

TRICOLOR

白馬遠征の日程決定

夏恒例の白馬遠征の日程が決定しました。スケジュール調整の上多数のご参加お待ちしております。

申込み方法等詳細は別途後日お知らせいたします。

■期日:8/9(土)~8/11(月)2泊3日

場所:長野県 白馬村

交通:往復観光バス

大会・公式戦結果

Top

天皇杯一次予選

vs 横浜国立大学 2-0 ○

Junior Youth

日本クラブユース県予選

vs FC 川崎チャンプ 0-11 ●

小6

【横浜市春季少年サッカー大会】

▼予選

vs 大門 FC 3-0 ○

vs 横浜ジュニオール SC 0-2 ●

vs 文庫 FC 1-0 ○

vs 榎が丘ファイターズ 0-0 △

vs 南が丘キッカーズ 1-0 ○

※ブロック2位で決勝トーナメント進出

小4

【横浜市春季少年サッカー大会】

▼予選

Sチーム

vs 小雀 SC 0-2 ●

vs 横浜東 SC 4-1 ○

vs 小山台 SC 0-3 ●

vs FC 本郷 2-4 ●

vs 三保小 SC 3-1 ○

※6チーム中4位

Aチーム

vs EMSC 0-2 ●

vs KAZU.SC-Y 0-6 ●

vs 八ッ橋 SC 0-4 ●

vs 折本 SC 2-0 ○

vs さちが丘 FC 0-4 ●

vs 磯子ファイターズ 0-4 ●

※7チーム中6位

Papas

Comp

【四十雀2部】

vs 川崎シニア 1-2 ●

Rec

【四十雀4部】

vs コロコロ倶楽部 0-1 ●

vs dfbパフォーマーズ 0-0 △

vs Tsujiko FC 0-3 ●

今、グラウンドでは...

Top

【神奈川県サッカー選手権(天皇杯)】

かながわクラブ TOP チームはリーグ戦を前に、5月4日(日)に神奈川県サッカー選手権(天皇杯予選)1次トーナメント1回戦を戦い2-0で横浜国大に勝利しました。TOP チームが天皇杯予選に出場するのは7年ぶりのことでしたが、見事に初戦を突破し2回戦へ駒を進めることができました。

2回戦は5月11日(日)秋葉台 17:05 キックオフ vs YSCC セカンド、その試合に勝利した場合は1次代表



決定戦 5月18日(日)保土ヶ谷
10:05 キックオフ となります。

新体制発表

TOPチームは2014シーズンの新体制を発表しました。

チーム責任者 二木 昭

GM 中本 洋一

監督 高田 成典

コーチ 樋口 圭太

マネージャー 林 哲平

広報 石山 朗

チームキャプテン 高原 伸介

チーム副キャプテン 松本 祐樹、堀内 慶太

今シーズンはコーチとして正式に元TOP選手の樋口圭太を招聘し、さらにチームのバックアップとして林哲平、石山朗を正式にスタッフとして加えることになりました。

その新体制での県リーグ戦初戦は

5月25日(日)

東戸塚フットボールパーク

19:00×YOKOHAMA FIFTY

との試合になります。

今年もリーグ連覇と関東リーグ昇格を目指し戦います。応援よろしくお願いたします。

【TOPチームホームページ】

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

(中本 洋一)

Youth

先月は新チームになり初めての対外試合を行いました。昨年度までは決して負けることのなかった相手に勝つことができませんでした。チームの

現状を知るよい機会になったと思います。今のチームに足りないこと、普段の取り組みで必要なことも鮮明になったと思います。ただ、その後に開いた選手主導によるミーティングで、今後の方針を確認できたことは、新チームにとって非常に大きな一歩を踏み出すことができました。課題は多いですが進むべき方向は間違っていないです。6月から始まる公式戦に向けて、少しでも良い状態で臨めるよう皆で取り組んでいきましょう。

(豊田 泰弘)

Junior Youth

1年生にとっては初の公式戦となる、日本クラブユース選手権神奈川県予選が終了しました。

相手チームは3年生主体で体格も大きな選手ばかりでしたが、かながわクラブが目指すサッカーと同じスタイルのチームでしたので、大差で負けはしましたが、多少はボールをつなぐことができました。

先日のKAZU SCとのトレーニングマッチでは、トップと同じ4-3-3システムに変更したところ、同じ中1相手ではかなりボールポゼッションして勝利できましたので、今後が楽しみになってきました。

今後はU-13リーグ、高田宮杯、U-15リーグと続いてきますが、対格差をカバーできるよう技術・判断レベルを上げられるようトレーニングして行きたいと思います。

(高田 成典)

小6

【第41回 横浜市春季少年サッカー大会予選ブロック】

横浜市春季少年サッカー大会予選ブロックの全日程が終了しました。結果は3勝1敗1分とブロック全6チーム中2位で決勝トーナメントへの切符を手にしました。しかし、内容については納得のいくものではありませんでした。狭く凸凹のグラウンド、今まで慣れ親しんだ8人制から11人制への以降、早いプレッシャーの中でのゲーム等等、今までまずまず思い通りに出せていた技術が、なかなか思うように出せませんでした。そんな中でも勝負のかかった試合で果敢に攻めて結果を出せたことは素晴らしいことだと思います。決勝トーナメントまでは期間が限られていますが、予選ブロックでの反省を活かして今後のトレーニングに励んでもらいたいと思います。

【大豆戸チャレンジカップを通して】

市大会メンバーに選ばれなかった選手を中心に、市大会でも出場時間が限られたメンバーを加えて、6人制の大会に望みました。結果は0勝3敗1分と8チーム中8位の最下位井でいたが、得られるものは沢山あったと思います。弾まないフットサル用ボールを使用し、6人制という少人数で、ミスや簡単にボールを奪われることが直接結果に繋がるというわかりやすい環境での試合でした。第一試合はこの普段と変わった環境に気付く選手はあまりいなかったと思います。その結果0-8の大差で負けてしまいました。結果もそうですが、それ以上に内容

で圧倒され、なす術がないまま試合は終了しました。その後は私からは常に相手に読まれないプレーを心がけること、ボールをとられない工夫をすること、とれら方が悪いと即失点の繋がってしまうので、その点を改善すること等を伝えました。実際の出来はまだまだでしたが、意識は全試合を通じてだいぶかわりました。今大会に出場したメンバーはそれぞれ、自分に足りない部分、自分に必要な部分をしっかり考えて、今後のトレーニングに繋げてほしいと思います。

【全日本少年サッカー大会神奈川県予選のブロック予選】

5/11 に全国大会神奈川県予選のブロック予選 1 回戦があります。このブロック予選は選手のエントリーが 30 名まで出来るとのことなので、全員で参加することにしました。勿論 20 分ハーフの U-12 の試合で 30 人近くの選手を出場させることは物理的に難しいですし、選手達は勝利を目指していることから、試合展開によっては、多くの選手が出場できない可能性があります。その点は何卒ご了承の上、ご参加ください。このブロック予選は 4 回勝つとその予選ブロックの代表となり、神奈川県でベスト 32 になり、中央大会に進出できます。近年、かながわクラブはこの中央大会に進出が出来ていません。先ずは 1 勝！そして中央大会進出を目標に頑張りましょう！！

【U-13 公式戦や TRM の参加について】

本年度の JY(中学生)は中学 1 年

生の新規入部が例年より多く、U-13 (中学 1 年生)のカテゴリーでの公式戦に参加することが決まっています。但し、怪我や学校行事等にて中学生も欠席するケースもあることから、一部の 6 年生に参加依頼、出場依頼が高田コーチからあると思います。今のうちから一つ上のカテゴリーを経験することは必ずプラスになると思います。誘われた選手は、支障のない範囲で積極的に参加して貰いたいと思っています。6 年生が中学生の試合に出場できるのは、かながわクラブに在籍しているからのことです。こういった貴重な機会をできるだけ逃さないようにしてください！！

(益子 伸孝)

小 5

先月は A チームのメンバー主体で臨んだ招待杯、S チームのメンバー主体で臨んだ NHK 杯予選と結果にこだわり真剣勝負を挑む機会がありました。A チームのメンバー主体で臨んだ招待杯では何人が真剣勝負で最後まであきらめず相手に立ち向かっていけたでしょうか。S チームのメンバーで臨んだ NHK 杯予選では試合中は勝ちたいという気持ちは十分に伝わってきましたが、決していい準備ができたとは言えず、普段通りのパフォーマンスを発揮することができず不完全燃焼に終わった選手が多かったと思います。

楽しい雰囲気なのはとても良いことですが、ここぞというときの勝負に 100%の力を振り絞り挑めないのは非

常に残念です。もちろん結果がすべてではありませんが、ここぞというときの勝負で持てる力を出し切り、時には自分の想定を越えたパフォーマンスを出すためにはどうすればよいでしょうか。やはり普段からの取組みが重要になってくると思います。普段の練習、紅白戦、交流試合等、一つ一つの活動を大切にし目の前の課題・相手に真剣に取り組んでみてください。もちろんこちらも選手たちが夢中になって取り組めるような仕掛けを引き続きしていきます。楽しく自由な雰囲気の中にも、ここぞという勝負の時には全力で立ち向かうようなチームにしていましよう。

(豊田 泰弘)

小 4

【春季大会を終えて】

春のリーグ戦が終わりました。大会を振り返り、君たちはそれぞれいろいろな思いを抱いていることでしょう。年度が替わり、また担当コーチも代わるなか、ほとんどぶっつけ本番のような状態で試合に臨むことになりましたが、今までの貯金でどのような試合運びができるか、今の立ち位置を知る意味では、むしろ絶好の機会と考えていました。残念ながら、S チーム・A チームともに予選敗退という結果に終わったものの、負けた試合でも良いプレーはたくさんあったと思います。ここで大切なことは、客観的に自分たちを見つめることです。なぜゴールにつながったのか、なぜ失点を許してしまったのか、自分たちのリズムでプレーできていたときは何が良かったのか、反

対に相手に主導権を握られてしまったのはなぜか、このような振り返りを行うことが次につながります。学校のテストも同じだと思いますよ。大事なことは、その時に何点だったのかではありません。どこまでわかっていて、どこから理解できていなかったかを知ることです。テストは、それを示す単なる目安でしかありません。やりっぱなしにせず、特に×がついたところを中心に見直しを行う習慣が身につけていけば、次回は自信を持って対処できるようになるのではないのでしょうか。

今回の成績を前にして、中にははっきりしている選手もいると思います。Sチーム・Aチームとも、選手たちは今できることをピッチの上で出してくれたと思います。先制されても足を止めず逆転勝利につなげた精神力、テンポの良いパス交換とスペースへのランニングから相手の背後を突いたコンビネーションプレー、そして体を張った献身的な守備など、どの試合でもキラッと光るプレーが見られました。これから、どのような成長を見せてくれるか楽しみです。

その一方、ベンチでは残念なこともありました。必死に戦っている選手たちの前で、グラウンドに背を向けて友達とふざけ合うなどの行為は、いかなる理由があるにせよ言語道断です。「コーチに怒られるからやめよう」ではなく、そのような振る舞いを見せる選手に対しては、仲間から厳しく指摘をするべきだと思います。新年度になってからの最初の練習のときにも話したとおり、『やるときはやる 遊ぶときは遊ぶ』。これがチームとしての年間目標

でした。今一度、胸に刻んでおいてください。

最後になりましたが、保護者の皆様、大会期間中は様々なサポートをいただき、ありがとうございました。おかげさまで、子どもたちは大会を通じて多くの経験ができました。これからも楽しくサッカーに取り組めるよう、ご家庭におかれましても温かく見守っていただければと思います。ここで一つお願いがあります。食事の用意までは難しいと思いますが、4年生にもなれば、たいていのことは自分でできるはずで、先回りして、いろいろと手を貸すことは簡単ですが、サッカーに関することについては、ぜひ、お子様に任せてください。うっかり忘れ物をして、試合に出場できないこともあるでしょう。しかし、ふだんから自己責任のもとで準備を行って行けば、その後二度と同じことは繰り返さないよう自分なりに工夫をするはずで、主旨をご理解のうえ、ご協力いただけますようお願いいたします。

(鈴木 章弘)

小3

【試合で確認すること】

最近、試合の機会が多くなっています。試合に勝てば楽しいし、負ければ悔しいという子どもたちの自身の感情(周囲の大人の感情ではありません！)は大切にしながら、せっかくの試合ですから、それだけではない試合の意味を考えてみたいと思います。そもそも試合は普段の活動の中で練習してきたことがどれくらいできるかを試すためのものです。ユニフォームの

違う相手に対して、そして、本気でボールを取りに来る相手に対して、これまでに練習してきたことがどれくらい出来るかを確認してみる場です。試合に勝つことはもちろん大切ですが、小学生年代では、それが最も重要なことではありません。

普段の活動で何を練習してきたかを思い出し、それらの一つ一つをチェックしてみましょう。それらをもとに、まずは、自分たちがサッカーをするためにボールを奪いに行くことが出来たのか？弾んでいるボールをきちんとコントロールすることが出来たのか？相手の足を見てフェイントで相手をかかわることが出来たのか？無闇矢鱈にボールを蹴っ飛ばすことなく、ドリブルでボールを運ぶことが出来たのか？そしてボールを失ったら5秒以内にボールを奪い返すことが出来たのか？少なくとも、ボールを取られた後すぐに、ボールを奪い返すアクションを起こすことが出来たのか？…などを確認することです。

【試合はテスト？】

試合の中で出来なかったことがあれば、また、それを普段の活動の中で練習し、出来るようにすることです。ある程度できたことは、さらに精度を上げる(ミスをなくす)ために練習することが必要です。すべての面で、ほぼできたということであれば、普段の活動では、新たな技術にチャレンジすることが求められます。学校で実施されるテストと同じようだと気づく人がいるかもしれません。確かに似ている点があります。学校のテストで出来なかった問題は、復習してできるようにしま

すし、出来るようになれば新しい問題に挑戦することになりますから。

しかし、試合とテストでは大きな違いがあります。それは、テストは嫌いな人が多いと思いますが、サッカーの試合はほとんどの人が好きなのではないでしょうか。そして、テストの復習は、お母さんに口うるさく言われて、ようやく取り掛かりますが、サッカーの練習は言われなくても自分から進んで取り組めるのではないのでしょうか。なぜでしょうか？それはサッカーが楽しいからに他なりません。楽しくなければ自ら進んで取り組むことが出来ません。楽しくないことを子どもに、大人が無理やりやらせようとする、お互いにストレスが溜まり、効果も上がりません。子どもたちにはサッカーも勉強も楽しいから好きだと思ってもらえるようにしたいものです。

【戦う気持ちはそのうちに…】

性格的に穏やかで、上品な子どもが多いかながわクラブ(?)では、相手のプレーを邪魔したり、相手の嫌がることをしたりすることがあまり得意ではないようです。試合中に、相手に邪魔されて、どんなに自分の思うようなプレーが出来なくても、決して相手の嫌がることをし返そうとは思わない子どもが多いのも事実です。しかし、サッカーの試合ではボールは1個しかありませんので、自分たちが楽しくサッカーをするためには、相手の嫌がることをしてボールを奪ったり、相手の邪魔をしてシュートを打たせないようにしたりすることが不可欠になります。

ボールを保持している相手には肩と肩とをぶつけることはサッカーのル

ールでは許されています。しかし、人に自分の体をぶつけることは勇気が要ります。(怪我をさせたらどうしよう…)とか、(相手が怒って殴りかかってきたらどうしよう…)などと考えると、躊躇せざるを得ません。練習ではお互いに知った間柄ですから、抵抗なくできて、やはりユニフォームの違う相手には気後れしてしまうようです。こうしたことが抵抗なくできるようになるには、頭の成長(激しいプレーの必要性を頭で理解できるようになること)を待たず、しばらく時間がかかります。それはそれでよいと思います。

子どもたちに、高圧的に激しいプレーを強制したり、大声で怒鳴って半ば脅しながら体を張るプレーを強いることは百害あって一利なしです。今の時期に身につけさせなければならぬこと(ボールを蹴ること、ボールを止めること、ボールを運ぶことといった個々の技術の向上)を楽しみながら身につけさせたいと思います。

(佐藤敏明)

小2

今年度から2年生の担当になりました堀内です。選手としてトップにも所属しています。これから至らない点多々あると思いますがよろしくお願ひします。

今2年生ではボールを取りに行く、奪うということに取組んでいます。

ここ最近では試合が多くてなかなか練習では伝えられませんが試合の中でボール取りに行く、奪うという姿勢が少しずつみられてきたと思います。

これからも継続して取組んでいき

たいと思います。

(堀内 慶太)

幼児・小1

ブラジルワールドカップが近づいてきました。思い起こせば、48年前(当時中学1年生)、1966年のイングランド大会公式記録映画を見たのが私のワールドサッカーとの出会いの始まりでした。サッカーの母国イングランドが3-1で西ドイツを破り、初優勝を遂げました。イングランドのキャプテン、ボビー・ムーアがエリザベス女王からジュール・リメ杯を受け取る際に、両手をサッカーパンツにこすりつけた場面は今でもはっきりと覚えています。ピクトリーランというパフォーマンスもその時初めて知りました。その後、日本サッカー低迷期であった30年間(1998年フランス大会初出場)も含めて計11回の大会を見てきました。2002年の日韓共催大会では、幸運にも準決勝(埼玉スタジアム:ブラジル対トルコ)と決勝(日産スタジアム:ブラジル対ドイツ)を生で見ることができましたが、その時の感動は一生涯忘れることがないでしょう。

6月13日の開幕に向けて我が家でもカウントダウンが始まりました。日本代表戦はもちろんのこと、グループリーグの対戦結果を予想しながら今から胸がワクワク、ドキドキしています。残念ながら、ほとんどの人はテレビ観戦となりますが、生中継でも録画でも、一試合でもワンプレーでも自分の目で見て、スーパープレーや数々のゴールシーンを目に焼き付け、そのプレーを真似して欲しいと思います。子

供時代に刻み込まれたイメージは大人になっても消えることはありませんし、思い出すたびに胸を熱くする少年時代の素晴らしい思い出になるでしょう。私のように、その後の人生に大きく影響する出来事になるかもしれません。

みなさんは、かながわクラブのユニフォームやジャージの胸についている「三角形」と Tricolor Onze の文字の意味を知っていますか。

三角形の3つの頂点は、サッカーに必要な3つの B<Ball control(ボールコントロール)・Body Balance(ボディバランス)・Brain(頭脳)>を表しています。

勢いよく向かってくるボール、弾んでいるボール、空中のボールを身体のいろいろな場所を使ってワンタッチでコントロールし、ボールを運ぶ・蹴るという技術はサッカーの重要な要素です。しかし、どんなに技術が優れていても、それをいつ、どのように発揮するか判断力がなければ役に立ちません。また、ボールを扱うときは必ず片足での動作になるので、片足状態でバランスを取れないと様々な技術を正確に行うこともできません。相手のプレッシャーを受けながらも自分のイメージ通りにプレーできるか？ボールを奪われない／奪うための身体の使い方ができているか？ボールを自由自在に扱う技術、ボールコントロールを支えるボディバランス、そして、様々な状況下で自分で考え、判断する頭脳がサッカーには必要となり、これらすべてを高いレベルで身につけることは、サッカーを本当の意味で楽

しむ上で欠かせない要素となります。その3つの要素を赤・青・白の3色 Tricolor に表して、3B を兼ね備えた選手の集団 Onze (英語の eleven:チーム)でありたい！これがかながわクラブの指導方針なのです。

幼児・小1生にはまだまだ難しいことではありますが、一つひとつのトレーニング、交流戦でのプレー、公園や広場で一人ボールを蹴る時にも、その経験がどこに向かっていくべきか。「できるようになったこと」と同時に、「自分に足りないもの」に気づかせて、次の目標に向けていけるようにサポートしながら見守っていきます。ご父母の皆さまにもできる限り練習を見ていただき、子供たちが今、どういうレベルのサッカーをして、次にどんなレベルに達しようとしているのか、そして、それに向けて努力している子供たちを温かく見守っていただきたいと思います。

(浜野 正男)

Papas

【MLを更新します！(その2)】

新ML(メーリングリスト)にYahoo!から引っ越し中です！

新MLからのテストメールに返信はしましたでしょうか？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います。

新MLではそのまま返信すると全体に送信されてしまいます。ご自身が返信して、自分のPCや携帯に自分のメールがこだまのように帰ってくるのでわかります。しかし、仕事中の携帯に他人の出欠返信を受信するのは、

チームメイトとは言え迷惑な話です。送信先にMLが含まれていないかチェックしてから送信ボタンを押しましょう。

携帯、PC、あるいはお使いのメーラーによって対処方法はそれぞれ異なるようです。

私の docomo のスマホでは、「全員に返信」を選んで、返信先から送信者のアドレスのみを残して、それ以外のMLのアドレスを削除して送信することで対処できます。

私がPCで使っているYahoo!のWebメールでは、「全員に返信」を選んでも、MLのアドレスしか送信先に残りません。したがって、送信先にPapasスタッフの担当のアドレスを入れてMLのアドレスを削除するという大変面倒な作業が必要になります。

新MLでは、返信が常にMLに返信、全員に返信しか設定できません。大変御面倒ですが、送信先からMLを外していただくようご協力をお願いします。そうすれば皆さんを騒がせずに済みます。

【Over50&40 新体制】

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する Over50&40 の新年度メンバー登録が終了しました。年度途中の参加も可能ですし、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。

■Over50(25)

Over50 のみ参加者(11名)うち60代が4名、Recから50歳以上の方が11名、Compから50歳以上の方が3名

参加して計 25 名です。

■Over40(30)

Over40 のみの参加者は今年もいませんでした。Rec から 12 名、Comp から 18 名で計 30 名です。

両チームとも今年こそニッパツ蹴球場での決勝戦を目指して、好環境のゲームを楽しみましょう。

(茅野英一)

ヨーガ(水曜日クラス)

【筍掘り】

風薫る5月。気持ち良い季節となりました。

そういえばヨーガをするようになってから、こういった自然のパワーを強く感じ取れるようになった気がします。

先日、筍掘りに行ってきました。

と言ってもそんなに大袈裟なものではなく、かながわクラブの事務所のすぐ上にある竹林に行ったのですが。

急な坂道を長靴でえっちらおっちら登っていくと、その先に見事な竹林があります。

そして、その竹林の中に入ったとたんに空気が変わります。

林の中には、涼やかでクリアでそれだけでとても優しいパワーが満ちているのです。

「すごい。」のひとつことです。

思わず竹に掌をあてて目を閉じてみます。すると、更にそのパワーの凄さを感じ取ることができます。じっとそのまましていると竹と会話が出来そうな気持ちになってきます。

とても気持ちの良い瞬間でしたが、周りにいた友達からは訝しがられてしまいました。

そりゃそうですね。竹に向かってじっと目を閉じていたら怪しいです。

「あはは。。」などと笑ってごまかしながら足元から周りを見回してみると、あるわあるわ、あちらもこちらも筍だらけです。

ご存知のように食べ頃の筍を見つけるのは、なかなか難しいです。でも、その日の私の目には筍のある場所がすぐにわかるのでした。

竹からもらったパワーのお陰でしょうか。沢山の筍を掘ることができました。楽しい仲間とともに、心もお腹も心地よく満たされた一日でした。

(伊藤 玲子)

ヨーガ(金曜日クラス)

『バランスボールでながら筋トレ』

狭い我が家にはかなりかさばるアイテムではありますが、バランスボールを椅子代わりにしています。座るともちろん体はグラグラして不安定になります。動かないように姿勢を維持しようと、下半身や腹筋、背筋などを使いますので、座りながら筋トレができるというわけです。また、背筋をずっと伸ばした状態でポンポンと上下してみたり、ボールを押し付けるように前後左右・一回転と腰を動かすと、腰周りのほぐしやウエストの引き締めにも効果があるかと思います。実は不安定な体を支えようと筋肉が動くと、小脳

の働きが活発になって、脳トレにもなるそうですよ！

(中川 有香)

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

スポーツ大好き人間のお店
ANDO
 横浜アンドウスポーツ

至三ツ沢競技場
 保土ヶ谷警察署 コーナン 国道16号 出光GS
 保土ヶ谷区役所
 相鉄線星川駅 至横浜
 いなげや マクドナルド サンクス
 交番 マインマート
 アンドウスポーツ 駐車場完備(20台) セブンイレブン 保土ヶ谷 SPC
 至保土ヶ谷公園 至国道1号

※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

聴く！
グナヨーガ
 チェア

収録時間:52分
 ポーズ写真入りブックレット
 8ページ

聴く！
グナヨーガ
 フロア

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:045-432-2216
 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

伊藤玲子先生
日本テレビに出演