

TRICOLOR

かながわフェスティバル

3月21日(祝・金)には1年に1度の全クラブ員を対象としたかながわクラブ最大のイベント「かながわフェスティバル」が開催されました。幼児～パパスまでの全カテゴリーのクラブ員を縦割りの全12チームに分けてゲームを行いました。当日は晴天にも恵まれ参加者の方々のご協力もあり、盛況のうちに無事終わることができました。各カテゴリーから1名ずつ選出されるMIP及び全参加者から1名選出されるMVPは以下の方々を選出され記念品が贈呈されました。

【MIP 受賞者】※旧学年

カテゴリー	受賞者
幼児・小1	清浦 輝星
小2	関 俊介
小3	平出 慶澄
小4	井桁 啓吾
小5	秋山 遼
小6	梅村 承佑
Junior Youth	井上 晃輔
Youth	西澤 俊
Top	日下部 諒
Papas	荒川 雅義

【MVP 受賞者】

佐藤 伸一



大会・公式戦結果

Top

【県社会人選手権】

▼3回戦

vs 六浦 FC セカンド 2-0 ○

▼準々決勝

vs 品川 CC 横浜 1-0 ○

▼準決勝

vs 六浦 FC 0-2 ●

【横浜市リーグ】

vs エスペランサ FC 3-2 ○

Youth

【県クラブユースリーグ】

vs フットワーククラブ 1-3 ●

新小 6

【Tricolor Onze Cup 2014】

■かながわクラブ①

▼グループリーグ

vs 3BSC 4-1 ○

vs 野川キッカーズ 0-1 ●

※グループ 2 位で準決勝

▼準決勝

vs 大豆戸 FC 2-0 ○

▼決勝

vs 野川キッカーズ 3-1 ○

※優勝

■かながわクラブ②

vs 三ツ沢ダックス FC0-2 ●

vs 大豆戸 FC1-6 ●

※グループ 3 位で予選敗退

■大会優秀選手：矢澤 輝希

■大会最優秀選手：升田 大誠

Over50

【マスターズ】

vs FC OFFSIDE50 2-3 ●

今、グラウンドでは・・・

Top

【天皇杯県予選進出決定】

かながわクラブトップチームは 4 月からの県リーグ開幕を前に神奈川県社会人サッカー選手権を行いました。雪の影響などもあり、日程が変更になった中、3 月 2 日に六浦セカンドと試合を行い 2-0 で勝利、3 月 16 日に品川 CC 横浜と試合を行い 1-0 で勝利し、この時点でベスト 4 に入り、神奈川県天皇杯予選に進出が決まりました。残念ながら準決勝で六浦 FC に 0-2 で敗れベスト 4 止まりとなりましたが、天皇杯予選に進出できるのは 8 年ぶりのことです。

県リーグシーズン前のこの時期は、例年選手たちの入部、退部などの時期でもあり、コンディションも余りあがらず毎年良い成績を残せずにいましたが、今年は今年の県リーグの覇者としてのプライドを持って、各選手チームの勝利のために戦ってくれました。県リーグ戦にはまだ間がありますが、今年のリーグ優勝は忘れて一からチーム作りに励みたいと思っております。

もちろん、目標は県リーグ優勝と関東リーグへの昇格です。昨年以上にサポーターの皆様に熱い試合をお見せしたいと思っておりますので、応援よろしくお願いたします。

県リーグの日程はまだ決まっておりませんが、トップチームの HP にてお知らせしますので、ぜひ試合会場にお越しください。

【TOP チームホームページ】

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

(中本 洋一)

Youth

今年度も以下の通り年間を通して公式戦に参加していきます。

■神奈川県 U-18 サッカーリーグ(6 月～10 月)：

高校とクラブ合同の大会。K3リーグからのスタートですが、プリンスリーグにつながっています。

■KCYリーグ(6 月末～8 月)：

関東全域で行われる、クラブのみのリーグ。最終的には Jユースカップにつながっています。

■神奈川県クラブユースサッカーリーグ(11 月～)：

今年度は、大会形式を若干変更しての開催が予定されています。県内の Jリーグ所属クラブのユースチームとの大会形式での交流戦も企画されております。

日本クラブユース(U-18)サッカー選手権大会関東予選につきましては、今回も次の理由から参加を取りやめました。

1. 4 月中旬～5 月 GW 終了までの間に 6～7 試合行わなければならない、短期決戦を戦い抜くだけの選手の人数がいけないこと。
2. 関東全域で行われるため、長距離の移動が予想され、選手に対しての経済的・体力的な負担が高いこと。

6月からの公式戦に焦点を合わせ、
しっかり調整していきましょう。

(豊田 泰弘)

Junior Youth

今年度もジュニアユースの担当をさせていただきます、高田と申します。

よろしくお願いいたします。

ジュニアユースは「ボールを大事にするサッカー」を目指しています。そのためにはボール扱いがうまくなくてはなりません。中途半端なボール扱いでは試合にならないので、しばらくの間はボール扱いにこだわり、トレーニングしていきます。

「技術は邪魔」になりません。つまらない練習かもしれませんが、集中して続けていきましょう。努力した分だけ結果はついてきます。

(高田 成典)

小6

【本年度もよろしくお願いいたします】

今年度も引き続き担当させて頂くことになりました益子です。小学生最後の1年間という重要な時に担当をさせて頂けることになり、今年1年間は勝ちにもこだわったサッカーをしたいと思っております。時には厳しいことを言うこともあるかもしれませんが、勝つ為に必要なことを考えることは、この時期に必要と考えております。ご理解の程、お願い致します。また、大小問わず疑問点や不明点がありましたら、気兼ねなくお声をかけてください。それでは1年間よろしくお願いいたします。

【6年生の公式戦は選抜メンバーで

望みます】

6年生の公式戦は新年度早々に横浜市春季少年サッカー大会と全日本少年サッカー大会神奈川県大会があり、秋には横浜国際チビッ子サッカー大会、冬には神奈川県少年サッカー選手権大会、神奈川県少年サッカー選手権大会と盛りだくさんです。残念ながらこれらの公式戦は人数も限られており、エントリーも1チームしか出来ないことから、選抜メンバーでの参加となります。選抜に選ばれた人は当然自分が持っているベストを尽くし頑張り、今以上にサッカーを楽しんで勝てるように日頃からサッカーに触れる時間を大切に、そして今よりも成長しなくてはならないと思います。

【ルーキーリーグ】

選抜に選ばれなかった人は選ばれなかったからといって悲観する必要はありません。本年度から6年生カテゴリーが新設されたルーキーリーグU-12にエントリーすることが出来ました。年間を通したリーグ戦の中で課題を見つけ、それを一つ一つ克服していけば、必ず上手くなりますし、サッカーがよりいっそう楽しくなること間違いなしです。また、6年生は個人差が大きくありますが、体のつくりが変化する時期です。身長が極端に伸びて筋力もついてくる選手も出てきます。その体の変化が大きな自信となって急激に成長する選手も過去に見てきております。サッカーは今この時点で終わるものではないので、長い目で成長していけばいいと感じています。

前年度のルーキーリーグU-11にて、参加19チームの投票で選ぶベ

ストマイル賞(実質ベストチーム賞)に「かながわクラブ U-11」が選ばれました。試合を通して相手チームの監督が選んでくれたもので、チームで貰える唯一の貴重な賞です。相手チームの監督達から客観的に良いチームだと選ばれたのは本当に素晴らしいことです。今年度も前年度の様な活躍が出来る場としてほしいと思います。

(益子伸孝)

小5

今年度も引き続きこの学年を担当させていただきますことになりました。また一年間宜しくお願いいたします。人間としてもサッカー選手としても大きく成長するこの年代の指導に携わることの重要性を感じながら、決意を新たに取組んでいきたいと思っております。

同じ5年生といっても運動能力的な面でも精神的な面でもだいぶ個人差が出てきています。スタッフやグラウンドが限られている中でなかなか難しい部分はありますが、なるべくレベル別にグループ分けして活動し、それぞれの選手にあった練習メニュー、対戦相手との試合をすることにより、それぞれが楽しめて成長していける環境を提供していきたいと考えております。今年度は主に3年生の時に参加したROOKIE LEAGUEや神奈川県リーグ、また様々な招待杯やTRMに参加し、各選手のレベルにあった対外試合の機会をなるべく均等に提供していくつもりです。

普段の取組みとしては、ひとことと言うと選手の「自立」を促すような取り組みをしていきたいです。我々コーチ

を含め、周囲の大人が転ばぬ先の杖を出しすぎることなく、失敗を恐れずどんどんチャレンジし失敗から自ら学んでいける力をつけていってあげたいと考えております。何よりかながわクラブでの活動時は大人が余計な干渉はせず、選手たちだけで考え行動し、自ら気づき学び楽しんでいけるような環境を提供していきたいです。

保護者の皆様には昨年度、幹事の柳澤様、佐藤様を中心に色々とお手伝いいただき、また盛り上げていただき本当にありがとうございました。新年度幹事を引き受けていただいた柏葉様、森様を中心に、また今年度も色々とお世話になるかとは思いますが、引き続き選手たちが伸び伸びとサッカーができる環境作りにご協力いただけますと幸いです。今年度も保護者が参加できるようなクラブイベントを企画していますので、ぜひお時間が許す限り参加し盛り上げていただきますようお願い申し上げます。

(豊田 泰弘)

小4

新年度がスタートしました。小学生年代においてもっとも大切なことは、子供たちがのびのびと楽しく取り組めるような環境を提供してあげることであり、これが当クラブの基本的なスタンスであるということは、すでにご理解いただいていると思います。選手たちが成長するために何かしらのお手伝いができましたら幸いです。一年間、どうぞよろしく願い申し上げます。

【横浜市春季大会 LL クラス】

いよいよ、横浜市春季大会がスター

トします。LL クラスは、昨年と同様に今年度も S チームと A チームに分かれて、それぞれリーグ戦に臨みます。組分けは、以下のとおりです。

かながわクラブ S チーム(大口台小学校他)/FC 本郷・横浜東 SC・小雀 SC・三保小 SC・小山台 SC

かながわクラブ A チーム(元宮さわか公園他)/KAZU.SC-Y・磯子ファイツ・八幡橋 SC・EMSC・折本 SC-G・さちが丘 FC

S チームはホームで、また A チームも比較的近隣での試合となります。ぜひ、会場まで足をお運びいただき、選手たち全員に熱い応援をお願いします。

(鈴木 章弘)

小3

【サッカーにおいてミスは避けられない】

サッカーをプレイ中に、足でボールを扱うことの難しさ、もどかしさから、思わずボールを手で拾い上げて、抱えて走ってしまったというラグビー誕生のエピソードが実しやかに語られています(真偽のほどは定かではありませんが…)。それほどボールを足で扱うことは難しいことのように。凡そ、他のボールゲームでは手でボールを扱うことが多いことから考えても、サッカーは特殊なボールゲームと言えるでしょう。

このような観点からしても、自然の摂理に逆らって(?)、足でボールを扱うサッカーにはミスがつきものなのです。普段、道具を扱うことに慣れていない手ではなく、歩くこと、走ることという機能を担う足で、パスをしたり、シ

ュートをしたり、ドリブルをしたりするのですから、その難しさは想像に難くありません。プレイの難度が高ければ、必然的にミスが起こります。そのミスを見逃さずに得点したり、得点されたりというのが、実はサッカーなのかもしれません。

ミスを責めていては、サッカーが成り立ちません。サッカーにはミスがつきものだと考えることが重要です。もつとえば、ミスを前提としたスポーツなのです。ミスを恐れてチャレンジしなければ、技術の向上も、勝利も得られないことを理解しましょう。

【ミスが許されない環境で育つ子どもたち】

活動中に新たな練習を行う際に、「そんなのできないや!」と最初から諦めたり、「できないから、やらない!」と取り組むことすらしないうちの子がいます。そうした子どもたちは、できないから練習するのだという基本的なことの理解がないのです。「できない=悪」といった価値観で育てられてきた弊害と言えるでしょう。

また、失敗をした際に、他人のせいにしてプレイを止めて不貞腐れたりする子もいます。これも、失敗を極度に恐れるあまり、自己の失敗を他人の責任に転嫁(パスが悪かったから…など)したり、あるいは、本当はやりたくないのに無理やりやらされたから上手くできなかったという意思表示をする(不貞腐れる)ことで、その場を繕ったりします。

なぜそうなるのでしょうか。恐らくはミスが許される環境になかったのでしょう。「ミス=悪」、「上手くできる=善」

という価値観の中で育てられた子どもたちなのでしょう。ミスは決して悪いことではありません。積極的にチャレンジしてミスが出たとしたら、それは逆に褒められるべきものです。かつて、日本代表を率いたイビチャ・オシム氏はオウンゴールをした選手を責めませんでした。逆に「ゴール前まで戻ってディフェンスをしたことを評価する」と言ったのです。ミス責めることから何も生まれないということ表現したかったのだと思います。

【ミスが許される環境を…】

かながわクラブでは、活動中に子どもたちに 100%の自由を保証すると共に、ミスが許される環境を提供しています。時々、子どもたちがミスをした子に対して「何してんだよ！」と罵声を浴びせることがあります。その際には、必ず指導者は「サッカーしてるのに決まっているだろ。それより、どうすれば良かったのかを言ってあげなさい」と子どもたちに伝えるようにしています。ミスに着目すると、子どもたちを消極的に育ててしまいます。ミス許すことで、子どもたちは自分のミスに対して深く考えることができるようになります。そして、次はミスしないようにしましょうという前向きな気持ちが生まれるのです。

「ミス許すこと」と「褒めること」は、子どもたちの成長には欠かせない要素です。多少の失敗には目をつぶり、些細であっても進歩が感じられるプレイは褒めてあげることで、子どもたちは成功体験を積み重ねていきます。その成功体験が、もっと頑張ろうとい

う向上心に繋がるのです。

【1年間、宜しくお願いします】

今年度も、お蔭様で新3年生を担当することができました。子どもたちには、これまで同様に、変わらずに、失敗を恐れずにチャレンジしてほしいと思っています。保護者の方々にも、是非、その点をご理解いただき、子どもたちの成長を見守っていただければと思います。かながわクラブでは、活動中、100%の自由とミスの許される環境を子どもたちに提供していきます。ご理解、ご協力を、宜しくお願い致します。

(佐藤 敏明)

小2

幼児・小1生・小2生の統括を担当いたします浜野です。よろしくお願い致します。

3月28日(土)に多摩川河川敷へAC等々力との交流戦に出かけました。電車内、駅から会場までの徒歩、現地での準備・片づけ、そして7試合を通しての子供達のプレーを見ていろいろなことを感じました。

まず第1に驚いたことは、全員がコーチの指示をきちんと聞いてくれることです。鈴木コーチの1年間にわたる関わり方のすばらしさを目の当たりにしました。次に気づいたことは、大差がついたゲームでも、全員が終了まで手を抜かずに、休まずに自分なりのプレーをやりつづけていたことです。

また、思ったこと、感じたことをすぐにコーチに伝える子が多いことにも驚きました。私は、30年以上、日曜・祝日はかながわクラブで小学生を担当し、その他の日は大学受験生の英語と医学部受験対策の模擬面接を指導して

きていますが、二十歳前後のお兄さん・お姉さんたちの自己表現力のなさが近年特に目立ってきています。英語・数学といった教科学習は時間と労力をかければ必ず結果につながります。でも、志望動機、将来の目標、自己PRといったことは「模範解答を暗記」すればよいものではありません。自分で考えて、自分のことばで表現することは最低限できなければならぬことです。単に情報として身につけている、知っている、覚えているのでは、聞く人の心に伝わらず、対話は成立しません。

子供たちの発する言葉にはたくさんメッセージが込められています。楽しい！うれしい！悔しい！怖い！まだ頑張れるよ！コーチ、見ててよ！

一人ひとりの言葉に込められたメッセージを真摯に受け止めて、ますますサッカーが楽しくなるように、さまざまな場面で関わりを持ちながら、彼らの成長に寄り添っていきたくと思っています。

保護者の皆さま！お時間の許す限り、試合はもちろんのこと、港北小学校での活動も、お子様たちの成長の場として是非とも見に来ていただきたく、よろしくお願い致します。

(浜野 正男)

幼児・小1

【ようこそ、かながわクラブへ！】

幼児・小1生を担当いたします浜野です。よろしくお願い致します。

1979年の創設時からずっと指導に携わっていますが、初めての子どもたちとの出会いは今でもとても緊張しま

す。ご家族、ご親戚、幼稚園・保育園、そして小学校の先生方と出会っている子どもたちですが、サッカーのコーチとして受け入れてもらえるのか。彼らのおじいちゃんとさほど歳が変わらない自分がどれだけ若々しく接していけるか。90分間にどれだけサッカーで刺激を与えられるか。そして、毎回の活動で、サッカーが楽しくて楽しくてたまらない！という思いをどうしたら持ち続けてもらえるか。

全員が「原石」ですから、その責任は大変に重いものです。

かながわクラブでは、Players-Firstで子どもたちに対応します。大人、指導者の自己満足のための指導、活動が行われてはなりません。安全で快適な「遊びの空間」をすべての子どもたちに提供し、サッカーを楽しんでもらえる場面をこれでもか！と作り出していきます。

そのために、トレーニングというよりは「ボールと遊びながら身体を動かす」という要素をたくさん取り入れたプログラムを準備して指導にあたります。でも、子どもたちの反応を見ながらあっさり内容を変更することがあります。

ボールを止める、運ぶ、蹴る、の基本動作が身につくにつれて、サッカーを通して、仲間ができてきます。思ったこと、感じたことを自分の言葉で話せるようになってきます。学年が上がるにつれて、自分の身の回りのことは自分でできるようになり、辛いこと、苦手なことにも意欲的に取り組めるようになり、ルールを理解し、フェアプレ

ーを実行するようになってきます。そして、自分を支えてくれるまわりの人たちへの感謝の思いを持てるまでに成長してきます。

『サッカーは子どもを大人に、大人を紳士にさせる』の言葉があります。サッカーが世界で最も人気のあるスポーツであるのは、人が人として正しく成長することができる最高の場面を手に入れることができるからだとは信じています。

(浜野 正男)

Papas

【Papas スタッフも交代します！】

このトリコロールの別ページに掲載されていると思いますが、Papas スタッフも新体制となりました。怪我の無い壮年サッカーを一緒に楽しんでいくべく、これまで同様努めていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願ひします。

ご意見ご要望があれば、メールでも電話でもどんどんお寄せください。グラウンド確保など、なかなか厳しい課題も数々抱えています。一緒に汗と知恵を出していきたいと思ひます。

【MLを更新します！】

4月中旬にML(メーリングリスト)をYahoo!から引っ越します！

2001年9月17日からYahoo!の無料サービスを利用してMLを開設しました。10年ほど前に大きなシステム変更がありましたが、約13年間使ってきました。Yahoo!のMLが迷惑メールの発信元に使われたり、Yahoo!の成りすましが現れたり、携帯電話メールから外されたり、繋がりにくくなったり

…。無料というところにひかれてこまめで来ました。

しかし、yahoo!のメーリングサービスがこの5月で終了します。これを機に、今、かながわクラブのホームページを置いているプロバイダーの有料メーリングリストを使っていくこととしました。この13年間で無くてならない通信手段になり、より確実に繋がって欲しいことから、有料でもという判断になりました。既に一部の小学生カテゴリーで試用を開始しましたが、キャリアを問わず、携帯にも確実に届いているとのことで、大変期待が持てます。

そうはいつても、このメーリングリストの引っ越し作業はかなりハードな作業です。Papasは、Papas全体MLの他、各チームごとにRec&Comp、Over50&40と五つのMLがあり、メンバーも、携帯、自宅、勤め先、更には家族とお1人で幾つも登録しております。したがって、Papasだけで300アドレスのお引っ越しで、しかも新年度の始まるの時期で入退部や新チームの編成などMLの動きのある時期です。現在、事務局で鋭意奮闘中です。間もなく、新MLからのテストメールが始めると思ひますが、そのテストやチェックに積極的なご協力をお願いします。テストメールが来たらよく読んでいただき、返信を要求していたら、何をおいても返信をお願いします。また、この際ですので、携帯の他、自宅PCなど新規登録もご検討願ひします。

積極的なご理解、ご協力をお願いします。

【Over50&40 募集中！】

Rec&Compの登録メンバーは、年

齢で Over40 または Over50 に自動的に登録して、横浜市サッカー協会シニア委員会主催のマスターズトーナメントと交歓試合に参加します。今年も例年どおり、Rec&Comp 以外の Papas メンバーで、Over50&40 のみに参加するメンバーを募集します。マスターズトーナメントの予選リーグ各 5 試合の日程が発表されました。Over50&40 のみの場合は事務登録手数料年間 4,000 円です。積極的な参加をお待ちしています。

(茅野英一)

ヨーガ(水曜日クラス)

【さあ、次のステップへ！】

厳しかった寒さがやっと緩み、桜の美しい季節となりました。

お陰様で昨年度もヨーガクラスを楽しく賑やかに開催することができました。

ご参加くださった皆様、支えてくださったスタッフの皆様、本当にありがとうございます。

この春は、かながわクラブが新しい体制となってから初めて迎える新年度となります。私達のこのクラブは、今まで、内田前理事長始め、多くの方々が多様な努力のもとに築き上げてこられた伝統あるクラブです。このクラブだからこそ実現することができるものが多くあります。ですが、その伝統を大切にしながら、さらに次へと歩みを進めて行くことも大切であると思います。

ヨーガクラスに関しても、文科省の助成金をいただき、この2月、3月の

日曜日に、お母さん方のためのヨーガクラスを実施することができました。これは本クラブの今までの実績の成せる技です。ヨーガはとでも好評で多くの方々に参加していただくことができました。ですがそれだけで終わらせてしまって良いのでしょうか。私は今回の日曜日のクラスを通して、まだまだヨーガをやりたいと思っておられる方、ヨーガを必要とされている方が身近に沢山存在するということを感じました。この手応えを次のステップへと繋げていくことが私達スタッフの仕事だと思っています。

新年度を迎え、より一層、楽しく魅力的な企画をしていきたいと思えます。

本年度もどうぞよろしくお願ひいたします。

(伊藤 玲子)

ヨーガ(金曜日クラス)

【宜しくお願い致します】

白幡地区センターにて、金曜夜のヨーガを担当させて頂いております、中川と申します。元はこのクラスの生徒、昨年度より伊藤玲子先生から引き継がせて頂き、先生やスタッフの皆様、生徒さんたちに支えられながら、無事に1年務めることができました。

始めの頃はあまり記憶がないほど(笑)緊張の連続でしたし、1年間走りきった！という感じですが、少しずつ馴染んできた2年目、どのようにヨーガの素晴らしさをお伝えしていこうかと、改めて考えているところであります。

指導者としてはまだまだ至らぬ点多々あると思いますが、たくさんの皆様にヨーガを楽しんで頂けるよう、日々精進して参りますので、どうぞ宜しくお願い申し上げます。

(中川 有香)

幼児・小学生クラブ員入退部

新幼児

入部

本多 優作(3月～)

新小3

入部

新井 翔瑛(3月～)

※敬称略

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ください。

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



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 (中学生) 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!!

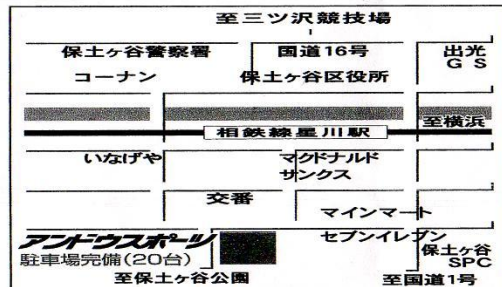
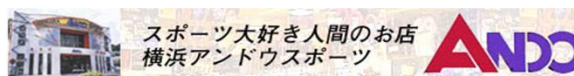
ポイント②

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



収録時間:52分
 ポーズ写真入りブックレット
 8ページ



収録時間:69分
 ポーズ写真入りブックレット
 12ページ

★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3-5-1
 ※地下鉄片倉町駅前のARビル1階
 TEL:045-482-2216

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



日本テレビに出演