

TRICOLOR

大会・公式戦結果

Top

【横浜市民大会】

▼準々決勝

vs 品川 CC 横浜 4-1 ●

【県1部リーグカップ】

▼グループリーグ

vs ブレッサ相模原 2-3 ●

vs 横浜 GSFC コブラ 1-2 ●

▼順位トーナメント1回戦

vs YOKO HAMAFIFTY CLUB 3-1 ○

Youth

【県クラブユースリーグ】

vs Y.S.C.C. 1-7 ●

小5

【横浜市長杯】

vs 元石川 SC 0-0PK(1-3) ●

Top

【2014年スタート】

みなさま、明けましておめでとうございます。

昨年はクラブ員皆様の応援のおかげで県リーグで優勝を飾ることができました、改めて応援ありがとうございました。

今年はもちろん県リーグ優勝と昨年果たせなかった関東リーグへの昇格を目指しますが、県リーグで連続優勝することは簡単なことではありません。特に県リーグ1部は毎年レベルが上がってきているため、チーム力をアップし続けなければ上位に食い込むことができないのです。さらに、チームのモチベーションも上げていかななくてはなりません。

2月からは天皇杯予選を兼ねた神奈川県社会人選手権が始まります。まずは、この大会で上位に食い込み、神奈川県天皇杯予選に出場することを目指してチーム作りをしていきたいと思っております。

ぜひ、トップチームの熱い試合を観にきてください。今年もよろしく願いいたします。

【TOP チームホームページ】

<http://www.kanagawaclub.com/topteam/>

(中本 洋一)

Youth

皆さん、明けましておめでとうございます。

今、グラウンドでは・・・



ざいます。

今年もよろしくお願ひします。

ユースは、今シーズン最後のリーグ KCY を戦い只今 2 勝 2 敗です。なかなかチームが安定しませんね、いい方向に行きだしたかなと思ってはいたんですが、良い時と悪い時の差がまだあります。

12 月最後の試合となりました、YSCC 戦は、それを象徴しています。相手のチームに新たに 2 人加わりチーム力がアップしていましたが、それでも 7 失点は、やられすぎでした。かながわクラブユースも新たに入ってきたチームメイトがいますが、チームのひとつの歯車として機能させるには、もう少し時間がかかるでしょう。

また一週間以上選手によっては、テストのため直前まで休んでいましたが、やはり走れなくなっていました。一休みが多くなり、尚且好き勝手にプレーしだし、チームの歯車が狂った状況では、いい結果が出る訳ありません。

三年生最後のリーグなので、キャプテン青木を中心にもう一度しっかり課題を修正して残りの試合に勝てるようにみんなで頑張りましょう。

今年も皆さんにとって良い年となりますように。

(高 勝竜)

Junior Youth

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。

1 月 13 日より U-15 リーグの新シーズンが始まります。

残念ながらかながわクラブ単独チー

ムでは出場できないため、FC OFFSIDE と合同での出場となりますが、十分優勝を狙えると思いますので、1 部リーグ昇格目指して全力で頑張りましょう。

合同チームですが、「ボールを大切にサッカー」というコンセプトは変わりませんので、どんなチーム状況であれ、目指すサッカースタイルはぶれないようにしましょう。

(高田 成典)

小 6

新年明けましておめでとうございます。本年も、よろしくお願ひいたします。

年明け 1/5 の TRM で、みんなの元気な顔を見れて嬉しく思いました。

寒い中での TRM でしたが、休み明けにもかかわらず立ち上がりから良く動けていました。ここ約一か月程、自分たちでトレーニングメニューを考え、この日はアップからポジション決め ハーフタイムでの調整等も行ってもらいました。2 試合目には絶妙なパスで相手を崩しゴールを決める事ができました。コーチ達はあえて声を出さずにみんなにまかせました。(我慢がきかず、伊藤は小野コーチに注意されましたが。笑) 3 試合目だけは少しコーチングをしました。

今いるメンバーで最大限の力を出せば必ず成果が得られます。今、自分は何をすれば良いのか？何をするべきか？このチームでの活動が終わるまでは、考える必要があると思います。この事は、中学生になりこの

先で役に立つ時が来るでしょう。

年末にかけて JY の練習に多くの 6 年生が積極的に参加しました。TRM の中で、コンタクトプレーを怖がらず積極的にボールを奪いに行けたのは、成果のあらわれだと思います。

(伊藤 雅)

小 5

【ご挨拶】

新年あけましておめでとうございます。

昨年もクラブの方針や活動にご賛同、ご協力頂き、楽しく過ごすことができました。

12 月には保護者の方々のご尽力により、懇親会 (フットサル&BBQ) を開催して頂きました。子供達は勿論のこと、保護者の方々も含め、全員の笑顔に包まれた本当に心地よい時間であり、そこに居ることが幸せでした。本当にありがとうございました。

この会を企画、実施する保護者の方々には、正に子供達の見本であり、助け合いや、阿吽の呼吸、しっかりとした準備、皆が協力を惜しまない姿勢等、サッカーにも共通する大切な要素をしっかりと子供達の為に実践されていたと思います。また、子供達はその様な行動や姿勢を意識せずに感じているのだな～と改めて勉強させても頂きました。今後も選手、保護者、両方とも盛り上がっていただければ幸いです(笑)

【市長杯を終えて】

第 39 回横浜少年サッカー大会 (市

長杯・・・通称：新人戦）は新年早々1/4に横浜スタジアムで開会式を迎え、私達もそこに参加してきました。大会参加チームが全部揃い、横浜にはこんなにも多くのチームがあることを知れたのではないかと思います。私もその昔、5年生のこの時期に同じ場所で同じ大会に参加しました。その当時はこの大会でクラブを離れてしまう友達がいって、ボールに寄せ書きをして、その友達と1試合でも多くサッカーをしたいという気持ちで、試合をしたことを今でも記憶しています。また、横浜スタジアムというプロ野球選手が普段プレーしている球場の中に入り興奮したことも覚えており、今でも良い思い出として残っています。参加した皆も思い出に残ったのではないかと思います。

1/5の翌日には早くも1回戦を迎えました。相手は強豪の元石川SCです。他チームの指導者仲間から、相当に早くて強くて、きっちりパスを回してくるチームだと言うことを聞いていたので、私からは選手達には相手陣地でボールを奪取できる様にチームとして選手達が連携してボールを奪取することと、リスクを犯して追い越しサイドを崩してチャンスを作ることを目標としました。その他は選手達自身で4つの目標を決めてそれを自分達なりに実行しようとしていました。相手のプレッシャーも早く、ボールを奪取した後に素早く自分達に優位なスペースにボールが運ばず、自分達のサッカーをさせてもらえませんでした。全員が気持ちのこもったプレーを見せてく

れ、無失点で試合を終わることができました。結果はPK戦負けという残念な結果でしたが、多くの選手が涙し、それほど「勝たなかった」、「悔しかった」を感じてくれたのだと、悔しい中にも嬉しさを感じました。そして、次の一步をどう踏み出すか？次はどこに向かって進むか？が大事で、その行方次第では、価値ある負けになるかもしれないと思えました。

また、この試合に出場できなかった選手やメンバーに選ばれなかった選手で応援に来てくれた選手はもっと悔しい思いをしていたと思います。その選手達も、今後はサッカーを楽しむながらも、どう取り組むか？どうしたら上手になるか？その取り組み方次第によっては、大きく成長できると感じています。大会は初戦敗退で幕を閉じましたが、今後は6年生と言う、小学生最終学年に向けて自分のサッカー技術（ボール扱いだけではありません！！）を磨き、更なるレベルアップをしていきましょう！！

今後も、全員がサッカーを楽しみ、一生懸命プレーし、大きく成長していけるように、ほんの少しだけお手伝いをさせていただきます。私自身、かながわクラブは「習い事」ではなく、「チーム」であり、「家族」のようなものだと考えています。みんなで笑い、泣き、落ち込み、競争し、助け合い、喧嘩もするでしょう。これからも「ここ」でいろいろなことを感じ、学び、そして人間的にも成長できると思っています。今後もその様

な環境にしていきたいと思っていますので、どうぞ暖かく見守ってください。

（益子 伸孝）

小 4

今月4年生は、日産カップ争奪 第40回神奈川県少年サッカー選手権大会（以下、県大会）に出場します。このトリコロールが配布される頃には1回戦が既に終了している頃かもしれませんが、今大会はエントリー人数が限られていること、トーナメント方式で1試合しかできない可能性があることから、選抜メンバーで臨むこととなります。参加メンバーにつきましては現時点での能力、普段の活動における取り組み・姿勢等を総合的に考慮し選抜させていただきました。

選考については正直非常に悩みました。選ばなかった選手の中には、ある部分だけ見れば選ばれた選手よりも優れていたり、今後の可能性を大きく感じる選手が何人もいます。選ばれた選手は改めて試合ができることの喜びを感じ、試合を思いきり楽しんでもらいたいし、選ばれなかった選手は決して下を向くことなく、今後も今まで同様にサッカーを楽しんで成長してってもらいたいと思います。

対外試合でユニフォームの色の違う相手と試合することは非常に楽しいし、練習と同様に上達・成長するための重要な要素であると考えております。本来であれば公式戦であろうが練習試合であろうが、どんな試合であれ目の前の試合に全力で取り組めることが理想だと思います。そういう意味では我々大人

が必要以上に公式戦の意味や重要さを上げたりすることなく、どんな試合にでも目の前の試合に全力で取り組めるような環境・チームにしていきたいと考えております。とはいえ、トロフィーや賞品が出たり、順位が決まる大会はやはり盛り上がるし楽しいものです。限られた選抜メンバーだけに経験させるのではなく、皆に均等になるべくそれぞれのレベルにあわせた機会が設けられるように、今後も可能な限り招待杯などに参加したり、企画していきたいと考えております。

保護者の皆様にはいつも選手たちが伸び伸びとプレーできる環境づくりにご協力いただき、ありがとうございます。1月にはOpen Papas Day、2月には大人のためのフットサル、3月にはかながわフェスティバルと、引き続き保護者の皆様にもご参加いただけるイベントを企画しておりますので、ぜひ可能な限りご参加いただき盛り上げていただけますと幸いです。

(豊田 泰弘)

小3

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。今年目標は、長くなりますが、沢山の方々とお話をし、いろいろなことと向き合い、吸収していけたらと思っています。

また、一人一人と本音・本気で向き合って、自分の考えを伝えるだけではなく、相手の意見をしっかりと聞き、そのことを認めた上で考えを伝えていきたいと思ひます。

【今月の活動】

今月もまた、練習試合、イベントが多くあまり練習できませんでした。沢山の方々より練習試合の場をご提供いただき、非常に感謝しております。その練習試合を見て思ひしたのは、選手たちみんなが「自分を持ってプレーしている」ということです。ドリブルがうまい子はドリブルでどんどん仕掛け、シュートが強い子は遠くからシュートを狙い、体力がある子はいろいろなところに顔を出し、守備が上手い子はチームのピンチを救ってくれていました。選手一人一人が自分の良さに気付いて自ら行動してくれているのは実に喜ばしいことです。今後もその良さを活かして試合で躍動していつてもらいたいと思ひます。

【選手たちへ】

さて、年が明け、君たちも新たなシーズンが始まるわけですが、しっかりと目標はたてましたか？去年できなかった事はなんですか？その反省を生かして、今年1年どんなプレーをしたいですか？自分がこうなりたいという姿を考え、日々の練習、試合でそれを実際にやってみてください。うまくいったら、次の目標へ。うまくいかなかったら、なぜうまくいかなかったのかを考えてみてください。

ただし、絶対に人のせいにはしないこと！人のせいにしてしまつては、相手も自分も何も得るものはありません。一回一回の練習で、必ず一つは目標をもってプレーしてみてください。

(近江 柔)

小2

【ドリブルにこだわる】

さて、日ごろの練習の成果を試す公式戦が終了しました。A(赤)チーム、S(白)チームともにいくつかの課題が浮き彫りになりました。今後は、明確になった課題の克服に向けて、日々の活動に取り組むことになると思ひます。

最大の課題としては、ドリブルの精度を上げるということです。かながわクラブでは、小学生年代の目標として個々の技術向上を挙げています。徹底的にドリブルにこだわり、一人で11人の相手を抜き去り、ゴールを決めることを究極の目標として、毎回の活動を行っています。小学生低学年では、ボールと自分という関係性しか意識できません。ひとたびボールを持ったら、絶対にボールを離したくないのがこの年代の子どもの特徴です。また、身体の発達段階を考慮しても、神経系の発達が著しいこの時期には、柔軟なボールタッチやドリブルで抜き去る技術を身につけるには最適な年代なのです。

しかし、今回の公式戦において、ユニフォームの色の違う相手に対峙したときに、勇気を持ってドリブルで仕掛けることより、多少の怖気づく気持ちからか、ボールを自ら離してしまうケースが見られました。一見すると味方にパスをしたように見えますが、実は、相手の勢いに気おされて、焦ってボールを蹴ってしまったことに違いありません。何の意図もなくボールを蹴ってしまうこと

と、意識して自分より良いポジションにいる味方にボールを渡そうとすることは雲泥の差があります。パスとは受け手にきちんと渡って初めてパスと言えるので、苦し紛れに、あるいは、何の意図もなくボールを蹴ってしまうことはパスと言えません。それは単なる「逃げ」でしかありません。

【この時期はパスよりボールを扱う技術を】

では、「もっとパスの練習をしましょう」ということにはなりません。先述のように、この年代は、精神的にも、肉体的にも、徹底的に「個」にこだわり、ドリブルの技術、相手をかかわす技術を追求するのに適した時期なのです。パスに関しては、ドリブルの技術を身につけたうえで、もう一つのプレーの選択肢として身につけるべきものでしょう。

スペインやブラジルの選手はドリブルで相手を抜く技術を持ちながら、しかし、得点するために最善の方法として、ダイレクトのパスを回しながらゴールを目指します。これが、パスしかできない、あるいは、ドリブルしかできない選手たちばかりであったら、ディフェンスするのも非常に楽です。相手がアプローチしてこないと分かればドリブルで仕掛け、相手がチャレンジしてくるなら、パスでかわすということができ、それが大切なのです。ドリブルで相手を抜くことができる技術に裏付けされたダイレクトプレーのパスでなければ意味がないのです。

【戦う気持ち】

技術と共に大切なのが戦う気持ちです。昔からかながわクラブは優しい子どもたちが多いのが特徴です。試合に臨んでも、相手を押し退けてまでボールを奪い取るといった場面があまり見られません。ルールの範囲内で、相手のプレーを邪魔したり、身体をぶついたりといったこともあまり得意ではありません。これは性格的なものが大きく影響していますので、現段階ではどうすることもできません。ただ、強制的に、高圧的に、そして恐怖政治で子どもたちを指導者の意のままに動かすことは可能で、罵詈雑言を浴びせかけるような言葉の暴力で、時には指導者の言うことを聞かない子どもを試合から遠ざけるようなパワーハラスメントで、また、時には徹底的に無視することで子どもたちが不承不承指導者に従わざるを得ない状況を作り出せば良いのですから。

【理性を刺激すること】

しかし、これでは子どもたちはサッカーを楽しむことが出来ませんし、サッカーを好きになることもないでしょう。では、本来優しい性格の子どもたちはどうすれば戦う気持ちを持てるのでしょうか。それには、ある程度時間がかかります。子どもは成長と共に理性で戦う気持ちを持つようになります。また、場面によって体をぶつけるような激しいプレーを必要とされていることが理解できるようにになります。そこまでじっと待つしかないのです。ただ、本当に手をこまねいて待つだけかというところでもありません。理性で理解

できるように子どもたちに刺激を与えることが指導者には求められるのです。

通常は「人にされて嫌なことを人にはしてはいけない」と教えますが、サッカーでは相手の嫌がることを取ってしなくてはならないと教えます。また、普段は意地悪をしてはいけないと教えますが、サッカーの試合で勝つために必要なことは相手を自由にプレーさせないことですから、邪魔をしなければならないと教えます。ただ、子どもたちの技術の習得のスピードに差があるように、子どもたちの理性の発達にも差がありますので、早めに理解出来る子とそうでない子がいるのも事実です。やはりじっくりと待つことが指導者には求められるのです。

(佐藤 敏明)

幼児・小1

いよいよワールドカップイヤーとなりました。本年もよろしくお願いたします。

【1年生】

先月、1年生チームは、『横浜かもめSC』さんにご招待いただき、練習試合を行いました。当日は、

①ボールを持った時に慌ずに目の前の相手をかかわすこと

②自分が蹴ったボールを相手や味方に当てないこと

等、ふだんの練習で取り組んでいることがどのくらいできるか、私自身も楽しみにしていました。

さあ、キックオフです。相手は、しっかりとボールを蹴ることができ、ランニングもスピーディーです。かながわクラブも、個人の突破から何回かシュートの場面をつくりませんが、

ゴールキーパーを含めた相手ゴール前の守りを崩すことができず、なかなか得点にはいたりません。一方、相手はサイドチェンジからスピードにのった攻撃を何度も繰り返し、その度に自陣深くまでボールを運ばれてしまい、ゴール前での時間帯が続きました。結果、ピンチの場面や失点が続いてしまいましたが、そのこと自体、問題だとは思っていません。というのも、今の時点では、失点を防ぐ方法やリスク管理については、まだ何も伝えていないので、ボールに関わる局面で自分ができることを一生懸命やろうとしているか、また失ったボールをすぐに奪い返そうとチャレンジしているか、そこでの頑張りの方に重きをおいています。

残念ながら、この日は無得点で終わってしまいましたが、それでも選手たちはあきらめることなく、最後までゴールを奪おうと頑張ってくれました。

【幼児】

クリスマスフェスタでは、多くの保護者（特にお母さん）の皆様にご参加いただき、あらためてお礼申しあげたいと思います。ありがとうございました。子どもたちも、とても楽しそうにプレーしていました。この日はクラスを分けることなく、幼児クラスも1年生と一緒にプレーしてもらいましたが、臆することなく元気よくボールを追いかけていました。春先と比べ、一人ひとり本当にたくましくなったと思います。まだまだ、楽しむことを追求する年代ですので、これからもサッカーに限らず、鬼ごっこやその他レクゲーム等を織り交ぜながら、お友達と一緒に身体を動かす楽しさを伝えていき

たいと思います。

(鈴木 章弘)

Papas

新年明けましておめでとうございます。本年も怪我の無い壮年サッカーを楽しみましょう。

【Papas 新チーム編成】

県シニアリーグの新年度チーム登録は前年末となっており、先日、新チームを登録しましたので報告します。

Recは20名で、内訳は50歳以上が11名、40歳以上が9名です。監督は太田、連絡担当、審判担当は平澤が引き続き担当します。新年度のRecは昨年に引き続き県リーグ4部の中で上位を目指して壮年サッカーを楽しみます。

Compは23名で、内訳は50歳以上が4名、40歳以上が19名です。監督、連絡担当、審判担当は、中山は仕事が繁忙を極めていることから瀬長に交代し、新体制となります。Compは昨年度県3部リーグで優勝し三度の2部昇格です。悲願の1部昇格を目指します。どうぞよろしくお願ひします。

これに伴って、市シニア委員会登録のOver50&40も新体制となります。

先ずOver50ですが、今年50歳になる方までが対象ですので、Recから11名、Compから4名、Over50のみ参加の方が11名で合計26名の体制です。60歳以上が3名参加しています。昨年度は横浜市マスターズトーナメントの予選リーグで得失点差で決勝

トーナメント進出を逃しました。今年は50歳なり立ての「若手」も参加しますので、昨年の雪辱を期してニッパツ三ツ沢蹴球場での準決勝、決勝進出が目標です。

Over40は、Rec9名、Comp19名の26名体制です。昨年度は参加メンバー不足もあって今一つ振るいませんでした。今年はOver50同様ニッパツ三ツ沢を目指しましょう。参加人数不足の際には、昨年同様Over50メンバーをOver40に登録しておいて、いざとなればOver50メンバーから助っ人を募りますのでよろしくお願ひします。

なお、新年度のメーリングリストの更新は新年度の活動が始まる3月末ごろを予定していますので、悪しからずご承知おきください。

また、大野木さん、北野さん、高田さんがPapasを退部されます。長くRecで活躍された大野木さんから次のメッセージをいただきましたので、ご紹介します。

「大変ご無沙汰しております。恥骨結合炎との診断を受けてから少しづつリハビリしていましたが、今一捗々しくなく、加えて腰や膝への負担や筋力低下などで益々サッカーができる状態からは遠のいてしまいました。また会社からも大けがのリスクを抱えるような活動は控えるよう厳しく申し渡されている状況です。ここ何年も休部状態が続いていましたが、やはりそろそろ区切りをつけたいと思います。

皆さんの活躍の様子は引き続きウェブでフォローしたいと思います。

是非皆さんよろしくお伝えください。大野木」

大野木さんはじめ皆さん、また一緒にサッカーができるようになったときには、是非ご連絡ください。お待ちしております。

【Papás は募集中！】

前項でご報告のとおり、新年度体制が一応整いましたが、Papás は港北小の活動はもとより、Rec&Comp、Over50&40 の各チームも随時メンバーを募集しています。新チームの活動が始まるのは4月からです。どうぞ奮ってのご参加をお待ちしております。

(茅野英一)

ヨーガ(水曜日クラス)

【迎春】

明けましておめでとうございます。昨年中は大変お世話になりました。ありがとうございました。

年末年始はいかがでしたか。のんびりと過ごすことができたでしょうか。

今回のお休みは、私もかなりゆっくり休むことができました。

せつかなので久しぶりに海外旅行へと行ってきました。行き先はバリ島です。

このところ、海外というとヨーガの修行のためにインドばかりに行っていました。今回は綺麗な海を眺

かながわクラブ・クラブ員専用の掲示板です。クラブからの重要なお知らせが記載されますので、まめにチェックしていただくと早く正確に情報が伝わります。

<http://8610.teacup.com/kanagawaclub/bbs>



☆ハンドブックについて☆
携帯で見られるように作成いたしました。下記の URL をクリックしてご覧下さい。
クラブの理念や指導方針、各種手続き方法、注意事項、スタッフの紹介など重要な情報満載です。是非ご一読下さい。
http://www.kanagawaclub.com/HB/youji_shougakusei.html



めながら、モヒートを飲んだり、鳥のさえずりを聞いたり、リスの可愛い仕草に癒されたり、オオトカゲに遭遇してびっくりしたり。本当にリフレッシュすることができました。大好きなヨーガのお仕事ですが、それでも気分転換は大切ですね。

さあ、今週から水曜日ヨーガクラスも始まります。楽しく笑いにあふれたクラスにしていきたいと思っています。

本年もどうぞよろしく願い申し上げます。

(伊藤 玲子)

ヨーガ(金曜日クラス)

【本年も宜しくお願い致します】

明けましておめでとうございます。年末はヨーガを楽しみつつ家族や友人らとゆっくり過ごす事ができ、晴れ晴れとした気持ちで新しい年を迎えることができました。

が、会食の機会も増える年末年始。胃腸は確実にオーバーワーク、途中「もう消化できません！」という叫びが聞こえたような気がしますので？白湯やお粥、一日断食で頑張った胃腸を休ませようと思います。

金曜夜の白幡ヨーガは10日からスタートします。生徒さん、スタッフの皆さんにお会いする

のがとても楽しみです。『笑う門には福来たる』、皆様にとって笑顔たくさん的一年になりますようお祈りしています。本年もどうぞ宜しく願い申し上げます。

(中川 有香)

スポーツで日本を元気にしよう！
スクール生募集中！

キッズ (小学生) 平日 15:45～、16:35～ ジュニア (中高生) 平日 17:25～



紫外線100%カット！
開閉式テントリニューアル UV 100%

ポイント①

学期中なら振替は
 『何回でも』OK!!

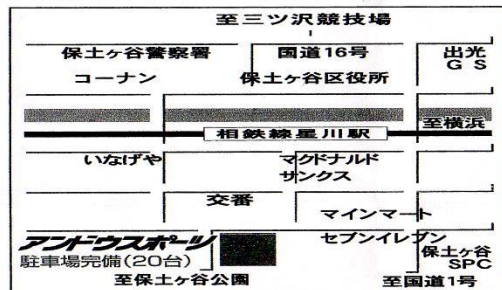
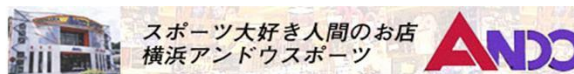
ポイント②

インドアのオムニコート
 実践的な4面フルコート

横浜テニスカレッジ・横浜ゴルフアカデミー<白楽校>



〒221-0075 横浜市神奈川区白幡上町9-23
 東急東横線白楽駅下車 徒歩3分
TEL 045-433-6622



※相鉄線星川駅下車3分・横浜新道藤塚インターより5分

アンドウスポーツ

〒240-0006 横浜市保土ヶ谷区星川2-6-30
☎045-331-2461

<http://www.sports-nakama.com/as/>

内田泰嗣税理士事務所
 有限会社トップガン (ワン・ストップサービス)

税 理 士 内 田 泰 嗣

横浜市神奈川区入江2-19-11
 〒221-0014 大口増田ビル203号
TEL (045) 431-0408
FAX (045) 431-0488

伊藤玲子先生のCD新発売！
聴く！グナヨーガ



★お買い求め方法

- ①以下の薬局の店頭でご購入いただけます。
 光和薬局 神奈川区片倉5-5-1
 ※地下鉄片倉町駅前のARビル1階
 TEL:045-482-2215
 飯田薬局 神奈川区三ツ沢中町7-9
 ※地下鉄三ツ沢下町駅3番出口を右に出て、徒歩5分
 TEL:045-321-3653
 ②以下のグナヨーガ公式サイトからご購入いただけます。
<http://www.gunayoga.com>
 ③アマゾン (amazon) からご購入いただけます。
 ④アイチューン (iTunes) からご購入いただけます。

各1575円 (税込) 販売中



伊藤玲子先生
 日本テレビに出演