラブ 男子バスケットボール クラブ	月木金：17時～19時 冬季 火木金：17時～19時 土：8時～11時 日：13時～16時 ・休日は大会、練習試合の関係で変動あります	三陽中学校 体育館	小学5年生～ 中学生	・経験者には実践的な内容、初心者には基礎から教え、全員のレベルアップを目指した練習をしています。 ・JBA公認C級コーチ、元国体青年男子コーチ、ミニバスから中学生までの指導経験豊富なコーチが基礎から練習を指導しています。 ・体育館は安定して使用できます。 ・会費5,000円/月、スポーツ保険料、JBA登録料3,000円/年、遠征費等別途集金あります。 ・土日は他校と練習試合等行います。保護者の送迎が必要になる場合があります。	山口　正樹	090-1047-2862	sanyo.bbc34@gmail.com	
	69	三陽クラブ 女子バスケットボール クラブ	火、金:17:00～19:30 木:16:30～18:30 土、日:8:00～11:00 ※休日は大会等の 関係で変動有	三陽中学校 体育館	小学生～ 中学生	・全国を一緒に目指す選手を募集。一生懸命全力でできる前向きな選手を募集、バスケットボールの基礎から練習します。情熱をもって、一生懸命明るく練習しましょう。 ・何年も続けられるクラブを目指し、育成と強化両軸を目標に練習しています。 ・元国体少年女子選手、全中出場コーチ、現国体少年女子Aコーチなどのコーチが練習を指導しています。 ・体育館が安定して使用できます。 ・インスタグラムの情報もご覧ください。 ・スタッフも募集していますので、お気軽にお問い合わせください。 ・会費5,000円/月、その他大会参加費、保険料800円、ユニフォーム購入費等は別途集金 ・土日は他校との練習試合等を行います。保護者の送迎が必要になる場合があります。	大日方　勝己	090-5397-4341	ob@nomuraco.net	
	70	ゆたかのJCクラブ	火、木、金:17:00～19:00 土、日:8:00～11:00 ※休日は大会、練習試合あります。その関係で時間の変更あります。	豊野中学校 市営豊野体育館	中学生 女子	・次のステージに立つための技術や心構えを学びます。中学からバスケを始めたい生徒も大歓迎です。 ・年会費10,000円（登録料、保険料、その他）会費2000円/月、その他大会参加費、遠征費別途集金。 ・ユニフォーム購入（個人） ・土日は他校との練習試合等を行います。現地集合現地解散となります。 ・チームスタッフ　ヘッドコーチ…宮本文彦 コーチ…武田真治、野田和広、野田愛子、斎藤哲夫、辻希美、高橋宏和	武田　真治	090-9957-6611	yutakanosc@yahoo.co.jp （総合型地域スポーツクラブゆたかのスポーツクラブ）	
	71	BUHTO長野 （バスケットボールクラブ）	水、木、金:17:00～19:00 土:8:00～11:00 ※休日は大会等の 関係で変動有	東部中学校 第2体育館	中学生	・初心者、近隣に住むバスケットボールが大好きな中学生、大歓迎。 ・会費1,250円/月、その他大会参加費、保険料、ユニフォーム購入費等は別途集金。 ・土日は他校、他クラブとの練習試合等を行う場合があります。保護者の送迎が必要です。	椚原　瑞人	080-6937-0425	mizuto-kunugihara-01@nagano-ngn.ed.jp	
	72	B.Windsバスケットボール クラブ	火、木:18:30～20:30 金:19:00～20:30 土または日:8:00～11:00 ※休日は大会等の 関係で変動有 小学生は別時間	若穂中学校 その他	中学生女子 小学生女子	・初心者大歓迎、バスケットボールの基礎から練習します。 ・会費　半期6,000円　ユニフォーム積立6,000円 その他大会参加費、保険料等は別途集金 ・土日は他校との練習試合等を行います。保護者の送迎が必要になる場合があります。	滝澤　芳幸	090-8873-5204	bonds-y.taki-1969@docomo.ne.jp	
	73	BIRTH.BP	火・木:19:00～21:00 土:9:00～12:00 ※体育館使用状況により 練習時間変動あり ※休日は試合等で変動あり	古牧小学校 その他、長野市体育館	中学生 女子	◎初心者大歓迎！バスケットボールを通じて、バスケの楽しさや、基礎基本の習得に向けて活動します。 ◎会費3,000円/月、スポーツ安全保険加入料、登録料等の集金があります。 ◎休日は練習、練習試合、大会参加また交流を目的としたイベントなどがあります。	山本　桃子		mmm85.x6u@icloud.com	
	74	NSCTBBC-U15女子 （女子バスケットボール）	月、木、金（19：00～21：00） 土日どちらか	月、木　東北中学校 金、土日　北部中学校	小学生～中学生	・長野市内近隣小中学校大歓迎 ・クラブ会費2500円/月 ・スポコミ会費4000円/年 ・スポーツ保険800円/年	久保茜音	スポコミ事務局 296-9918		ホームページ：QRコード
	75	NSCT-U15BBC （男子）	火・水/東北中： 19:30～21:00 木/長野高専：19:00～21:00 土・日/東北中　AMorPM	東北中学校 長野高専	小学生～中学生	◆経験者さん、未経験者さん関係なく大歓迎です！ バスケットボールを通じ、人間力・挑戦する力を育み、 地域に根ざしたスポーツ環境づくりを目指します。 実績：2022.2023-Jr.ウィンターカップ(全国大会)出場	児玉　英樹	026-296-9918	kodamahdk@gmail.com	Instagram：nsct_u15_bbc （お気軽にDMまで！）
	76	United Ballers （男子バスケットボールクラブ）	月水金:18:30～20:30 土日:練習or試合	東北中三葉体育館 等	小学生～中学生	・スポコミ年会費3,000円＋保険800円 ・月謝3,000円 ・土日は市内他校に限らず県外・市外他校との練習試合もあり、保護者の送迎が必要になる場合があります。（指導者の車に同乗可能）	佐藤　貴英	Instagram DMへご連絡下さい	Instagram DMへご連絡下さい	
	77	GREEN BLAZE	火：19：00～21：00 水：19：30～21：00 木：19：00～21：00 土：8：00～12：00 日：8：00～12：00 土日は大会・練習試合等の 関係で変動有	北部中体育館 その他、長野市体育館	中学生 （高校生も可）	・初心者大歓迎 ・バスケットボールに興味のある子大募集 ・入会費5,000円、会費4,000円／月 ※・保険料・ユニホーム・リバーシブル（上下）・練習着等は別途集金します。 ・練習や練習試合、大会等保護者の送迎が必要です。 ・土日は練習試合や大会等を行います。	山下　遥 宮本　宜明 穐澤　正仁 安藤　貴凱	山下080-2050-8655 ※山下へ連絡がつかない場合、宮本へ 宮本090-4153-6179	山下yamayo.5.22.smith@gmail.com	
	78	長野西部地区スポーツクラブ チーム名 ・U-12男子：フェニックス ・U-12女子：シーガルズ	・U-12 男子 木18:00～19:00 土17:00～19:00 日　9:00～12:00 ・U-12 女子 水17:30～19:00 土13:00～16:30 日 9:00～12:00	・U12男子 木・日:安茂里小体育館 土:裾花体育館 ・U12女子 加茂小体育館	小学生	・長野市西部地区を拠点にバスケット大好きな小学生～中学生が楽しく活動しています。 ・バスケットの技術向上はもとより、社会に貢献できる人材育成に努めています。 ・初心者大歓迎。バスケットの基礎から楽しく学べます。 ・クラブ会費　年間10,000円　その他保護者会費が必要	U12男子HC 島田雄貴 U12女子HC 藤森　亨	U12男子：島田090-2543-2357 U12女子：藤森090-1866-7484 総括：平沢久史090-4230-6352 堀内昭宏080-9287-9467 事務局：石井志江 090-2666-3712		
	79	長野西部地区スポーツクラブ チーム名 ・U-15男子：BLACK Tigers ・U-15女子：シーガルズ	・U-15 男子 火17:00～19:00 水・金19:00～21:00 土・日 練習試合の予定 ・U-15 女子 火・木19:00～21:00 土・日　9:00～12:00	・U15男子 西部中体育館 ・U15女子 西部中体育館	中学生	・長野市西部地区を拠点にバスケット大好きな小学生～中学生が楽しく活動しています。 ・バスケットの技術向上はもとより、社会に貢献できる人材育成に努めています。 ・初心者大歓迎。バスケットの基礎から楽しく学べます。 ・クラブ会費　年間10,000円　その他保護者会費が必要	U15男子HC 早野　大 U15女子HC 岩森宏樹	U15男子：早野090-3234-5403 U15女子：岩森090-8943-2303 総括：平沢久史090-4230-6352 堀内昭宏080-9287-9467 事務局：石井志江 090-2666-3712		
	80	篠ノ井KTクラブ	月:17:30～19:30 水:18:30～20:30 金:18:30～20:30 （土・日） ※月は時間変更になる可能性があります	篠ノ井東中 通明小	中学生女子	・篠ノ井KTクラブで一緒にバスケを楽しみましょう！お待ちしています。 ・在籍学校や経験を問わず活動しています。練習は、篠ノ井東中と通明小の体育館にて週3回程行い、土日のどちらかに試合を行っています。 各種大会、カップ戦、県内外への遠征にも積極的に参加しています！ ・月会費2,000円（保険料800円別途）	塩入　信一	090-2228-6253		
	81	長野市バスケットボール協会	問い合わせは、平日10:00～19:00の間でお願いします。				桐澤　誠司	090-8853-9015	ry232ry@gmail.com	

種目	番号	クラブ名	活動日	活動場所	対象	クラブPR及び連絡事項	担当者	電話番号	メールアドレス	SNS等
	82	長野Bluete バスケットボールクラブ	火:17:00～19:00 金:17:00～19:00 土または日:半日 ※休日は変動あり	櫻ヶ岡中学校 体育館	主として 中学生 ※小学生～高校生の参加も可	・初心者大歓迎、バスケットボールの基礎から練習します。 ・年会費　5,000円/年　3,000円/月、その他大会参加費、ユニフォーム購入費等は別途集金 ・土日は他校との練習試合等を行います。保護者の送迎が必要になる場合があります ・instagram 「bluete_nagano 」	小林　克年	090-3521-7751	naganobluete@gmail.com	
	83	STEP	木:18:00～21:00 土:15:00～19:30 日:15:00～21:00 ※上記以外も体育館が手配できれば 指導可能	三輪小学校 芹田小学校 サンアップル 等	小学生～ 中学生	・バスケットボールの個人スキル指導 ・個人/少人数指導に特化 ・指導料 4,000円/時 月会費なし ・体育館の手配ができればご家庭の都合に合わせて指導可能です。	山脇　一洋	080-4613-3517	step123ngn@gmail.com	公式LINE:https://lin.ee/3J8XbOu
	84	安茂里クラブ 社会人バスケットクラブ	土 19:00～21:00 他　対応	裾花体育館 他	小・中・高～ 社会人	30年に渡り活動しているクラブです。 又、県外全国区レベルの高校バスケ部に生徒を送り、プロ活動をしている選手もいます。	小林　信幸	090-8329-6213 026-226-1709		
	85	ゆたかの豊野クラブ	火、金:17:00～19:00 木:19:00～21:00 土:9:00～12:00 ※休日は大会等の関係で変動有	豊野中学校体育館	中学生	・初心者大歓迎、バスケットボールの基礎から練習します。 ・会費4,000円/月、その他大会参加費、保険料、ユニフォーム購入費等は別途集金 ・土日は他校との練習試合等を行います。保護者の送迎が必要になる場合があります。	浅井　雅大	080-3626-5111	masahiro-asai-01@nagano-ngn.ed.jp	
	86	SSUC	火、木:8:00～11:00 土:13:00～16:00 ※休日は大会等の関係で変動有	裾花中学校体育館	小学生～ 中学生	・初心者大歓迎、バスケットボールの基礎から練習します。 ・会費は未定。実費を集めます。大会参加費、保険料、ユニフォーム購入費等は別途集金 ・土日は他校との練習試合等を行います。保護者の送迎が必要になる場合があります。	吉田　正信	090-3087-5078	hdh0906@icloud.com	
	87	犀陵クラブ	月16:45～18:45 水18:00～20:00 木16:45～18:45 土日どちらか半日	犀陵中学校体育館	中学生男子（犀陵中の生徒でなくても加入することができます）	・中学生男子（U15 世代）がバスケットボールに打ち込める環境を作るためのクラブです。バスケットボールを通じ，心身ともに健全な青少年を育成し，誰からも応援される選手・チームの育成を目指します。また，スポーツの普及を推進し，地域社会の振興に寄与することを目的としています。 ・中体連の大会に出場する地域クラブです。 ・初心者大歓迎 ・月会費3,000円	高池一昭 小林将直	090-4230-1883	sairyo.u15bbc@gmail.com	
	88	M's FIRE FOX	火曜日　19:00 木曜日　19:00 土曜日　9:00	松代中 西条小 松代中	小中学生	総合型地域スポーツクラブ「塩崎スポーツクラブ」へ加盟していただきます。 年会費2300円　　月会費4000円 田中コーチを中心に活動が始まりました。 初心者から経験者まで頼むことをできるクラブです。 広徳中、篠ノ井東、篠ノ井西、松代の生徒が活躍中です	丸山　喜之	090-8811-1531	maru.f100pumpkin@gmail.com	
ラグビーフットボール	89	長野市少年少女 ラグビースクール	原則日曜日、8:30～11:30 大会等有	千曲川リバーフロント他	5歳児～ 中学生	・初心者大歓迎、ラグビーの楽しさを体験し、基礎から練習。 ・年会費12,000円、前・後期分納可（保険料含む）	宮本　正之	090-2665-2948	m.miyamoto9233@gmail.com	
アイスホッケー	90	AC長野パルセイロ アイスホッケーチーム	火・木・土・日:19:00～20:00 4～9月ｺｰﾃﾞｨﾈｰｼｮﾝﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 10～3月　氷上トレーニング ※大会等の関係で変動有 ※ホームページご確認ください	エムウェーブ ビックハット	幼児～ 一般	・未経験でも、スケーティングの基礎から丁寧に指導いたします ・会費7500円/月（家族割引あり）※みらいトハッピンポイント使用可 ・市外、県外のリンクでも練習試合等を行います。保護者の送迎が必要になる場合があります。	事務局 室賀　ゆう貴	080-2568-1433	icehockey@parceiro-icehockey.jp	https://parceiro-icehockey.jp/
グライダー	91	公益社団法人 長野グライダー協会	土日祝祭日 8:30～日没後2時間	長野滑空場 （若穂多目的広場）	中学生～ 高校生	初心者歓迎、国交省指定グライダーパイロット養成施設 入会金5,000円、年会費5,000円、搭乗料500円/回 教官（国家資格者）による安全指導体制 社会人との混合活動により社会生活性指導	小川　高昭	026-282-3171	soarnagano@yahoo.co.jp	
馬術	92	長野市馬術連盟 りんごポニークラブ	日:10:00～11:30 （季節により変動有）	市馬術連盟厩舎 および 犀川第2緑地馬場	小学3年生～ 中学生	・ジュニア初心者向け ・会費7,000円/月（その他年度登録料、保険料、人装品購入費等は別）	小野塚　美香	090-4416-2181	nagano_ringo_club@yahoo.co.jp	
	93	長野市馬術連盟 りんごくらぶ	土日祝:AM 平日:早朝	市馬術連盟厩舎 および 犀川第2緑地馬場	小学5年生～ 65歳	・初心者可 ・飼い付け・馬房清掃の当番有 ・会費はコースにより異なる（その他入会金、年会費、保険料、人装品購入費等は別）	小野塚　美香	090-4416-2181	nagano_ringo_club@yahoo.co.jp	
	94	いいづなジュニアライディングクラブ(飯綱JRC)	土日祝日午後(月6回程度)	株式会社飯綱高原乗馬倶楽部 長野市大字上ヶ屋2471-613)	小5～中3	飯綱高原乗馬倶楽部の少年団です。初心者でも楽しく学べます。入団金¥30,000 月謝¥12,000(保険別)入団当初は道具等は無料でお貸しします。	小林　千夏	080-1006-4546	iizunajrc@gmail.com	Instagram:「iizuna_jrc」 InstagramのDMメッセ- でのお問い合わせ可
スケート	95	エムウェーブ スケートクラブ	【小学生】 夏季:月・火・木・金 18:00～20:00 土　8:00～11:00 冬季:月・火・木・金 18:30～20:30 土 15:00～18:00 【中学生】 夏季:月～金 18:00～20:00 土　7:00～10:00 冬季:月・火～金　19:00～21:30 土　6:30～9:30	エムウェーブ （夏季土:リバーフロント）	小学生～ 高校生	スピードスケート選手を育成するクラブで長野市を中心としたクラブで現在約40名のクラブ員が年間を通して練習しています。 今まで県大会・全中・インターハイ・全日本大会等での上位入賞や卒業選手がオリンピックへの出場をしています。	杉田 駿介	080-6996-0413		
	96	長野FSC （ナガノフィギュア スケートクラブ）	ーか月ごとに決定	長野県内 アイススケート場 エムウェーブ ビッグハット 風越アイスアリーナ やまびこスケートの森	規定なし	当クラブは競技選手育成を目的うとしたクラブチームで全県の小学生から大学生まで現在約50名のクラブ員が競技会出場を目指して練習しています。全国大会に出場している選手も多数在籍しています。	山﨑 弘雄	090-2670-4093		
	97	長野市スケート協会	問い合わせは、9:00～18:00の間でお願いします。				渡辺　勇	090-2632-8513	info@skating-nsa.jp	
	98	長野JSTC （長野ジュニアソフトテニスクラブ）	水:19:00～21:00 土:17:00～19:00 ※練習場所、大会等の 関係で変動有 ＊希望者はその他、自主練日あり	東和田テニスコート等	小学生～ 中学生	ソフトテニスの基礎から練習します。各種大会へ参加します。北信越大会、全国大会への出場、活躍を目指して練習しています。保護者会あり。子供、親、指導者、協力し運営しています。 ・会費4500円/月、その他大会参加費、大会遠征費等の費用が掛かります。			naganojstc@outlook.jp	インスタ:nagano.jstc （DMにて体験、お問い合わせ随時受付中）
	99	柳町ソフトテニスクラブ	【中学生】 月・火・水・金:19:00～21:00 土:17:00～19:00 【小学生】 水(隔週):19:00～21:00 土:17:00～19:00 ＊練習場所、大会等の関係で変動有	北部レクリエーションパーク 東和田テニスコート　等	小学生～中学生	・初心者大歓迎。ソフトテニスの基礎から練習します。子供・保護者・指導者の協力のもと運営しています。 ・【会費】小学生:300円/月　中学生:1,000円/月 ・【参加費】小学生:3,000円/月　中学生:3,500円/月 ・その他大会参加費、保険料、ユニフォーム等の購入費用は別途集金 ・土日は練習試合、大会、遠征等もあります。 ・保護者の送迎必須			yanagimachi.stc@gmail.com	
	100	スポコミ東北地域クラブ ソフトテニス	火・金　～19:00 土or日	東北中体育館 北レクパーク	小学生～ 高校生	・長野市内、近隣小中学生大歓迎 ・中学生会費2,800円+保険料800円	藤牧　博和	026-296-9918	supocomi@yahoo.co.jp	
	101	北信ソフトテニスアカデミー	火曜日　19:00～21:00 金曜日　19:00～21:00 土曜日　17:00～19:00 又は19:00～21:00 日曜日　8:30～12:00	東和田テニスコート 南長野運動公園テニスコート 北部レクリエーションパーク	小学6年生～ 中学3年生	・経験者だけではなく、初めてソフトテニスをやる方も大歓迎！まずは、みんなで楽しみましょう！ ・ソフトテニスを楽しむことを大切にし、また競技力を高めることを両軸に活動しています。 ・土日は他校や、東信、中信エリアの中学とも練習試合を行います。 ・当クラブ主催の大会を、年5回程度行い、日頃の練習の成果を試しています。 ・会費3,000円/月	田中　大吾	090-6501-9523		

種目	番号	クラブ名	活動日	活動場所	対象	クラブPR及び連絡事項	担当者	電話番号	メールアドレス	SNS等
ソフトテニス	102	三陽スポーツクラブ （三陽ソフトテニスクラブ（男子）	毎週土曜日・日曜日 木曜日夜間	東和田テニスコート 大豆島テニスコート	小学1年生～ 中学3年生	・小学校5年生から中学校3年生までのクラブ員が仲良く活動しています。ソフトテニスが好きな方、やってみたい方、お待ちしています！ ・ナイター代月1,000円/月 ・入会費1,000円（保険料込み） ・月会費500円			sanyo.sports.club@gmail.com	URL:https://sgrum.com/web/sanyosportsclub/
	103	三陽スポーツクラブ （三陽ソフトテニスクラブ（女子）	毎週土曜日・日曜日 木曜日夜間	東和田テニスコート 大豆島テニスコート	小学1年生～ 中学3年生	・礼儀やマナーを大切に取り組んでいます。 ・ソフトテニスをやってみたい人お待ちしています。 ・年会費4,000円 ・入会金1,000円（保険料込み） ・月会費500円			sanyo.sports.club@gmail.com	URL:https://sgrum.com/web/sanyosportsclub/
	104	スポコミ犀陵ソフトテニスクラブ	毎週土:13:00～16:00 ※平日については、令和7年度中に試行し、その上で実施について検討します。	犀陵中学校 テニスコート ※大豆島コート、信大テニスコートの場合あり	小学生～ 中学生	長野市内の「ソフトテニスを体験したい」「楽しみながらできることを少しずつ増やしたい」といった、初めてソフトテニスに関わる子どもたちのための受け皿として、また長野市部活動地域移行に関わって、近くにクラブがなくて活動ができないといった子どもたちの活動の場の1つとなるよう、長野市の関係機関と何度も検討の上、設立した経緯があります。活動の運営母体は「NPO法人 長野スポーツコミュニティークラブ東北」（NSCT）、指導者は長野県が設置した「信州地域クラブ活動指導者リスト」から紹介していただき、かたちとなったクラブです。令和7年4月より活動をしていく予定です。詳細については、担当者までお願いします。	中澤　雄介	090-7215-2435	suposaistc@gmail.com	
	105	ながの北部ソフトテニスクラブ	火・木　16:30～18:30 土　　9:00～12:00 ※冬季は変更あり	東部中学校 ほか	小学生～ 中学生	ソフトテニスを通して仲間とともに心と体が成長することを目的に、基礎練習から練習試合・大幹トレーニングまで、上達のステップに応じた様々なプログラムを提供しています。 ・年会費：30,000円（みらいハッ！ケンポイント使用可） ・保険料：800円	森本　克美	090-4829-8903	naganohokubusc2011@gmail.com	
	106	さくらソフトテニスクラブ	月 16:30～18:30 水 19:00～21:00 金 16:30～18:30 土 9:00～12:00	櫻ヶ岡中学校ほか	小学生～ 中学生	ソフトテニスの正確なフォームや戦術を学び、個人とチームの技術レベルを向上させ、継続的な運動を通して体力、持久力、瞬発力を養うことを目的に活動しています。 ソフトテニスの試合での勝ち負けを通して、精神力を鍛え、困難な状況にも立ち向かう力を養っていきます。 ・年会費：30,000円（みらいハッ！ケンポイント使用可） ・保険料：800円	森本　克美	090-4829-8903	sakurastc2025@gmail.com	
	107	緑ヶ丘STC	火　16:30～18:30 水　15:30～17:30 木　16:30～18:30 金　16:30～18:30 土　9:00～12:00 季節によって変更あり	北部中学校 長野市営緑ヶ丘テニスコート 長野市営古里テニスコート 浅川小学校　など	小学生～中学生	ソフトテニスを楽しみながら、技術・体力・精神力の向上を図り、自己肯定感、自信を育みつつ、目標設定、計画力、自己管理能力を身につけて、将来に役立つ様々な力を養います。 ・年会費:30,000円(みらいハッ!ケンポイント使用可) ・保険料:800円 ・コート利用料:実費	森本　克美	090-4829-8903	midoristc2025@gmail.com	
	108	E-NAGANOスポーツクラブ Jrソフトテニスクラブ	月・水・金曜日	南長野運動公園　　テニスコート	中学生	・ソフトテニスを初めて行う方、ラケットの持ち方のわからない初心者から大会へ出場する中級者、上級者まで基本的な動きを専門的にコーチングを行っています。大会等を行う南長野運動公園がメインで練習を行っているので平常心で参加できるのも魅力！☆入会金5000円　年会費4200円　スポーツ保険800円　月会費4000円～6000円（参加日数に応じて）大会参加費、ユニフォーム代等は別途徴収いたします。	山本　晴美	080-8914-6572	e-nagano@hb.tp3.jp	HP・インスタグラム
バドミントン	109	キッズバドミントンクラブ	日：17:00～19:00 月、火に活動することもあり	山王小体育館	小学生～ 大人	・初心者大歓迎、基礎練習が中心です。 ・会費100円/回、保険料等は別途集金します。	元村　幸久	090-8683-7929	mtm74681222@gmail.com	
	110	AC長野パルセイロ バドミントンクラブ ジュニア・ユース	基本の練習時間 火　19:00-21:00 木　19:00-21:00 土　午後	櫻ヶ岡中学校 朝陽小学校 芹田小学校 大豆島体育館 ※変更あり	小学校～ 中学生	内発的動機を主眼に自主性と向上意欲を引き出しながら、自らが成長を目指すチーム。継続して練習に取り組むことを大切にしています。 会費等の詳細はHPをご確認ください。体験は2回まで無料。	山崎　亜希	090-1653-9850	naganopal.a.yamazaki@gmail.com	https://parceiro-badminton.jp/junior/
	111	長野SPIRITS	月、火、木、金、土、日	長野市営体育館 長野市内小学校体育館	小、中学生	現カテゴリーでの活躍だけではなく、競技を通して人間成長し、先のカテゴリーでも 活躍し続けられる指導を目指し、日々楽しく全力で活動しております。 お月謝は、学年に応じて月7000円～14000円でお願いさせて頂いております。	谷村　龍信	090-9769-4290	nagano.spirits.bc@gmail.com	
	112	篠ノ井ジュニアバドミントンクラブ	長野エリア　月　19:00 木　19:00 日　9:00 篠ノ井エリア　水　19:00 金　19:30	西部中 山王小 三輪体育館 篠ノ井西中 下氷鉋小	小中高	総合型地域スポーツクラブ「塩崎スポーツクラブ」へ加盟していただきます。 年会費2300円　月会費4000円 みらい発見ポイント使用可能 興味が出た時がすべての始まりです。お気軽にお問い合わせください	丸山　喜之	090-8811-1531	f100pumpkin@yahoo.co.jp	
	113	長野バドミントン スポーツ少年団	毎週月、火、木、金 19時～21時、 毎週土 PM6-9 週5日、計11時間	広徳中、更北中、 篠ノ井西中他	小学4年生～ 中学2学生	中体連の大会、小学生連盟の大会に参加しています。また年4回大会を開催しています。 参加費は1回300円～400円	若林　恵生	090-7845-5501	w.ryoutanmama2277@gmail.com	
	114	更北ジュニアバドミントンクラブ	▽小学生 火、木 17:00～19:00 土、日 時間は都度変わります ▽中学生 火、木　17:00～19:00 月、金　19:00～21:00 日 13:00～16:00 ※休日は大会等の関係で変動有	更北中、更北近隣 の社会体育館	小学生～中学生	初心者歓迎します	問い合わせ担当	メールでお問い合わせ	▽小学生 kouhoku.jr.bc@gmail.com ▽中学生 kouhoku.jr.high.bc@gmail.com	https://kouhoku-jr-bc.mystrikingly.com/
	115	長野市バドミントン協会					元村　幸久	090-8683-7929	mtm74681222@gmail.com	
軟式野球	116	NAGANO三陽 ベースボールクラブ	主に土日祝日（午前）のいずれか。 また、平日は任意。	三陽中学校グランド 又は市営グランド	小学生～ 大人	・長野市三陽中学校通学区やその近隣の青少年や野球に興味のある地域住民が参加し、野球を通して多くのことを学び、経験することを目的として活動しています。 ・会費は、年会費として世代別に集金しています。 ・見学、体験等もできますので、興味のある方はお気軽にお問い合わせください。	藤永　真史	090-8683-1855	nagano.sanyo@gmail.com	
	117	南部球友クラブ	土・日・祝	犀川第2C ※変更あり	中学生	・全力投球・フルスイング・全力疾走 軟式野球を通じて健全な身体と精神を育むことを目的とします。 ・入会費3，000円、年会費14，000円、会費5，000円／月（遠征積立費を含む） ・大会、練習試合の際、送迎が必要になる場合があります。	小山　敬太郎	090-2232-0880	nankyu.shinshu2022@gmail.com	
	118	長野東柳クラブ	基本、週末土日の午後 出身中学校の定期テスト等 の前にテスト休み可	固定グランドは無く、長野市保有のグランド等を使用	中学生	・軟式野球をやりたい中学生をメンバーに30年の歴史があるクラブチームです。 ・これまで進学した中学校に野球部活が無い中学生のみをメンバーとしていましたが、昨今の中学野球部活の縮小・合同チーム化や、部活の地域移行等の動向を踏まえ、2023シーズンより、メンバーの出身中学に制限をしません。 ・保護者会は、特に組織化していませんが、大会等への送迎、審判協力等をお願いしています。 ・練習模様などは、ブログをご覧ください。	事務局：関沢秀昭	090-8744-3479	hideaki.sekizawa@docomo.ne.jp	https://ameblo.jp/tr-club/
	119	S-club（エスクラブ）	土・日・祝など （時間は日による） 平日夕方は火・木・金 （希望者）	犀陵中学校 グランド	中学生 （小6は12月～ 可）	・中学軟式野球のクラブチームです。 ・経験者、初心者問わず大歓迎。 ・会費15，000円/年（3年生は無し） ・お茶当番なし。保護者への負担は極力かからないようにしています。 ・活動は練習のほか各種大会参加、練習試合など	清水　章宏	090-4461-8847	130414pinf2@gmail.com	instagram開設予定
	120	長野北部野球クラブ	土日祝の休日、 長期休みの平日 平日は、部活動のため任意。 要相談	北部中学校 グラウンド	少年野球を 引退した 小学6年生～ 中学3年生	・令和5年4月より休日部活動を地域移行（クラブ化）します。自校に野球部がなくて、自転車で通える生徒も、送迎でも大歓迎 ・会費2，000円/月、その他大会参加費、保険料、ユニフォーム購入費、別途集金 ・土日は他校との練習試合等を行います。保護者の送迎が必要になる場合もあります（配車が基本です） ・定期的に地域の小学生と交流。長野高校浅川グランドもお借りしながら、地域全体で野球の未来のために活動します。 ・今後、地域の指導者、市内教職員も参加し、多くの大人たちによって運営し、持続可能なクラブにします。	塚尾　誠貴	080-1208-3762	ngnhokubu@gmail.com	

種目	番号	クラブ名	活動日	活動場所	対象	クラブPR及び連絡事項	担当者	電話番号	メールアドレス	SNS等
	121	NSCT東北クラブ（野球）	月、火、木、金	東北中グラウンド	小学生～中学生	・長野市内、近隣小中学生大歓迎！人数の関係で大会参加を一時中断していますので、特に、「野球をやってみようか迷っている人」「試合はまだ難しく基本を身に着けたい人」「平日練習を中心に、かつての部活動感覚でお子様に活動させたい保護者の皆様」にぴったりです。 ・中学生会費2800円＋保険料800円	池田拓真 中村京太	026-296-5400（東北中学校）	supocomi@yahoo.co.jp	
	122	スポコミ東北地域クラブ（野球）	火・木・金・土	東北中 グラウンド	小学生～ 高校生	・長野市内、近隣小中学生大歓迎 ・中学生会費2,800円+保険料800円	藤牧　博和	026-296-9918	supocomi@yahoo.co.jp	
	123	長野市軟式野球連盟					岡部　勉	090-1426-7295	qxqdd39744@yahoo.co.jp	
サッカー	124	昭和FC　U-15 VOLARE	火・水・木　19:00～21:00 土・日・祝祭　9:00～12:00 ※リーグ戦・大会の関係で変動あり	・4～11月市内グランド施設チーム屋内練習場 ・12～3月市内体育館施設チーム屋内練習場	中学生	・長野県TOPリーグ2部・北信3部リーグ所属 ・長野県クラブユースサッカー連盟所属 ・入会金無し／月会費5，000円 （チームウェア、ユニフォーム 等の購入費は別途集金） ・チームバスも所有しておりますが、北信リーグ、近隣での練習試合等の場合に保護者の送迎をお願いいたします。	南澤　純	090-7825-6013	showafc_nagano@yahoo.co.jp	
	125	FCフェローズJY	火、水、木：18：30～20：30 土、日：13：00～16：00 ※土、日は大会等の関係で変動有	犀川河川敷グランド 雨天時篠ノ井西小、寺尾小体育館	中学生	・初心者大歓迎、基礎から練習します。 ・会費4000円／月（入会金なし）、ユニフォームは貸与、ウェア、宿泊費等は別途集金 ・土日はリーグ戦等を行います。保護者の送迎が必要になる場合があります。	湯本　茂雄	090-7230-7224	yumoto@tamon.ne.jp	
	126	芹田ジュニアユース サッカークラブ	月：　19:00-21:00 水：　19:00-21:00 木：　19:00-21:00 土/日：　12:00-15:00 （休日の時間は変動有り）	専用練習場(松代) 芹田小学校体育館 南部小学校体育館 長野東高校ｻｯｶｰ場 他	中学生 （同団体に幼児教室、 小学生チーム有り）	・専用練習場を完備しています。 ・随時入部、体験可能です。 ・基礎から応用まで丁寧に指導します。 ・U15リーグ、長野市長杯、ｸﾗﾌﾞﾕｰｽ選手権等に出場。 ・年会費5000円(保険料を含む)、月謝5000円／月、遠征費は別途徴収となります。 ・HP：　https://www.seritaclub.com/	塚田　純一	090-4745-5298	serita_jy@seritaclub.com	
	127	長野FCガーフ	土日：練習は3時間、 大会時は変動あり 火水：19:00～21:00	土日：犀川グランドまたは北部レク 火：市内体育館など 水：日大富竹グランド	小学生男女 中学生男子 社会人男子	・小中学生と社会人が活動する1987年創設のサッカークラブです。挨拶・礼儀・仲間を大切にする心をモットー。 OBは1300人を超え、プロ選手も輩出。 ・年会費は小2小3が25,000円、小4～小6が40,000円、中学生が60,000円。別途入会金5,000円。その他遠征費や合宿費、クラブ指定練習着等の購入費は別途集金	長瀬　哲規	090-1604-3514	nagase@naganofc.com	
	128	バロジュニアユース	【中学1年生】 火、木：18：30～20：30 【中学2、3年生】 月、水、木：18：30～20：30 ※土、日、祝は大会等の 関係で変動有	北部スポーツ・レクリエーションパーク、長 野運動公園など	中学生	・中学生年代から高校年代に向けた橋渡しのチームです。　中学生年代に必要になるサッカーの技術・体力を習得し、何よりサッカー 通して、物事を主体的に前向きに進められる「人」を目指しています。 ・会費11,000円／月、その他入会金、年会費、ユニフォーム購入費等は別途集金 ・土日は他クラブとの試合等（県リーグ所属）を行います。保護者の送迎が必要になる場合がございます。	野澤　健一	050-1720-0050	club.barro@gmail.com	
	129	裾花ヴィエント	火、金　19:00～21:00 水　19:00～21:00 土、日　13:00～16:00	裾花中体育館 御厨公園等 犀川第1グランド	中学生	高校でレギュラーでプレーできるスキルを身に着けるための個人技術の取得を目指しています。　会費　年会費5,000円　月額4,000円 土日は、トップチームは、県リーグ、Bチームは北信リーグに参加しているので、送迎が必要になる場合があります。	代表　宮下公秋 監督　河合　広 北村	090-6496-0752	vento.susobana@gmail.com	HP：vento-susobana'Ownd
	130	NSCT FC BlauSeele	月、金：16：45～18：30 水：15：45～17：45 木：19：00～21：00 土日のどちらかリーグ戦、トレーニングマッチなど	東北中	中学生 ※木は希望者参加 （小学生、高校生など）	・初心者大歓迎、少人数で基礎から技術を高め、ゲームにたくさん参加します。 ・会費2000円／月、スポコミ年会費4800円（保険込）、ユニフォーム代は別途集金。 ・土日はリーグ戦（北信エリア）や、練習試合を行います。保護者の送迎が必要になる場合があります。	岡崎　剛	090-6656-6014	sairyousoccer@yahoo.co.jp	インスタグラム tohoku_football
	131	AC長野パルセイロ 東長野アウローラ	火曜日・木曜日・土曜日・日曜日・祝日	三陽中学校 グラウンド	中学生	・経験の有無は問いません。サッカーを楽しんで頑張りたい人をお待ちしています。 ・個人技能を高めることに重点を置いて取り組んでいます。 ・リーグ戦、中体連各種大会、練習試合、遠征などがあります。 ・年会費10,000円 ・入会金4700円（保険料込み） ・月会費500円			sanyo.sports.club@gmail.com	体験申込み『AC長野パルセイロ東長野アウローラ』ホームページからお申し込みください。
チアリーディング	132	せりたクラブ チアリーディングスクール SEROWS	日　12:00～14:00 ※イベント・大会等の関係で変動有	長野市内	3歳～ 社会人	・初心者大歓迎、チアリーディングの基礎から指導いたします。 ・会費3,000円／月、その他大会参加費、講習会参加費、保険料、ユニフォーム購入費等は別途集金 ・随時入会・体験可能です。（男子選手も入会可能）	佐藤　萌香	090-1869-2581		
新体操	133	Nanala.rg（ナナラアールジー）	月・水　17時（17時30分）から	安茂里・東和田地区	幼児から中学生	長野市と安曇野市で活動しています新体操クラブです。	清水まなみ		nanala.rg25@gmail.com	長野市　新体操　ナナラ　で検索
卓球	134	卓球クラブALPS	毎週土曜日・日曜日	三陽中体育館	中学生	・初心者から上級者まで幅広く募集しています。卓球の「楽しさ」「面白さ」を一緒に味わいませんか？ ・通常の基礎練習をはじめとして、レベル別の練習も行っています。自分の課題、レベルに合わせてコーチからアドバイス、個別指導も行っています。個人戦、団体戦ともに季節ごと大会への参加もしています。 ・入会費1,000円（保険料込み） ・会費500円／月			sanyo.sports.club@gmail.com	URL:https://sgrum.com/web/sanyosportsclub/
	135	若穂ジュニア卓球スポーツ少年団	月、木　19：00～21：00 水　17：30～19：30 土　13：00～17：00 ※不定期で日曜13：00～17：00もあり	若穂公民館　ホール	基本は中学生以下（小学生以下はなるべく保護者同伴でお願い致します）	クラブ員の中の1番意欲のある選手に合わせた練習を目指します。みらいハッケンプロジェクトに登録済み。会費2000円／月。大会費実費	藤原　英明	090-3143-3552	info@enesaito.com	
	136	豊野JTC	主に月・火・木・金・土（平日17:00～19：00、土：8：00～12：00　※変動あり毎月予定表配布）	豊野中学校卓球場	小学生～中学生	【募集対象】卓球経験不問、地域制限なし。卓球を始めてみたい方。大会出場を目指したい方など。 【活動内容】現在、小2～中3のメンバーが在籍中（未経験者多数）。通常練習のほか卓球講習会、お楽しみ会、学習会などを開催。練習や試合への参加は自由。 【体験・入部】いつでも入部・卓球体験が可能。ラケットは無料貸出可。 【費用】月額2,500円（入会金不要）／別途、スポーツ安全保険加入必須（年額800円程度）／大会参加費、道具、ユニフォーム、登録料は自己負担。 【クラブ方針】卓球を通じ、心身の健康と人間形成（礼儀、挨拶、お互いを尊重し、支え合う心など）を育むことを目指します。	押木　政幸	090-2403-7626	m.oshiki@docomo.ne.jp	【インスタ】 https://www.instagram.com/toyonojtc2025/
	137	天弓スポーツクラブ	水曜18:30～20:30 木曜・金曜19:00～21:00 土曜または日曜9:00～12:00	朝陽公民館集会所 櫻ケ岡中学校	幼児、小学生、 中学生	◆天弓とは、雨が降った後、晴れた空にかかる「虹」。 成長の喜びをともに感じ、人と人、感謝の架け橋をつなぐ場所…この事を最も大切にして歩んでいるクラブです。 どこの学校の生徒（児童）さんでも大歓迎です。 一緒に頑張っていきましょう！ 入会費（不要）・年会費（不要）・毎月の会費（不要） ※ただし、「スポーツ傷害保険」には加入してもらいます。	小林　賢一	090-4060-1405	kxqpr603@ybb.ne.jp	
	138	Wing Blue	毎週土日の午前中	東和田運動公園および長野市北部の市営体育館	小学生・中学生の初級者・中級者	クラブのメンバーは全員経験1年未満の初心者なので気軽にご参加ください	吉池　央行		yoshiike_ike0623@yahoo.co.jp	LINE ID：yoshiike-pingpong

種目	番号	クラブ名	活動日	活動場所	対象	クラブPR及び連絡事項	担当者	電話番号	メールアドレス	SNS等
	139	裾花卓球研究会	月・金曜日 16:30～18:00 火・木曜日 16:30～18:00・19:00～21:00 水曜日 15:30～17:30 土曜日 14:00～17:00(指導者の通合により時間変更あり) 日曜日 不定期	裾花中学　武道場	小中学生・高校生・一般	卓球を楽しみたい人から本格的にやりたい人まで(いつでも、どなたでも)	松島　永典	080-1214-5275		
	140	長野JTC	火・水・金 17時30分～19時(小学生・初心者) 19時～20時30分(中学生・中級者) 土・日 不定期	スポーツショップ たくせん卓球場	園児から中学生	クラブPR及び連絡事項　ラケットを握った事のない方も、もっと上達したい方も一緒に卓球を楽しみませんか？随時見学＆体験を受付してます。お気軽にお声掛けください。3年連続全中出場及び各全国大会出場経験あり、卓球競技コーチ3資格者在籍	峯村　卓志	026-226-0371	takusen@amber.plala.or.jp	
	141	長野ラージヒルズ	平日数回実施	高木卓球道場 (川合新田体育館) ※不定期	幼児、小学生、中学生	初級者から上級者まで参加可能 個人レッスンも行っています	高木　信雄	090-3102-1848	mntakagi@kih.biglobe.ne.jp	
	142	TABLETENNIS天弓	火曜日～金曜日18時～19時30分	TABLETENNIS天弓 (長野市川中島町原706-7)	未就学児～高校生、一般も可能	未経験から始められます。 週1回～週4回の月謝制になります。 無料体験もあるので、体験からの参加も可能です。 大会等に出場されたい場合は、別途費用がかかります。	小林　玄太	026-285-9191	tenkyu0104@gmail.com	HPアドレス　https://table-tennis-tenkyu.com/
テニス	143	長野市テニス協会					義家　文成	090-6564-2330	rei44180@yahoo.co.jp	
	144	MAX広徳ソフトテニスクラブ	月・火・木・金　16:30～18:30 土・日のいずれか半日	広徳中学校 *雨天の場合は、MAXテニススクールで練習することがあります。	中学生	・初心者大歓迎、有資格者が基礎から指導し、楽しみながら上達を目指します。 ・月会費5,000円/月（保険料含む）年会費・登録料・入会金・各3,300円 ・その他、大会参加費・ユニフォーム代等別途集金	安藤　将	026－286－7070	maxtennisschool@gmail.com	http://maxsportsclub.com/
	145	MAXインドアテニススクール	月・木・金　17:30～18:50 水　16:30～17:30	MAXインドアテニススクール	中学生	・初心者大歓迎、有資格者が基礎から指導し、楽しみながら上達を目指します。 ・月会費8,800円/月（保険料含む）年会費・登録料・入会金・各3,300円 ・その他、イベント参加費等	安藤　将	026－286－7070	maxtennisschool@gmail.com	http://maxsportsclub.com/
バウンドテニス	146	長野市バウンドテニス協会	午後は出れないことが多いですが、着信があればかけ直します。				篠崎　俊久	090-5541-7162		
ソフトボール	147	若穂ソフトボールクラブ	土・日・祝：8:00～12:00か13:00～17:00のどちらか、 （月・木：19:00～21:00自主練） ※休日は大会等の関係で変動あり	主に若穂中学校グラウンド （若穂公民館、若穂体育館など）	中学生 女子	・ソフトボール競技の技術向上と団体行動を通して、中学生女子の多様で豊かな人間形成を目指します。 ・平成16年に設立され、これまでに輩出したOGは約100名を数え、高校や大学、実業団等でも活躍しています。 ・長野市と近郊（須坂市・千曲市など）の中学生女子が対象です。経験の有無は問いません。 ・会費3,000円／月、その他大会遠征費・保険料・ユニフォーム等購入費等は別途集金	飯島 哲也	090-4675-4718	iijima@mx2.avis.ne.jp	
	148	信濃ドリームスター	火　19:00～21:00 土・日　9:00～12:00 ※休日は大会、練習試合等で変更あり	長野市松代	中学生 女子	一生懸命がんばっています。 一緒にソフトボールをやりましょう。	吉池　武志	090-1117-8754	rikatti0206@icloud.com	
	149	長野Blooms	平日：18:45～20:45 土日：8:00～12:00 祝日　基本休み ※スポーツ活動指針に準じて活動します。	篠ノ井東中学校 篠ノ井西中学校 グラウンド 屋内施設	女子中学生	ソフトボールで、楽しいライフにしませんか！！ 総合型地域スポーツクラブ「塩崎スポーツクラブ」へ加盟していただきます。 年会費2300円（保険料含む）月会費5000円　　みらいはっけんポイント使用可能です。 ユニフォーム購入費は、別途集金 クラブの事は、お気軽にご相談ください！！	板橋　沙実 （監督）	080－6995－8074	tamu714@gmail.com shiospo2013@gmail.com （塩崎スポーツクラブ）	
	150	川中島ソフトボールクラブ	土・日・祝祭日 9:00～16:00内、3～6時間程度 ※休日は大会等の関係で変動有り	主に市内グラウンド （例外あり） ※大会等の関係で変動有	女子中学生	初心者(未経験者)でもソフトボールができるように基本から丁寧に、一人一人の自主性を尊重し伸ばしていくことも考えながら教えています 会費2000円/月、保護者会費3000円/年、保険料、ユニフォーム購入費等別途集金	唐木澤　英幸	090-3403-2257	kawanakajimasbc@gmail.com	インスタグラム
ドッジボール	151	徳間ドッジボールスポーツ少年団	月：20:00～21:30 木：19:30～21:30 日：13:00～17:00 （その他不定期）	徳間小学校 体育館	小学生～ 中学生	・初心者大歓迎。 ・競技ドッジボールの真剣勝負！「見学・体験」お待ちしています！ ・会費2万円/年（保険料込み、大会参加費含む）、その他チームTシャツ等は別途集金。 ・練習試合や各種大会等への参加あり。交通費等は別途集金。ホームページ（徳間ドッジボールで検索）参照。	中村　貴範 塚田　定正	中村:090-1698-3133 塚田:090-4181-9865	中村:wyfc2nuz@qc.commufa.jp 塚田:sada5205@dance.ocn.ne.jp	
	152	長野市ドッジボール協会					前田　千恵	電話番号：090-4464-9	fumimamadesu@ezweb.ne.jp	URL:https://dodge.upper.jp
少林寺拳法	153	長野南スポーツ少年団	月、木 ※休日は施設の関係で変動有り 小学生まで18:30～20:30 中学生以上19:00～21:00	篠ノ井西中学校 柔剣道場泉心館	小学生～ 高校生 一般の部もあり	・初心者大歓迎、心と体を鍛え自己確立の稽古をします。 ・入会金12,000（初回のみ） 連盟会費5,000円/年 会費2500円/月、その他大会参加費、保険料、道着、 防具等購入費は別途 ・各大会、行事に保護者の送迎が必要になります。	中島真一郎	090-3143-6972	s.kempo.n.minami@gmail.com	
	154	長野北スポーツ少年団	水 ※休日は施設の関係で変動有り 小学生まで19:00～20:30 中学生以上19:00～21:30	柳町公民館	小学生～ 高校生 一般の部もあり	・初心者大歓迎、心と体を鍛え自己確立の稽古をします。 ・入会金12,000（初回のみ） 連盟会費5,000円/年 会費2501円/月、その他大会参加費、保険料、道着、 防具等購入費は別途 ・各大会、行事に保護者の送迎が必要になります。	田中鈴枝	090-5214-3987	tanaka.suzue@gmail.com	
水球	155	ポセイドン長野水球クラブ	①アクアウイング【水、金】18:00～20:30【土】17:00～20:30 【日】16:00～20:30 ②サンマリーンながの【土、日】朝7:30～9:00	①アクアウイングダイビングプール ②サンマリーンながの	小学生～ 高校生	・初心者大歓迎、水球の基礎から練習します。 ・月謝週2コース2600円。週5コース4200円（R8年度） ・アクアウイングダイビングプールとサンマリーンながのにて活動中 ※R9度4月以降、練習曜日拡大予定	保谷　雄介	090-9434-3487	poseidonnagano@gmail.com	
ボクシング	156	長野ボクシングジム	火～金：18:30～22:00 土：18:00～19:30 日：8:00～11:00	長野ボクシングジム	中学生～ 高校生	・はじめからスゴくなくても大丈夫！将来のある子供たちが安全に鍛えられるよう指導しています 心も体も鍛え、強くなりましょう ・営業時間中は練習し放題、曜日や時間は自由です ・レベルに合わせて安全に配慮した練習を行います ・入会金10,000円、月会費8,000円、スポーツ保険料2,000/年 ・大会参加費や強化練習参加費などは別途集金いたします ・お問合せはジム公式LINEがスムーズです お気軽にどうぞ	湯本　翼	電話番号：070-9002-3	gloveup.ngnboxing@gmail.com	ジム公式LINE：https://lin.ee/9YwUuPm
アウトドア	157	アウトドア・サバイバルクラブ	火：放課後～19:00 月に1回 土曜活動日あり ※平日は放課後バスあり	活動によって異なる	中学生～ 高校生	海！山！雪！ 野外活動の知識や技術を手に入れよう！ ・会費4000円/月　保険料込 ・土曜日の活動にかかる実費集金の可能性あり ・送迎バス料金(各学校→活動場所→長野駅) バス代2000円/月	福畑皓生	電話番号：090-7742-4	paisnagano@gmail.com	
マルチスポーツ	158	Pais Sports School チョコっとスポーツ!!	水：放課後～19:00 月に1回 土曜活動日あり ※平日は放課後バスあり	活動によって異なる	中学生～ 高校生	色んなスポーツに触れてみよう！ ・会費3000円/月　保険料込 ・送迎バス料金(各学校→活動場所→長野駅) バス代2000円/月	福畑皓生	電話番号：090-7742-4	paisnagano@gmail.com	
ボ	159	CLIMBING CENTER ART WALL	火．水．木．金：13～22時 土日祝：12～19時	CLIMBINGCENTER ARTWALL （長野市真島町川合189-1）	小学生～ 高校生	・未経験者でも楽しく、安心して活動できるよう、参加者のレベルに応じたマンツーマン対応を基本としています。 （公益社団法人　日本山岳・スポーツクライミング協会が認定する「スポーツクライミングコーチ1」の資格所有者が指導いたします。）そのためそれぞれ自分のペースで続けられます！ ・ボルダリングとリードクライミングの両種目の練習が可能です。 ・年会費500円/年、1回の練習：1,500円、10回練習券：13,000円、1か月パス8,000円 ・スポーツ保険等の加入は各自対応。（希望する方には、スポーツ保険を斡旋します。）	小林　大祐	電話番号：026-284-81	info@art-wall.jp	

種目	番号	クラブ名	活動日	活動場所	対象	クラブPR及び連絡事項	担当者	電話番号	メールアドレス	SNS等
ボルダリング	160	ストーンフォックス Climbing Cave （ボルダリングジム）	①平日15:00～20:00 ②平日13:00～20:00 ③土日祝10:00～18:00 ※不定休・時間変動あり ※必ずホームページご確認ください	ストーンフォックス Climbing Cave （ボルダリングジム） 長野駅徒歩圏内 若里公園・信州大学工学部近く	未就学児～社会人 【キッズスクールあり・対象5歳～中学生】	【初心者歓迎！予約不要・手ぶらOK・気軽に体験】 ・自分で考え挑戦する力を育むスポーツ活動／ボルダリング ・教員免許（専修）を持ち、子ども向け全国イベントで安全管理経験の豊富なスタッフが年齢・経験・その子の特徴に合わせて丁寧に指導。 ・自身の体を使う謎解きのようなスポーツで、登り方を自分で考え工夫し、試行錯誤する体験は、集中力や学習の土台づくりにも。成長の可視化システムで確かな成長を実感。日常の運動習慣から本格的な競技まで対応。 大会優勝者10名以上を輩出。所定の大会へはスタッフが付き添いサポート。 ・通う曜日・時間・頻度は、ご家庭ごとに自由に調整OK。学校・塾・他の活動とも無理なく両立できます（スクールは保険完備）。※詳細は最新のスクール案内をご確認ください。	黒木 彩谷	電話番号：026-217-0359 （電話は営業中のみ対応可能） E-MAIL： be.a.stone.cold.fox@gmail.com HP： https://lit.link/StoneFox	be.a.stone.cold.fox@gmail.com	HP：https://lit.link/StoneFox