

Tricolor

小学生夏合宿。

7/24-7/26 日にかけて行われた小学生夏合宿が、無事に終わりました。

3日間天気にも恵まれ暑い中みんな頑張っていました。今年の合宿は縦割りの班行動や縦割りの試合などが行われました。

6年生は下級生の面倒をよくみてくれました。また下級生も上級生にしっかりとついていき、3日間頑張っていました。初日は、班行動になっていませんでしたが、2日目、3日目になるとしっかり1つのチームとして班行動が出来るようになっていきました。今回の合宿で、できた絆を合宿が終わったから終わりではなく、この先も繋がっていかれたらと思います。

合宿にご理解いただき選手たちを快く送り出してくれた保護者の皆様、ありがとうございました。

大会・公式戦結果

Top

〈県リーグカップ〉

vs FC コラソン・プリンシパル	1-1 △
vs 横浜 GSFC コブラ	0-1 ●
vs Y.S.C.C.セカンド	1-2 ●

Youth

〈関東クラブユースリーグ〉

vs セイスラージュス	2-3 ●
vs FC 幕張	0-8 ●

〈県 U-18 リーグ〉

vs 翠嵐高校	0-3 ●
---------	-------

Junior Youth

〈U-15 リーグ〉

vs E'XITO	3-6 ●
-----------	-------

〈U-14 リーグ〉

vs ヴィクトワール	0-2 ●
vs リトルジャンボ	0-7 ●

〈U-13 リーグ〉

vs T. Blue	0-4 ●
------------	-------

Papas

Comp

【四十雀2部】

vs 横須賀	1-0 ○
vs 県庁	2-2 △

Rec

【四十雀4部】

vs W モンスター	1-2 ●
vs 明星	2-0 ●

今、グラウンドでは・・・

Top

トップチームで副キャプテンを務めている相川です。

ご多用のなか、毎試合応援に来てくださり感謝申し上げます。

たくさんの応援をさせていただいてるにも関わらず勝利を掴みとることができない現状が続いてしまっています。コーチや監督からはメンタル面を強くもつことが勝利に繋がるのではないかと、5月頃からずっと言われ続けています。最近は選手同士が勝つために、コミュニケーションをたくさんとりながら、悪い現状を打開するべく話し合いが増えてきました。この積み重ねにより、徐々にではありますが、チームの状態は良くなってきています。これから先の残された試合では、結果と内容が伴うサッカーを展開していけるようにチーム一丸となって取り組んでいきたいと思っています。

引き続き暖かいご声援を何卒よろしくお願い致します。

(相川 真司)

Youth

7月で関東クラブユースリーグのリーグ戦が全て終了しました。成績は1勝3敗でした。全4試合中3試合が茨城県での遠方の試合であり、JYの力も借りてのぎりぎりの人数で暑い中での戦いが続きましたが、選手たちはよく戦い抜いたと思います。徐々にではありますがチームのために行動できる選手・場面が増えてきております。最終戦であるnexo tokyo fc戦は勝利で締めくくることができました。相手のプレッシャーが弱かったということはありますが、選手たちは今はボールを回す場面なのか、縦に急ぐ場面なのか、ディフェンスラインをもっと押し上げるべきなのか、攻撃にもう少し枚数をかけるべきかそうでないのか等を試行錯誤し選手同士で声をかけ合いながら試合を進めることができ、結果的に5-2で勝利することができたことは大きな収穫でした。また、結果的には負けてしまいましたが第2戦のセイスラージョス戦では、先制した後にすぐに追いつかれさらに逆転され一時は1-3とされてしまいましたが、最後まで集中して戦うことができ一点を返し2-3と追いつめました。同点まであと一歩及びみませんでした。最後まであきらめず攻め続けることができたことに對して大きな成長を感じられました。

まだまだ課題は山積みですが今回のリーグ戦を通して得た経験を8月の後半から再開するU-18リーグに繋げていけるよう引き続き取り組んでいきましょう。

(豊田 泰弘)

Junior Youth

U-14.15

15日より高田宮杯神奈川県大会が開幕します。3年生にとっては、最後の大きな大会になります。まずは初戦突破を目指しましょう。

そのために一番大事なのは、「絶対に負けない」という気持ちです。クラブユース予選と高田宮杯予選は全国大会につながる大会なので、選手やスタッフも目の色を変えて、その試合にかけてきます。ましてや対戦相手はほぼ全員3年生ですから、中途半端な気持ちではあっさり玉砕されてしまいます。

□□サッカーの試合において1対1の戦いは非常に重要です。最後の最後は身体を張ってでもくい止める。最後まで「絶対に負けない」気持ちで最後まで戦いましょう。

(高田 成典)

U-13

「U13 リーグとしてこの夏での活動はとても重要視しています。もちろん重要でない夏などはありませんが、大人サッカーの入り口として初めて迎える中で感じることは様々だと思います。楽しさだけではなく、きつと苦しいと思う時もあります。ただそれを上回るサッカーが好きな気持ちや、もっと上手くなりたいという気持ちを持ってもらいたいです。そのためには自分の夢や目標をしっかり持つことだと思っています。将来どうなりたいから今、これをしなければいけない、諦めてはいけないなどがあります。サッカーにゴールという目標があるように自分の目標をしっかりと意識して日々を過ごすようにしてもらいたいです。

また、学校生活では成績表を受け取って、色々感じているようです。私と個々で面談を行い学業への取り組みについてもコミュニケーションをとっている最中です。サッカーを鍛えるためには日々の生活を鍛えなくてはいいけません。今上手くいっていない選手には日常を変えなくていけないと伝えさせてもらっています。

(斎藤 幸宏)

小6

夏の合宿が終わりました。6年生は最後の合宿となりました。今年は、縦割りの班行動で6年生が中心となり、3日間の合宿生活を過ごしました。初日は、班をまとめることや下級生の面倒をみることに苦戦していましたが、最後にはしっかり班をまとめあげ、コーチたちが必要ないくらいしっかり下級生の面倒も見てくれていました。最上級生としての責任感も感じることも出来ました。今回の合宿ではご飯の用意も6年生が全部やってくれました。チームワークもよくご飯をよそる人、運ぶ人にわかれて準備できました。このチームワークが試合にでも見せられたらと思います。合宿が終わってから、合宿で学んだことを継続して秋以降につなげられればと思います。夏休みは、もう1つのビッグイベントわかばFCとの3日間の交流試合があります。6年生最後の夏をみんなで楽しみましょう。

(堀内 慶太)

小5

お子様がサッカークラブに所属しているご家庭では、お父様・お母様はどのように接するべきなのでしょう。色々なお考えがあると思いますので、どれが正しくてどれが間違っているということをここで言うつもりはありませんが、あくまでも一つの考え方ということで、以下お読みいただければ幸いです。

【親のための10の心得】～ノルウェーサッカー協会

1. 試合や練習を見に行つてあげましょう。(子供はそれを望んでいます)
2. 試合ではすべての子供を応援してあげましょう。(自分の子供だけではいいません)
3. 調子の悪い時だけでなく調子の悪い時も勇気づけてあげましょう。(批判してはいけません)
4. プレーヤーとして尊重してあげましょう。(彼らの判断に圧力をかけないように)

しましょう)

5. レフリーはインストラクターとみなしましょう。(判定を批判してはいけません)
6. 子供が参加することを刺激し、勇気づけてあげましょう(プレッシャーにならないように)
7. 試合がエキサイティングだったか、楽しかったか、聞いてあげましょう。(結果だけを聞かないように)
8. サッカーにふさわしい、節度ある用具を準備してあげてください。(大げさになってはいけません)
9. クラブ(コーチ)の仕事を尊重してください。(積極的に親のミーティングを持ち、どのような態度で臨むべきかを話し合しましょう)
10. 忘れないでください。サッカーをするのはあなたの子供です。(あなたではありません)

【スチュワート・バクスター氏】

名前は聞いたことがあるでしょうか。今から20年以上前になりますが、Jリーグがスタートしてまだ間もない頃に、サンフレッチェ広島を1st ステージ優勝に導いたイングランド人の元監督です。当時のJリーグでは、清水エスパルスや鹿島アントラーズ、そしてヴェルディ川崎など、ブラジルからコーチを招聘していたチームが多かったので、組織的なスタイルで戦う試合運びはとても新鮮なものでした。バクスターさん、実はお父さんもプロのコーチだったそうです。親子2代で選手というのはよく聞きますが、監督というあまり例がないかもしれません。

父親がプロのコーチということであれば、幼少の頃からさぞ厳しい英才教育を受けていたのでは、と推測できますが、実際はその反対だったようです。「父は、自分から質問をすればアドバイスはしてくれたが、子供の

サッカーにはほとんどノータッチでした。だから、楽しくサッカーができたのだと思います。父は僕のために『何もしない』ことで、一番大事なサッカーを楽しむ心を守ってくれたのだと思います。」

今、一番大切なことは何か。教えないことで、教えていたのですね。なんだか禅問答のようですが、素晴らしい話だと思って紹介をさせていただきました。

(鈴木 章弘)

小4

【合宿を終えて…】

今年の合宿には23人の参加がありました。全員参加は実現できませんでしたが、多くの子どもたちに参加していただきました。そこで、合宿の振り返りをこの紙面をお借りして、させていただきます。

今回は例年とは異なり、大会参加ではなく、純粋なトレーニング合宿でした。合宿に限らず、食事と睡眠は人が生きていくうえで基本となりますが、親元を離れると、こうした基本がきちんと身についているかどうかは明確になります。幸い、今回は全員が基本的な生活習慣を身につけていたようで、食事や睡眠も十分にとれていました(食事面では、多少の好き嫌いはありましたが…)

こうした基本的な生活習慣が身につけていないと、せっかくの合宿も、体調不良や睡眠不足でリタイヤとまではいかなくても、きちんと参加できずに、せっかくのサッカーが上達するチャンスを逃すということになってしまいます。今回は、食事や睡眠でコーチの手を煩わせる子がいなかったのは、評価に値すると思います。

【3種類の試合で…】

大会参加ではなかったとはいえ、3つのパターンの試合が組まれました。猛烈な暑さの中での活動になりましたので、どうしても

子どもたちの集中力が途切れます。ですから、単調な基礎トレーニングよりも、試合形式の実戦的なトレーニングが効果的と言えます。

初日は、部屋ごとに3年生から6年生までの縦割りのチームを作り、予選リーグと順位決定戦を行いました。高学年は低学年の能力を引き出すための知恵を絞らなければなりません。低学年は、気持ち的に高学年に負けているようでは、向上は望めません。3年生のモチベーションが心配されましたが、それなりに高学年に向かっていく姿勢も見られました。4年生は、上級生も下級生もいるという中途半端なポジションでしたが、3年生には負けたくないという強い気持ちと、上級生にもチャレンジする姿勢とを見せてくれました。上級生の良さも盗むことができたのではないのでしょうか。

2日目は、偶然近くで合宿中の六ツ川SCとの対外試合となりました。ユニフォームの違う相手との試合でしたが、暑さでへろへろになりながらも、これまで身につけた技術を発揮し、少し芽生えたポジションへの意識も感じられる有意義な対外試合となりました。グラウンドそのものもふかふかの天然芝で、技術を試すには最適な環境でした。戦う気持ちでは、相手が上回る場面もありました。その点が課題と言えば課題と言えるでしょう。

3日目は3年生との試合になりました。下級生とやるのは非常にやりづらい面があります。下級生は、負けても当たり前、勝てればラッキーという気楽な気持ちで向かってきますし、上級生としては、下級生には負けられないという気持ちがプレッシャーになりがちです。しかし、今回は、遠慮なく、個々の力で3年生をねじ伏せることができました。とはいえ、相手が3年生だから個人の力で何と

かできたという事実をきちんと認識しなければなりません。ドリブルをしかけて、周囲を囲まれボールを奪われ、カウンターを許し、失点をする場面もありました。周囲を囲まれる前に、ボールを大きく動かすこと(逆サイド、フリーな味方へのパスなど)をもっと強く意識しなければ、同年代での試合では通用しませんし、今後にはつながりませんから。

【今回の MVP は…】

初日のミーティングにおいて、この合宿で個々の目標を書き留めてもらいました。最終日、新横浜に着いたときに、自分の書き留めた目標について、振り返りをするように子どもたちに話しました。合宿が終わって、一息つきたい気持ちも分かりますが、必ず、早いうちに振り返りをしておきましょう。

合宿ではサッカーの活動だけでなく、日常生活がきちんと自分だけでできるかどうかの評価されます。勿論、試合で点を決めることも大切です、リレーションで活躍することも大切です。そして、何よりも、他人に迷惑をかけずに、コーチの手を煩わせずに生活できたかどうか大切です。そうした事柄を総合的に判断して MVP を決めました。今回、MVP に選ばれた人は、誇りを持って、皆のお手本になるような行動を今後も心がけてください。

【最後に…】

お蔭様で、大きな事故も怪我もなく無事に合宿を終えることができました。ただ、「時間を守る」ということが子どもたちに徹底できなかったことが反省材料として残りました。多くの人が一緒に生活する集団生活では、時間を守ることが最も重要視されます。みんな生活しているという意識がやや希薄だったようです。時間を守れないことが、パスの発足を遅らせ、他人に迷惑をかけたり、活動時間が減ったりということにつながりました。

来年はもっと時間に対する意識を高めた合宿にしたいと思います。

合宿を通じての最大のハプニングは、グラウンドへ移動中のバスに雫がぶつかってきたことでしょうか。神奈川は雫が多いところらしく、バスのフロントガラスにぶつかった雫がどうなったのか、心配ではありますが…。

いずれにしても、この合宿では 5, 6 年生と一緒に活動できる貴重な機会でもありました。上級生の良いところを見て盗んで、様々なことを吸収することができたはずですよ。今後の活動の中で、高学年の良いプレーをどんどん真似をして、自分のものにしてしましましょう。

(佐藤敏明)

小 3

みんなに渡したリフティングカードはみんなやっているでしょうか？

コーチがみんなにやってとやってやるのはとても簡単です。自分からやろうとしてやると言うことが大切です。夏休みに入って遊びたくなるのは当然です。友達と遊ぶ事はとても大切ですが、1 日のうちの 10 分でもいいのでサッカーボールを触ることをして見てください。たかが 10 分と思いますがこの 10 分がとても大切です。この 10 分で友達との差をつけるチャンスになります！自分でやると言う気持ちを忘れずにこれからもサッカーを共に頑張っていきましょう！

合宿について合宿行った子と行っていない子がいます。行った子はこの合宿でなにを学んだかそして今後その学んだことはどのように生かしていけるのかを考えて行って欲しいです。行ったけどなにを学んだかわからない子は合宿を振り返ってなにが普段と違っていったかを考えて次の行動で生かしていけたらいいと思います。行っていない子は合宿に行った子がどう変わったかを観察

して見て欲しいです。変わった所がわかったらそれを真似てみましょう！真似した後そこからは自分で考えて行動して行って欲しいです！

(山本岳明)

小 2

昨日(7/26)夏合宿から帰ってきました！今年は例年の白馬サマーカップ(順位を決めずひたすら試合をする大会)には参加せず茨城県神奈川にかながわクラブ単独での合宿を実施しました。

私は 3 年生を担当しました。3 年生は初めての合宿参加となったのですが、上級生との同部屋生活、縦割り班対抗の大会、対外試合、4 年生との対戦、班対抗運動会など、沢山の経験が出来たと思ひ、皆、良い笑顔で楽しかったと言っていました。来年は今の 2 年生も 3 年生となり、初参加することになりますので、とても楽しい合宿になると思いますので、今から楽しみにしておいてください！！

今年の夏は一昔前と違い 7 月から異常な陽射しと気温上昇が見られます。日頃から塩分、水分をこまめに取る癖を習慣づけてください。また、サッカーは激しい運動をするので、どうしても体温が上昇します。サッカーの活動時には、必ずペットボトルに水やスポーツドリンクを入れ、凍らせて 2 本は持参する様にお願い致します。

日頃の練習や TRM では、相手の逆をとり抜き去ること、取られたボールをすぐに取り返しに行くこと、ボールを扱いやすいところに少ないタッチでコントロールすることを必ず心がけてください。夏が終われば市の大会があります。その成果を試合で出せる様に日頃から、自分のボールを扱えるスピードをしり、身体からボールが離れない様にドリブル出来る様に練習してください。ゆっくり

なスピードでも、身体からボールが離れず自由にボールを扱える様になれば、年齢が上がると共にスピードを上げて上手にプレーすることが出来ると思います。まずはゆっくりのスピードで良いので、ボールを自由に扱える様になりましょう！！

最後に保護者の方々には審判資格の取得をお願い致します。詳細は神奈川県サッカー協会のホームページに載っていますので、見て頂けたら幸いです。2年生の公式戦には間に合わないにしても、4年生の公式戦に向けて、審判資格取得→TRMでの実践練習をして、準備頂きたく、よろしくお願い致します。

(益子伸孝)

幼児・小1

こんにちは！とても暑い日が続いています
が、如何お過ごしでしょうか？

近年の夏は一昔前と違い亜熱帯気候のように異常な陽射しと気温上昇が見られます。日頃から塩分、水分をこまめに取り癖と身体を冷やすものを近くに置いておく準備をお願い致します。サッカーは激しい運動をするので、どうしても体温が上昇します。必ずペットボトルに水を入れ、凍らせて2本は持参する様にお願い致します。

さて、先日は港北FCとのTRM(トレーニングマッチ)を実施しました。開始当初は広いグラウンドと違うユニフォームの相手に戸惑っていましたが、試合が進むに連れて慣れてきました。また、意図のないめっちゃ蹴りもなく、丁寧にボールをゴールまで運べたことはこれから期待がもてる内容でもありました。

サッカーで自分たちがボールを持っている時のプレーは大きく分けるとシュート、ドリブル、パスがあります。その他に陣地を挽回したり、危険を回避する為のクリアーもありま

すが、この年代には極力それをさせない様に指導します。それはボールを大切に、ボールを扱う技術を高めること等からはかけ離れた行為だからです。この年代ではボールを扱う技術を高め、大きくなった時にプレーの選択肢を増やしたり、その選択肢を正確に実行出来る様になることが大切だと考えているからです。

今、この年代では、ドリブルで相手の逆をとり、ゴールすることを指導していきます。仮に意図のないロングキック(狙いがあるロングパスはOKです)が、たまたま得点に繋がったとしても、それは大きくなると通用しないことなので、良しとせず、意図を持って、相手を抜いたり、ゴールに近づくプレーをすることを指導したいと思います。

(益子伸孝)

Papas

【2015年Comp前半戦】

昨年1部入替え戦での悔しい敗戦経験を活かし、また、新メンバー3名を加え今年こそは自動昇格の2位以内を目指して挑んだ2015年でしたが、開幕戦を敗戦、第2戦を引き分けとスタートダッシュに失敗しての2015年のスタートでした。第3戦以降は4勝2分であり、2位をキープしています。

4勝1敗3分

得点16 失点10 得失+6

1位が勝点18で勝点3差に3チーム2～4位前半8試合中、先制点を取れたのが5試合でこの5試合は3勝2分になっています。

昨年までは、先制点を取り無失(昨年の総失点8)で逃げ切ってきましたが、2015年は先制するも勝ちきれないのが現状です。これは最終ラインがなかなか固定できていないチーム事情があります。後半戦は無失点を目指しDFチームの活躍に期待しま

す。もう1つ昨年とは違うのが勝越し点を許した後の諦めない頑張りです。勝越しを許した試合は4試合あり1勝1敗2分になっています。開幕戦は、2失点から1点を返すが追いつかず敗戦しましたが、残り3試合は逆転勝ちもしくは引分けに持込んでいます。

素晴らしいねばりだと思います。

ただし、追いついた勢いで逆転できないのも今のチームです。後半戦は勝ちきれように頑張っていきましょう。後半戦の3試合は、勝点上位/勝点差なしのチームとの直接対戦が2試合控えています。残り3試合勝ちきって1部自動昇格をもち取りましょう。

現在イエローカード警告【0】です。

25年度:4、26年度:2ですが今年度は警告【0】を目指しましょう。

(瀬長 義男)

ヨーガ(水曜日クラス)

「夏野菜」

私の作る畑が初めての夏を迎えました。

気温がぐんぐん上昇すると、野菜たちもグングン育ちます。

いまは、キュウリ、トマト、ピーマン、万願寺唐辛子、オクラなどが次から次へとどんどん採れてうれしい悲鳴です。

これまでも植物を育てることが好きなので、ベランダ園芸に勤しんできた私ですが、大地に根付いた植物たちのパワーには、植木鉢で育ったものとは違う勢いがあって、すっかり圧倒されます。

さらに、これを食べてみるとものすごく美味しい。まさに大地のエネルギーをいただいているのだということを実感できます。

いまさらですが、この大地には限りなく大きなパワーがあるのだと知りました。

ヨーガのポーズをとるときも、「足の裏やお尻の下で大地を感じて行くとよい。」とされています。いままでは、なんとなくのイメージで

行っていましたが、これからは違います。
本当に大地を感じ、そのパワーを感じながら
ヨーガを行えば、さらに違った効果が得られ
そうに思えます。

(伊藤 玲子)

ヨーガ(金曜日クラス)

「ヨーガとストレッチの違いは？」

そう思われている方、結構いらっしゃるのでは
ないでしょうか？

ストレッチは、関節の柔軟性を高める運動を
中心に行います。

例えば肩が凝ってきたから肩のストレッチを
行う、走る前にアキレス腱を切らないようにス
トレッチを行うなど、「目的」を持って行いま
す。ではヨーガは？「結果であって目的でな
い」ところがストレッチとの一番の違いでしょ
うか。

ヨーガのポーズもちろん柔軟性を高めま
すし、健康づくりを目的にポーズを行うことも
多いですが、体の部位に焦点をあてるという
よりは、「呼吸との連動によって体と心がど
のように変化したか？」という風に、全体的
にありのままに見ていきます。

ですから、もたらされる結果はその人それぞ
れです。固い部分がほぐされた感じ、身体
が軽くなって爽やかな感じ、心が落ち着い
た感じ、エネルギーが湧いてきた感じ、スト
レスから引き離された感じ。

ヨーガは自分との対話の時間です。体の固
い柔らかいに関わらず、自分の変化を楽し
むような気持ちで、ぜひ参加されてみては
いかがでしょうか？

8月の白幡ヨーガはお休みとなり、9月から
秋の期が始まります。運動の秋ですが、夏
の間に疲れるであろう(笑)心身を癒すべく、
ぜひご参加下さい。

(中川 有香)

※各学年、人数に余裕がありますので、お
知り合いやお友達をご紹介します。

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、注意事情、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](http://www.kanagawaclub.com/HB/youji_shougakusei.html)



合宿写真



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



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
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 保土ヶ谷区役所	出光 GS
いなげや	マクドナルド サンクス	至横浜
交番	メインマート	
アンドウスポーツ 駐車場完備(20台) 至保土ヶ谷公園	セブンイレブン 保土ヶ谷 SPC 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



★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



日本テレビに出演