

TRICOLOR

大会・公式戦結果

TOP

〈県リーグ〉	
vs 六浦 FC	1-3 ●
vs FC グラシア相模原 〈横浜市民大会〉	3-1 ○
vs FC ストライカーズ	3-0 ○

YOUTH

〈県 U-18 リーグ〉	
vs 橘学苑	1-4 ●

JUNIOR YOUTH

〈U-15 リーグ〉	
vs 湘南リーヴレ	1-2 ●
vs Tokyu Reyes 2nd	1-4 ●
vs FC Andro 厚木 〈U-14 リーグ〉	4-2 ○
vs AC 等々力	5-1 ○
vs FC ASAHI 〈U-13 リーグ〉	7-1 ○
vs 大野中	0-4 ●
vs リーベルプリント	0-5 ●

小6

〈FA リーグ〉	
vs FC MSN	0-5 ●
vs FC ビッツ	1-2 ●
vs FC カルパ	0-2 ●

PAPAS

〈COMP〉	
県四十雀 1 部	
vs 綾瀬四十雀	0-6 ●
vs 寒川四十雀	0-1 ●
vs ウィットマスターズ 〈REC〉	0-2 ●
県四十雀 4 部	
vs コロコロ倶楽部	0-4 ●

今、グラウンドでは・・・

TOP

【県リーグ 2 部降格】

TOP チームは県リーグ戦 2 試合を行い、10 月 2 日 vs 六浦 FC 1-3 で敗戦、10 月 9 日 vs FC グラシア相模原とは 2-1 で勝利し、県リーグ全日程を終了しました。この結果 3 勝 8 敗勝ち点 9、12 チーム中 10 位となり今シーズンの規定で 4 チーム以上の自動降格が適応され 2 部に降格が決まりました。

2002 年の 1 部昇格から一度も降格せず 1 部に踏みとどまっていますが、残念な結果となってしまいました。リーグ戦も最後の 4 試合は 3 勝 1 敗と頑張りましたが、序盤の 7 連敗を取り戻すことはできませんでした。

来シーズンは 2 部からのスタートとなりますが、必ず 1 年で 1 部に再昇格すべくすでに TOP チームは動き出しています。それぞれの選手たちも 1 部への再昇格を目指し危機感を持って練習に取り組んでいます。ここからがスタートです、今後とも TOP チームの応援よろしくお願いいたします。

なお、今シーズンかながわクラブの生え抜き監督であった樋口監督とは契約を更新しないこととなりました。樋口監督におきましては TOP チームにご尽力をいただき、チームとして大変感謝しております。今後の樋口監督のご活躍をお祈りいたします。

新体制については、今後トリコロ

ール紙面並びにHPにてご報告させていただきます。

TOP チーム HP

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

(中本 洋一)

YOUTH

11月からは県内のクラブチームにより行われる神奈川県クラブユースリーグが始まります。かながわクラブはFC グラシア相模原、ヴェルディ相模原、相模原FC、Y.S.C.C.-Bが所属する、2部リーグAグループになります。毎年行われるこの大会は、日頃から切磋琢磨し合っている県内のクラブチームと真剣勝負を行い、県内クラブチーム内における現在の実力を測ることのできる非常に重要な大会となります。

また、12月からは関東クラブユースリーグが開催されることになりました。この大会は例年夏に行われていた大会で、関東各県の強豪クラブチームと対戦できるクラブチームでなくては経験することのできない非常に貴重な大会となります。

さらに、新年1月5・6・7日で開催される寒川招待ユースサッカー大会への参加も決定しております。こちらは県内の強豪高体連チームとクラブチームが参加し3日間に行われる招待大会になります。こちらは普段なかなか対戦することができない強豪高体連チームと真剣勝負することのできる非常に有意義な大会となります。

ここ最近、1年生が新たに数名入部いたしました。皆技術もあり日頃の取り組み姿勢も良い選手であり、

チームに良い影響をもたらしてくれています。これから公式戦が続きますが、一戦一戦試合をこなしながらチームとしても個人としてもどのような成長してくれるのか、非常に楽しみです。引き続き日々の取り組みを大切に組み組んでいきたいと思いません。(豊田 泰弘)

JUNIOR YOUTH

[U-15]

先日、本屋で神奈川県のアスリートを紹介する雑誌、「スタンダード」が高校サッカー特集だったので購入しました。

その中で川崎市立橋高等学校も紹介されており、スタメン予想にかながわクラブ JY 出身の選手がいます。

彼は高田が最初にJYを担当したときの中3選手で、橋高校に進学が決まった後、県立川和高校を強豪チームに育て上げた先生が橋高校に転勤されたと知り、どうしたものかと気にはしていましたが、チームに役立つ選手になったんだと安心しました。※夏位に先生に「(試合に)出るよ」って聞いてはいました。

かながわクラブ JY では、「高校年代で活躍できる選手の育成」をコンセプトの一つとしています。引き続き、彼のように強豪高校で活躍できる選手を数多く輩出できればと、意欲がわいてきます。

メジャーリーガーのイチロー選手が高校進学の際、「プロ選手を一番輩出しているから」という

理由で、中京高校ではなく愛工大名電高校を選んだとの話を聞いたことがあります。今後「かながわクラブなら何とかしてくれる」と、かながわクラブを選んでくれる選手が増えてくれればと思います。

(高田 成典)

[U-14]

今年も残りわずかとなり、年が明ければ来シーズンのU15リーグが始まります。1年間を通した長い大会で、それに加えクラブユース、高円宮杯と公式戦が数多くあり、年度の終わりには受験ということが待っています。

こういった忙しい一年に臨むためには準備が不可欠になります。公式戦が近づいたら頑張ろう、集中しよう、試験や受験が近づいたら勉強を始めようという考えではうまくいくわけがありません。

試合中にボールを受ける前に観ておくこと、相手から距離をとったりして準備するように今のうちから準備しなくてははいけません。

一年間走り続けるための持久力、ケガをしないためのウォーミングアップとクールダウン、試験前と違ってたっぷり休みをとらなくても良いための通年を通した勉強などすることによって試合でもいい結果、いい成果がでてきます。

年度の終盤になればどうしても受験に専念せざるをえない選手もでてきます。それでも3年生の全スケジュールが終える頃には今いるメンバーが顔をそろえ次の

ステージに進んでほしいと思います。今考えただけでもあつという間に過ぎてしまいそうです。

明日からやろうではなく、今日からできることもあるはずです。いつも選手に言っていますが全ては自分のためです。そして何より普段からサポートしてくれている家族のためにも全力でサッカーも勉強も励んでほしいです。応援したくなるような人になるべく日々を大切にしてほしいと思います。

(斎藤 幸宏)

【U-13】

10月でU-13リーグを終えました。結果は8敗1分と1勝もすることが出来ず残念な結果となってしまいました。ですが成長していると感じる場面もたくさん見ることが出来ました。ボールを持った時の判断や球際の厳しさなど最初の頃に比べると着実に良くなっていると思います。またプレー以外のオフザピッチの行動では試合だけでなく練習などの集合時間ギリギリに来る選手や、試合前の備品の準備、ひとつひとつの行動が遅かったり、人にまかせてしまったり、コーチに言われないと動けないなどまだまだ出来ていないことも多くあります。そういった自分達の甘さが試合にも出てしまったのではないかと思います。

練習ではゲームを中心にトレーニングしてます。フィジカル面やプレースピードの違う先輩達のチームと戦うことで年上の選手のプレーを肌で感じて吸収してもらえればと思います。またU-13リーグの後期も始まる

ので良い成績で終われるよう練習から全力で取り組んでもらえればと思います。

(青木 宏静)

小6

【FAリーグ】

9月から始まった公式戦は、3勝6敗の勝ち点9、10チーム中7位の成績で終了しました。「横浜市の一部リーグ」という高いレベルでの厳しい戦いが続きましたが、改めて選手たちはプレーひとつひとつに速さ、丁寧さ、強さが必要なことを実感したかと思います。

内容については、総得点6、失点24、得失点差-18、の結果が示す通り、僅差での勝利をものにす一方、大差での敗戦もありました。これは、出場メンバー、対戦相手、と試合毎に条件が変わる中での結果ではありましたが、それでも「防げる失点」は多くあったことを選手も認識しています。今後県大会などのトーナメント戦で勝利を目指すためには如何に失点をしないか、も重要になってきますので、今まで以上に守備の意識も持ちながらトレーニングを行っていく、と選手たちとも話しています。

【御礼】

保護者皆様には、毎試合アツイ応援をいただきありがとうございます。また、審判のお手伝いをいただきました柴田さん、平出さんには改めて感謝申し上げます。引き続き選手たちのサポートを宜しくお願い致します。

(小野 津春)

小5

10月の活動においては、私の都合で練習に顔を出すことが多くなく、クラブ員の皆様にはご迷惑をおかけしています。ただ、その見方を変えると「多くのコーチからの刺激をもらえる」ということは非常にいい経験になると思います。前任の佐藤コーチ、U-11教育リーグで豊田コーチや堀内コーチ、土日の練習では嘉手納コーチや小野コーチ、先日は益子コーチにも指導をしていただいたと思います。サッカーの特性として「決められたルールさえ守れば、ゴールを決める方法は自由」というようなことが挙げられます。言い方を変えれば「どんなプレーをしても正解」となります。サッカーにはいろんなスタイルがあります。ボールポジションをしながらゴールを狙うスタイル、カウンターを狙うスタイル、サイド攻撃を主として戦う、中央突破を主として戦うなど…コーチたちも様々な考えを持って指導にあたっています。多くのコーチと触れ合うことは、各個人のサッカーの幅を拡げることに繋がると思っています。

もちろん、メインコーチとしての仕事は私が責任を持ってやっていますが、今後も多くのコーチの話しにしっかりと耳を傾け、さらなる個人の成長につなげてもらえることを期待しています。

(西井 純一)

小4

4年生はSチームもAチームも

秋の市大会の予選が終わりました。Sチームは予選を突破することが出来ました。Aチームは残念ながら予選は突破できませんでしたが、どの試合も、最後まであきらめることなく戦っていましたし、毎試合気持ちの入ったプレーを見せてくれて見ている人たちの応援にも勝ちたいと伝えられるプレーをしていたと思います。春の大会ではあまり見られなかった光景だったので夏を越して成長したと感じました。

Sチームは、決勝トーナメントが残っています。対戦するチームは、どのチームも予選を突破してきた強豪チームですが、自信を持って戦えれば優勝も目指していけると思っています。1試合1試合頑張っていきましょう。

(堀内 慶太)

小3

【強いチームって何？】

今月は、ライフネットさんとTRMと、かながわクラブの4年生と試合をする機会がありました。どちらの試合でも、私がチーム分けをしたあとは、選手達に先発メンバーと交代、ポジション決めを任せてみることにしました。チーム分けの基準は、①相手からボールを奪いに行く積極的なプレーをしているか。②奪ったボールをめっちゃ蹴り(闇雲にボールを蹴り飛ばすこと)せず、相手ゴールまでドリブルやパスを使いながら運ぼうとしているか、の2点です。サッカーが上手い、下手という観点でチーム分けをしていますが、上の

2つが比較的得意なチームからは「こっちは強いチームだ!」、そうでないチームからは「このチームじゃ勝てないよ～」といった声が聞こえてきました。

【いざ、試合になると】

どちらのチームも相手からシュートを受ける場面が多く、得点差で言えば大敗でした。自分たちが強い!と言っていたチームは、ドリブルやパス交換から面白い攻撃が見られ、いくらか得点することができました。しかし、それ以上に奪われたボールを相手から取り返しに行かない場面が目立ち、失点を重ねました。「取られたボールは自分で奪い返す」ということは、今までトライすることを確認し続けているのですが。一方のチームは、得点は奪えませんでした。いつも以上に粘り強くボールを奪いに行く選手が多く、戦う気持ちを感じることができました。ボールを奪ってから相手ゴールに近づくことが課題として残りました。

【トライしよう!】

どの選手にも得意、不得意があることはわかります。得意なことをする時間は楽しいですね。いつもグラウンドで話していることですが、コーチは皆に不得意なことにも「成功することをイメージしながら」トライしてほしいと思っています。失敗すると悔しかったり、恥ずかしい時もあるでしょう、それよりも初めから諦めてトライしないことの方がダサいとコーチは思います。

自分のカッコイイプレーをイメージしながら色んなことにトライしましょう!

(嘉手納 大輝)

小2

【練習では】

現在、練習では2対1や3対1という数的優位の状態を判断することを意識するようにしています。まだ取り組みはじめてばかりで中々上手く行くことはありませんが、それでも感覚的に感じ取って貰えたらと思います。判断するためには顔を上げて見るのが大事です。それを忘れずに練習に臨んでもらいたいです。

【集中すること】

練習時間は1時間半しかありません。その中で紅白戦の時間を除いたら実質45分程度しか基礎的な練習をしていません。有意義な時間にするためにも集中して練習していきましょう。

(佐藤 伸一)

幼児・小1

【ラグビーはサッカーから生まれた?!】

イングランドの有名なパブリック・スクールであるラグビー校で、サッカーに興じていたエリス少年が、足でボールを扱うもどかしさにイラつき、思わずボールを抱えて、ゴールに向かって駆け出したことがラグビーの起源だと言われていいます(ラグビーの起源については諸説あります)。そんなサッカーとは切っても切れない縁であるラグビ

一界に悲しい出来事がありました。それは、10月20日、平尾誠二氏が53歳の若さで亡くなったことです。2019年には、ラグビーのワールドカップが日本で開催されます(決勝は日産スタジアムに決定しています)が、その開催を待たずして逝ってしまいました。

【平尾誠二氏が大切にしていた自由】

平尾氏はモデル並みの外見で、ラグーマンとは程遠い体格、風貌だけでなく、そのプレースタイルも含め、ラグビーのイメージを変えた人でした。最年少日本代表デビューなど選手としても一流で、指導者としても神戸製鋼の7連覇を達成するなど一流でしたが、同志社大学から神戸製鋼での成功を支えたのは、「ラグビーは選手の自由な発想で…」という、ラグビーの本質を突き詰めたことにあると思います。ラグビーの試合中、監督は観客席の上の方に座り、直接試合中の指示ができないようになっています(現在は通信機器の発達で、指示を出そうと思えば出せる状況ではありますが…)。しかし、試合中はおろか、練習時にも監督を置かず、練習から試合までを選手の自主性に任せ、しかも、勝つという離れ業をやったのけた人でした。

選手の自由な発想に基づくプレーがなければ試合に勝てない、自由な発想は自由な環境でしか育たない、必然的に指導者から押し付けられる指導では、自由な発想は育たないということになります。

どんなスポーツにもセオリーはあると思いますが、試合の肝心な時、勝利を決定づけるプレーというのは、セオリーを越えた自由な発想から生まれたプレーになると思います。そのことを追求し続けたのが平尾誠二氏のラグビーでした。そういう意味で、ラグビーのイメージを根底から変えた人でもありました。ラグビー界だけでなく、日本のスポーツ界にとっても大きな損失と言えるでしょう。

【グラウンドにも自由が…】

ラグビーのみならず、先月も書きましたが、やはり、練習時に、子どもたちに自由を保証することで、子どもたちの自由な発想から生まれるプレーが実現できるのです。サッカーの自由さは、グラウンドにも表れています。野球は、バッターがボールを打ったら、一塁→二塁→三塁→本塁と走る順が決まっています。しかし、サッカーでは360度自由に動き回れます。残念ながらゴール裏からの得点は認められませんが、それ以外のどこの場所からシュートを打っても良いのです。右から…、左から…、正面から…と、そして、右からと見せかけて左からシュートを打ってみたりと、その自由度には際限がありません。このように、サッカーのグラウンド自体が自由を前提としているのですから、そこでプレーをする子どもたちも自由な発想を求められるのは必然です。

また、ラグビーほどではないにしても、試合中の指示に関しては、

サッカーの試合中においても、選手に指示が出せるのはテクニカルエリア内という制限があります。しかし、ボールが常に動いている状況では、その指示が選手に届くかどうかは疑問です。となると、やはり、試合が始まったら、監督の指示を待つのではなく、選手たちは、自由に、自ら考え、自ら決断し、自ら動くことをしなければならないのです。

【自由だから楽しい】

日曜日の早朝8時から、かながわクラブのPapapasというカテゴリーが活動しています。私も参加させていただいていますが、お蔭様で人数も多く、盛り上がっています。なぜ、大人の人たちがそんなに夢中になってサッカーを楽しんでいるのでしょうか？そこには、やはり、自由というキーワードが見え隠れします。お互いに利害関係もなく、自分の好きなようにプレーをすることが保障されているのです。だから、楽しいのです。大人だけでなく、子どもたちにも、自由だから楽しいという実感を味わってほしいと思います。

自由だからと言って、当初は、多少我が儘なプレーに走る子はいませんが、それも個人の技術の向上にとっては大切な要素です。年齢が上がるにつれて次第に、仲間と協力する楽しさや自らを犠牲にして仲間を生かす喜びなどを知るようになります。それまでは、全員がお山の大将であって構わないと思います。繰り返しになりますが、技

術を身につけるのに最適な時期は小学生低学年から中学年です。この大切な時期に、サッカーの楽しさを知ってもらい、個人の技術を伸ばす喜びを味わってほしいのです。そのために、活動中は、出来るだけ自由にさせたいと考えています。ご理解いただければ幸いです。

(佐藤 敏明)

PAPAS

【Rec 2016 年度県シニアリーグ 4部を終えて】

2016 年度の県シニアリーグ 4部は10月16日で全日程を終了しました。

今シーズンの戦績は、2勝7敗2分の勝点8で10位の結果となりました。昨年も10位でしたので同じ順位でのフィニッシュとなります。得点6(得点者:五十嵐3、山本1、川崎1、田近1)、失点24

【今シーズンを振り返って】

Rec はメンバー間の年齢の違い(40歳そこそこから50歳代後半まで)も大きく、サッカー経験の多い少ないもかなり違うのですが、シーズンを通して楽しくサッカーができたことが一番の収穫でした。試合中の大きなケガなどトラブルがなかったのも何よりでした。

一方、勝敗という観点では、実力上位の相手に健闘する試合も少なくなかったものの、実力的に互角もしくは上回っていると思われる相手との試合で勝ち切ることができず、勝ち点でいえばあと3~6ポイントは獲得できたのではないかと

と思います。その点では、若干残念でした。今年度の登録は22名でしたが、仕事や家庭の都合、さらには病気(この年代になるとあなどれません)などもあり、平均は13.3人でした。多くの試合が12~13人の参加であったので全体的に運動量で押されるケースが多く、今後戦績を上げるには参加人数を増やしていくことがひとつの課題になります。

また、ここ数年の課題である得点力の低下傾向にも歯止めがかかりませんでした。ゲームの内容としては、以前より試合の中でボールをつなぐことはできるようになっているのと右サイドから崩すという一つの形は意識できているものの、リーグ全体のレベルが年々上がってきていることもあり、得点増という結果までは至っていない状況にあります。こちらは長年の課題ではありますが、来年度も引き続きレベルアップに取り組んでいきたいと思っています。

【来シーズンに向けて】

まずは、今年度取り組んできた、丁寧にボールをつないで攻めるスタイルは継続していきたいと思えます。そのためにも、ボールコントロールの技術向上がポイントになってきます。冬の間には港北小のパパスの活動に積極的に参加してボールに触れる機会を増やしていきたいでしょう。

また、試合への参加人数を増やしたいと思っています。ケガや病気を治して参加率を上げるとともに、新

たなメンバーを迎えて運動量で相手に負けない体制を作るのがポイントです。新年度のメンバー募集はこれから行われますが、シニアサッカーに関心のある方は、毎週の港北小の活動でスタッフメンバーに遠慮なく声をかけて下さい。ということで、今年度もRecの活動へのご協力ありがとうございました。来年も楽しく壮年サッカーを楽しみたいと思います。来春に向けて体調回復、技術向上に励みましょう。よろしくお祈りします。

(平澤 祐介)

ヨーガ(水曜日クラス)

【ヨガ部を盛り上げるぞ!】

県立厚木北高校でヨガ部の活動を始めてから一年半になります。

地道に活動を行なって来てペースはできてきましたが定着にはもう少し。というのは、部員がなかなか増えてくれないのです。

そこで、この10月に行われた学園祭にて、ヨガの体験レッスンを行うことにしました。参加対象者は、生徒はもちろん、PTAの方々、教員の方々と、その日に学校にいる方々全員です。着替えなくてもできるように椅子に座って行うヨガにしました。実際に体験していただくことによるヨガ部の認知度をあげていくのが目的です。幸い20名弱の参加者があり、終了後は皆さんが口を揃えて「気持ちよかった〜!」とってくださいました。

レッスンが終了してホッと一安心しているところに、なんと、校長先生が

声をかけてくださいました。

「初めてヨガをやりましたが本当に気持ちが良いですね。そして集中力もつきそうです。」

「はい、そうなのです。ヨガは素晴らしいのでヨガ部をもっと広げていきたいと考えています。」

というやりとりの後、どんどん話が進展、ついに、来年の4月に新入生全員を対象とした「ヨガ体験授業」を行おうということに発展してしまったのです。

これは素晴らしいです。きっと、ヨガ部に入部してくれる生徒が増えるに違いありません。誰もやったことのないことを進めていくのは、教科書もお手本もなく、全くの手探り状態です。でも、それだからこそそのやりがいも感じるすることができます。協力してくださる方々に支えていただきながら頑張っていきます。

「ヨガを世の中に広げたい。」という思いをしっかりと胸にいだきながら進んでいきます。

(伊藤 玲子)

ヨガ（金曜日クラス）

【自律神経失調症】

ヨガを始める前の私は、突発性の頭痛や不眠症、過呼吸などに悩まされていました。

でも、ヨガを続けているうちに身体も心も緩み、リラックスしやすい身体に変わっていった結果、すっかり治まったのです。今考えると、ストレスなどで無意識のうちに身体がこわばり、長く続く過緊張状態から自律神経のバランスを崩して色んな症状へと繋がっていったの

だと思います。伊藤先生からストレスケアの勉強させて頂き、改めて納得した次第です。しかし先日、久しぶりにになりました、自律神経失調症！朝目が覚めると、全身のしびれとめまい、動悸。驚きと同時に、久しぶりに旧友に会ったかのような懐かしい感じ。こんな心の余裕も、きっとヨガのおかげだと思うんです。されど全く起き上がれず、その日はレッスンをお休みにさせて頂きました。前々日まで新しい仕事のために長く過緊張が続いていたこと、寝不足気味だったこと、ホルモンバランスが崩れやすい時期だったこと、色々重なったようです。数日で元に戻りました。季節の変わり目でなんとなく不調を感じている方、ストレスを感じている方、ぜひリラクゼーションを体感してみてください。

(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