

# TRICOLOR

## 大会・公式戦結果

### TOP

〈県社会人サッカーリーグカップ〉

vs VERDRERO 港北 1-0 ○

vs 六浦FC 1-4 ●

〈市リーグ〉

vs 美蹴団新横浜 6-0 ○

vs FC フェルメンターレ 2-1 ○

### YOUTH

〈県 U-18 リーグ〉

vs 横浜平沼高校 1-0 ○

vs 日本大学高等学校 1-3 ●

### JUNIOR YOUTH

〈高円宮杯〉

vs 塚越中学校 0-1 ●

### PAPAS

〈Over50〉

市シニアリーグ

vs チング倶楽部 1-0 ○

## 今、グラウンドでは・・・

### TOP

トップチーム副将の松本です。今シーズンは中々結果が出ていませんが、遠くまでまた遅い時間にも関わらず熱い応援を毎回頂き本当にありがとうございます。結果が出ない試合を見るとフラストレーションが溜まるかもしれませんが、残り試合も1秒たりとも手を抜かず戦いますので、引続き熱い応援をお願い致します。

僕はトップチームに加入して今シーズンが5シーズン目となりました。結果こそ出ていませんが、練習の雰囲気や姿勢は1番良いシーズンだと思います。在籍選手の能力

も優勝したシーズンと比べて圧倒的に劣るかと言ったらそうではないと思います。しかし、結果が出ないのは何故かとよく考えます。勿論、他のチームが強くなったこともあると思います。しかし、もっと重要なのは今の自分に満足しチャレンジしない選手が非常に多いです。これはトップチームのみならず、練習で同じ会場になるとゲームをするユース、また練習に参加させて頂いたジュニアユースにも同じことを感じました。僕は小学生の時、今は無き横浜フリューゲルス下部組織にいました。プロとやれる時はとにかくドリブルで勝負したり、体を思いっきりぶつけてみたりと、一泡吹かせてやろうと思って僕はやってみました。それが自分の成長に繋がり、ひいてはチームの成長に繋がったと思います。全員そうになると凄いチームが出来ます。

僕はかながわクラブの下部組織にも強くなって欲しいと本気で思っていますし、それが出来る組織体制が整っていると思います。出来る限り練習にも行かせて頂きます。本気でサッカーやりましょう！ガムシャラに食欲にやりましょう！勝負しましょう！

(松本 祐樹)

### YOUTH

8月でJユースカップ関東予選がすべて終了いたしました。成績は2勝4敗で7チーム中5位でした。茨城県や埼玉県や千葉県、県内でも相模原や寒川といった遠方での連戦となりましたが、選手たちはよく戦

い抜きました。2次予選へ進出できる3位以内に入ることにはできませんでしたが、最低限勝たなくてはならない試合ではしっかりと結果を出すことができました。上位チームとの対戦では圧倒的な力の差を痛感させられた試合もありましたが、現メンバーにとって自分たちの現在地を知るよい機会となりました。悔やまれるのは体調不良や怪我、学校行事や進路関係などでなかなかメンバーが揃わず、限られたメンバーで戦わなくてはならない試合が多かったことです。大事な試合でベストメンバーが揃わないというのは、まさに今のチーム状況が現れてしまっています。普段の取り組み、細部へのこだわりが重要であることを日頃から選手に伝えているつもりではありますが、まだまだその重要性を本当に理解している選手が少ないように感じます。日頃の体調管理不足、練習前後の身体ケア不足、スケジュール調整の甘さなど、まだまだ自己管理の未熟さが目立ちます。新メンバーも加入し戦力も整ってきているだけに、チームとしても個人としても持てる力を出し切れていない現状は非常に悔やまれます。引き続き日頃の取り組みの重要性を伝えながら、各選手の意識を高めチームとして成熟していけるよう取り組んでいきます。

9月の後半からU-18リーグが再開します。そこに向けて9月は対外試合を適宜組みながら、個人のレベルアップを図りつつチームとしての連携を深めていきたいと考えております。(豊田 泰弘)

## JUNIOR YOUTH

### 【U-15】

#### 【高円宮杯県予選敗退。】

台風の影響の雨の中、とてもサッカーを行うようなピッチコンディションではありませんでしたが、クラブチームにとっては中学生年代最後の大きな大会であるため、全チームが勝利に向け戦っていました。

※プレーヤーズファーストというよりは、日程や会場優先の感が否めませんが。

かながわクラブの選手も魂のこもったプレーを最後まで続け、観ている者に伝わってくる今までで最高のゲームでしたが、試合内容は一進一退の状態が続き、PK戦かと思われた終了30秒前に失点し、0-1での敗退となりました。その後に行われた、先のクラブユース選手権予選で関東大会に進出したチーム同士の対戦は、最悪な状況でもしっかりとボールが蹴れ、その会場での最高得点でもある、両チーム合わせて4点が入る試合を行っていることから、ハイレベルなチームになるためには、どんなピッチコンディションにおいてもいつも通りに、ボールが蹴れる・扱えるようにしなければいけないことを再認識できました。サッカーというスポーツの性質上、ボールを「止める」「蹴る」が試合で一番使う技術であり、最も重要なことです。技術的なことはすぐに上手くなることはないので、常にコツコツと努力しましょう。またU-15リーグは11月ま

で続きます。気持ちを切り替えて、一試合でも多く勝てるように魂のこもった試合をしましょう。一試合だけでは意味がありません。

(高田 成典)

### 【U-14】

みんなはかながわクラブのJYの新しい歴史をつくる可能性がある。逆を言えばかながわクラブの未来をなくす可能性もある」これが夏に強く伝えたことです。

人数、選手のキャラクター、ここまでの成長等を考えると来年度の活躍も考えられます。選手たちの中であがっているのは、クラブユース、高円宮杯で関東大会に出ること。U15リーグで一部に昇格することなど目標にしています。うらをかえせば何か問題を起こして活動ができなくなれば、それはクラブの未来をなくすことに繋がるということを伝えました。少し厳しい言い方かもしれませんがクラブのエンブレムを背負って活動するということがそうゆうことだというのを選手にわかってほしいと考えています。

サッカーの内容ではU14リーグで良い結果を残しているものの、まだできないことがあるという課題をみつけられればという想いで遠征に行きました。予選リーグは良い結果に結びつくも決勝リーグでは2試合で17失点と久しぶりに何もさせてもらえませんでした。この経験ができたことは選手、スタッフも立ち返るきっかけになり色々と考えさせられました。予選を勝つことで選手たちは浮かれ決勝リーグの

前日にも関わらず、夜遅くまで騒いでいたり、それ以外の行動でも勝者になれるものではなかったと試合に負けた後に伝えました。ただそういったオフザピッチの部分だけでなくピッチ内のところでも多くの課題が見えたというところではとても充実した遠征になりました。3年生としての大会もU15リーグを残すのみになり、U14の選手も先輩たちと一緒にサッカーできる時間もわずかになりました。ただの思い出づくりにならないようにいい経験にしつつも、試合に勝つということを3年と共有し来年に繋げていくことがとても大切になっていきます。U14、U15リーグともに勝負と内容にこだわっていきたいと思います。

(斎藤 幸宏)

#### 【U-13】

8月は夏合宿を行いました。グループリーグでは、1勝2敗と負け越してしまいました。合宿初日のグループリーグ1試合目では試合前のアップでは選手達の行動が遅かったり、サッカーとは関係のない話をしている選手がいて、全く勝とうという意思が伝わってきませんでした。いざ試合が始まると守っている時間が長く、ボールを奪ってもパスミスなどですぐに相手にボールを取られてしまう状況が続き、全く攻撃が出来ずに1試合のトータルでシュートが2本で終わってしまう状況で完敗してしまいました。

その日の夜にミーティングを開き1人ひとりの意見を聞き、チームとしてどこが良くてどこがダメなのか、改善

するためにはどうしなければならないのかを話し合いました。私からは、「行動をする度に自分たちが今何をしなければならぬのかを常に考えて行動してください。」とだけ伝えました。また試合中の改善点では選手達からシュートの意識が低いシュートまでなかなかいけないという意見が多く出ました。相手からボールを奪いシュートまで素早くいくためにはどうしたらいいのか考えたところ「相手の自陣でボールを奪う」こと意識していく事にしました。

2日目はグラウンドに着くと全員で声をかけて今何をしなければいけないかを考えて行動し、初日とは全く違っただがたを見る事ができました。試合でも選手同士でコミュニケーションをとり前からボールを奪いに行くことができたシュート数も増え、2日目は1勝1敗でグループリーグ3位で通過する事が出来ました。3日目も2日目同様に行動することが出来ていたので、2勝することが出来ました。大会全体の6位と残念な結果にはなってしまいましたが、チームとしてとても成長することが出来た合宿になったのではないかと思います。また合宿だけでなく普段の私生活や公式戦などでも今何をしなければならぬのかを常に考えて行動することを引き続き意識して取り組んでもらいたいと思います。

(青木 宏静)

#### 小6

##### 【担当交替】

小6の担当を鈴木コーチから引き継ぐこととなりました。引き続き宜しくお願い致します。

夏休みが明けると小学生生活も残り半年、先月も書きましたが、未来・将来に向けたイメージも持って過ごして欲しいと願っています。サッカーに関しては、JY年代へ向けた準備も兼ね引き続きかながわクラブ JYでの活動も選択肢として持ってもらえるような取組も行っていきます。

##### 【後期リーグ戦へ向けて】

9/4からは、後期のFAリーグが始まります。公式戦については「勝つサッカー」を目指すことは繰り返してお伝えしている通りですが、今後は「チーム」として行動することがプラスになると判断し全員で望むこととしました。もちろん、試合の形勢・個人の調子・相手との対向 など、状況を見ながら選手起用も判断していくことから出場時間にバラつきが出ることやまったく出場できないこともあり得ます。この点は保護者皆様にもご理解いただきたくお願い致します。組合せ、日程については別途ご案内しますので確認ください。

##### 【応援してください！】

毎度のお願いではありますが、保護者皆様には是非とも港北小、試合会場にてお子さんのがんばっている姿を見ていただきたいと思います。試合の際には、タオルマフラーを掲げ、大きな声援・大きな拍手で選手たちを励ましてください。お母さん、お父さん方の声援は間違いなく彼らに元気と勇気を与えてくれると信じています。

(小野 津春)

## 小5

先週の活動で夏休みの活動がひと段落しました。私自身、合宿を含めて夏の活動にほとんど顔を出せなかったことが非常に残念で申し訳なかったのですが、久しぶりに活動を共にしたときに成長を感じ嬉しく思いました。年度はじめにも伝えましたが、この学年は公式戦がほとんどありません。しかし、それをネガティブにとらえるのではなく、6年生へのジャンプアップへの準備期間としてしっかりと鍛錬を積んでほしいと感じます。

オン・ザ・ピッチでは、目先の結果だけではなくプレーの内容を求め続けています。個人個人が状況によってドリブルなのかパスなのかを選べるようにすることをはじめとし、技術だけでなく判断を良くしていってほしいと思います。また、矛盾する言い回しになりますが、先に記したように「目先の結果だけではなく…」と並行して、勝負にこだわる姿勢も忘れないようにも指導したいと思います。

オフ・ザ・ピッチでは、「あいさつ・時間を守る・連絡をする」ことが徐々に習慣化されてきました。自分のことができるようになってきた選手は、周りの選手の手助けを出来るような配慮ができるようになってほしいと思います。

(西井 純一)

## 小4

### 【国際チビツ子サッカー大会】

夏休みも終わり4年生は、秋の市大会国際チビツ子サッカー大会

が始まります。

Sチームは、会場が浦島小となります。会場提供しているチームはかながわクラブではありませんが、かながわクラブも使っているホームグラウンドです。

Aチームは、会場が高田小となります。こちらは、港北区にあり妙蓮寺から近い場所となります。今回どちらも移動距離がそんなにはないのはラッキーでした。

今回は、秋の市大会はS・Aにメンバーを選んで大会に臨みますが、Sチームに入った、Aチームに入ったとかは関係なく全試合全力で戦い試合を楽しんでもらいたいと思います。公式戦は、練習試合では味わえない雰囲気や緊張感があります。ですが夏の合宿や夏期の平日練習で得た経験を自信に変えて試合に臨めば必ず良い結果が生まれると思います。

(堀内 慶太)

## 小3

### 【夏休みを終えて】

今年の夏休み中の活動は、3年生にとって初めて【しんよこFP】での練習と神栖合宿、リーグ戦を行いました。暑い日が続きましたが無事に終えることができました。ありがとうございました。

練習では、ボールを見る、止める、蹴る、の3点を集中的にトレーニングしました。2人で向かい合い、投げてもらった方の選手は足や太もも、胸でコントロールし、ボールを投げた相手に蹴って返すという単純な練習です。

「基礎練」というと、サッカーを経験されている方にはイメージしやすいでしょうか。これは単純な練習ですが、2人の間にコミュニケーションが無ければ成り立ちません。どこにボールを投げてほしいのか或いは蹴ってほしいのかを伝え、知ること、ボールの強弱など、お互いが意志を相手に伝え、理解する必要があります。7月に始めた頃は、ドッジボールが始まったかのような速いボールを投げたり、ポカーンと力任せに蹴り飛ばしたりして楽しそうにしていた(笑) 練習時間の半分をかけたきましたが、回を重ねるごとにお互いが要求しあい、正確にボールをコントロールできるようになり、設定した回数を短い時間でクリアできるようになりました。

練習の最後に行うゲームでは、ボールが弾む時間が減り、ドリブルやパス交換する場面が増えて少しずつですが成果が出始めています。積極的にボールを奪いにくる、蹴ってくる相手にリーグ戦では苦戦していますが、いま必要なことを、ヒントを出しながら伝えていきたいと思います。上手になるには、自分で答えを見つけるための時間が必要だと思います。選手達にはボールをたくさん触り、どんな方法があるのか試行錯誤しながら自分で答えを見つけてもらいたいと思います。自分と向き合い時間をかけて見つけた答えは自信を持つことにつながるので、お家でゴロゴロして

いるときにはチクリと刺激してもらいたいと思います。

(嘉手納 大輝)

## 小2

### 【練習では】

最近の練習では、周りを見ることを意識して行っています。スペース・ボール・相手・味方・ゴールという5つのモノを見ることを意識付けし、判断するようにしています。徐々に相手や味方を見ることはできるようになってきましたが、まだスペースや、ゴール、ボールを見てどこに動けば良いのか、ドリブルすれば良いのか判断することができていません。これは繰り返し練習する他上達することはないので、当分の間課題としたいと思います。

### 【公式戦】

初めての公式戦が今月行われます。知らない場所で知らない相手と真剣勝負をすることにより、今まで気づけなかった課題や逆に出来ている部分が見えてくると思います。僕自身どれだけの結果を残すことが出来るのか楽しみです。ただ、勝敗も大事ですが、1番大事なのはいかに楽しんで自分達がしたいプレーを出来るかです。そこを忘れずに試合に臨んで欲しいと思います。

(佐藤 伸一)

## 幼児・小1

### 【集中力は3分が限界？】

真夏の活動は気温が高いために、子どもたちの集中が長続きしませ

ん。ただでさえ子どもたちの集中力はそれほど長くは持ちません。目先を変え、手を替え、品を替え、子どもたちの食いつく時間を長くしようと指導者は工夫を凝らしています。楽しいこと、競うことが大好きな子どもたちですから、ゲーム感覚で楽しみながら勝敗を決めるようにしてトレーニングをしています。

そもそもプロのサッカーの試合でさえ、45分間の前後半の中に、集中力の途切れる時間帯があり、ミスが出て、失点したり、相手のミスに乗じて得点したりという繰り返しで勝敗が決まるものです。集中力が長続きしないことが前提のスポーツであるとも言えます。

特に、夏の活動では、シンプルなトレーニングを心がけ、新しい要素の含まれたトレーニングは避けるようにします。シンプルであればじっくりと考えずに済みますし、これまでやって来たトレーニングであれば、それほど頭を使わなくても済みます。単純に1対1でボールを奪うトレーニングやゲームの時間を少し長くすることで対応しています。

とはいえ、繰り返しの必要なトレーニングもあります。リフティングであったり、フェイントであったり、神経系を働かせるものです。これらに関しては、夏で暑いからといって、しばらくお休みするわけにはいきません。継続的に神経系に刺激が与えられるようにしなければなりませんので、真夏でも、少し時

間を減らしたりはしますが、続けています。

### 【いつもボールと一緒に…】

前回もお話しましたように、これまでに、かながわクラブ出身でJリーガーになった選手の子どもの時代を振り返ってみると、共通していることがあります。それは、いつもボールと一緒にいたということ、暗くなるまでボールを追いかけていたということです。かながわクラブの活動以外でも、学校に友だちを集めてサッカーをしていたり、友だちが集まらなければ、公園で一人でボールを蹴っていたりと、常にボールと一緒にいたという印象があります。かながわクラブの活動の際も、誰よりも早くグラウンドにやって来てボールを蹴り始め、誰よりも遅くまでボールを追いかけて、最後にグラウンドから去るという具合でした。本当にサッカーが好きなのだと感じさせられました。

最近の子どもたちは、ゲーム機で遊ぶこと、ネットで遊ぶことなど、家での遊びが増えています。しかし、サッカーの上達のためには、サッカーゲームが上手になってもあまり意味がありません。やはり、常にボールと一緒にいることがサッカー上達のためには不可欠です。練習前や練習後に、少しでも多く、ボールを蹴ること、サッカーをすることが、「いつもボールと一緒に」ということになります。

ブラジルのストリートでは、ぼろきれを丸めて作ったボール(?)で、サッカーをしていた時期もありまし

た。立派なボールがあり、足にぴったり合うシューズがあり、日曜日であれば、朝から夕方までボールを蹴ることができる港北小学校があるといった恵まれた環境を当たり前と考えずに、貪欲にサッカーをしていただければと思います。そして、「いつもボールと一緒に」ということが継続できれば将来は楽しみになります。お父様やお母様方には、色々ご都合もあるなかで、子どもたちにお付き合いいただくのは大変かとは思いますが、是非とも、子どもたちとの時間の共有をお願いしたいものです。

(佐藤 敏明)

## PAPAS

7月～8月はシニアリーグがないため、朝の港北小には毎回30名を越える参加があり、大いに盛り上がったものの、5～6チーム編成のため、残念ながら1人あたりのプレー時間は短くなってしまいました。それでも、自ら他チームのGKに加わったり、副審を担当してフルタイムで動いている人もいれば、他チームのプレーに叱咤激励を贈る人、インターバルをひたすら休息に当てる人等、まさに、大人としてそれぞれが活動していました。9月以降はシニアリーグの後半戦が始まるため、再び20名以下の活動となりますが、4月以降に入会した方々もこの雰囲気につきり慣れてきましたので、若手とベテランの交流をさらに図りながら、無事故でサッカーを楽しみたいと思います。

【集合時間、プレーする上でのお願い】

●コート3周のジョギングを終えて、8:00には準備体操を始められるようにご準備ください。遅刻したら各自でジョギング、ストレッチを行うこと。

●ストッキングを必ず着用してください。怪我防止の為にすね当ても着用が望ましい。

●前日はきちんと睡眠をとり、当日も起き抜けて駆けつけるのではなく、軽食を済ませて参加してください。

●活動中は水分をこまめにとり、関節や筋肉に違和感があれば無理をせずプレーを中断することで、事故や怪我を防ぐようにしましょう。

●パパス登録または入会希望の方を優先して活動しますので、中学生・高校生の参加はご遠慮願います。

(浜野 正男)

## ヨーガ（水曜日クラス）

【スイカの収穫】

今年は6月にイベントがあり、その後体調を崩してしまったので夏野菜を植えるタイミングが遅くなってしまいました。去年は6月の始めには苗を植え付けたのに、今年は6月末頃からやっと徐々に苗の植えつけを行うことができるようになりました。というわけで、うまく野菜が育つかわかるとも心配だったのです。

夏野菜の中でも私が大好きなのはスイカ。他の野菜は育ちましたが、流石にスイカの育ちは遅く、数センチ

の大きさの小さな実が成り始めたのは8月に入る頃。暑い中、時間を作って雑草取りに励みつつ、ここからの成長を毎週楽しみに眺めていました。そして、先週、やっと収穫です。なんと10kgを超える大物が獲れました。割って食べてみると甘い！昨年よりもさらに良い出来です。ああ、良かったと喜びつつ、なぜ今年の野菜達は逆境にもめげずにこんなに育ってくれたのかを考えてみました。去年との違いは何なのか。

それは、土です。冬の寒い間に枯葉や米ぬか等を一生懸命土に混ぜ、耕して、野菜達の土台となる土作りに力を入れて頑張ったのです。やはり、土台をしっかりと作るの大切ですね。これは何をすることも大事なことです。でも、地味な作業は忘れてしまいがちです。野菜達を育てながら、またひとつ野菜達に教えてもらいました。

(伊藤 玲子)

## ヨーガ（金曜日クラス）

【帰省】

したのは私の両親。祖父はどちらも旅立ちましたが、母方の祖母は95歳、父方の祖母は92歳です。父方の祖母は未だに畑を耕しています。耳も遠くなく、しゃべりもしっかりとしていて足腰も丈夫、電話で話す際には私の身体の心配をしてくれます。10年ほど会っていない私は、母に頼んで動画を撮ってきてもらいました。祖母は叔母家族と暮らしていますが、毎朝自分で朝食の支度をします。動画には、食パンの6枚切りを2枚用意し

て、戸棚の中からトースターを出  
す祖母の姿。トースターをキッチン  
の台に置いてコンセントを差すの  
ですが、そのコンセントがなぜか  
頭の上の方に。祖母はなんなく手  
を伸ばして、ひょいとはつま先立ち。  
なんと素早い動き！腕もしっかり  
伸びています。感動した私は、レ  
ッスンの際にみなさんにお話した  
のですが、まず92歳が食パンを  
朝から2枚食べることに驚かれました。  
そりゃそうですね。小さい頃から  
見慣れていたもので、普通の景色  
でした。しかも米どころ新潟なのに  
パンてね…。太陽の下で土や緑  
に触れながら足腰を使って、毎日  
天気を気にしながら過ごして、そし  
て新鮮な野菜や果物を食べてい  
ることが長生きに繋がっているの  
かもしれません。何より、細かいこ  
とを全然気にしない。ヨガだなあ  
～！

金曜夜のヨーガクラスは9月第3週  
目から秋の期が始まります。1回  
1,000 円の当日払いでも参加でき  
ますので、是非ご利用頂ければと  
思います。

(中川 有香)

## 幼児・小学生クラブ員入退部

今月はなし

※各学年、人数に余裕がありますので、  
お問い合わせやお友達をご紹介ください。

☆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](http://www.kanagawaclub.com/HB/youji_shougakusei.html)



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



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** 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  
 横浜アンドウスポーツ **ANDO**

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  
 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) 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  
 ※地下鉄三ツ沢中町駅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