

TRICOLOR

小学生夏合宿のお知らせ

毎年恒例となっている小学生の夏合宿についてお知らせ致します。

合宿の概要としましては、サッカーの技術強化、また自主・自立をうながすことを目的とした合宿にしたいと考えております。親元を離れた合宿生活の中で、自分のことは自分ですという自主・自立の行動のきっかけを作り、日常生活での意識を変えていくことにより、合宿以降のサッカーに対する取り組みにも繋げていきたいと考えております。日常生活が変わればサッカーへの取り組み方も変わり、自主・自立をすることで、選手として大きく成長することが出来ます。

今年も多くの子どもたちの参加をお待ちしています。説明会開催日、申込受付期間、入金方法等の詳細につきましては別途メーリングリストにてご案内致します。

【小学生夏合宿概要】

- 日程 7/28(金)～7/30(日)2泊3日
- 場所 茨城県神栖市 鈴屋旅館
- 費用 33,500円(税込)
- 定員 先着90名
- 対象 小学3年生～6年生

大会・公式戦結果

小2

【横浜市春季少年サッカー大会】

- vs 大曽根 SC 0-3●
- vs ジュニオール SC 0-4●

小6

【U-12 サッカーリーグ】

- vs 横浜東 SC 3-0○
- vs 上星川 SC 3-0○
- vs 若葉台 FC 1-0○

JUNIOR YOUTH

【横浜市長旗杯】

- vs FC ヴィアージャ 0-5●
- vs FC 緑 4-0○

※本大会出場決定

【日本クラブユース(U-15)サッカー選手権大会神奈川県大会】

- vs L.F.C 12-0○
- vs SCD 0-0(PK1-3)●

【神奈川県 U-15 リーグ】

- vs 春日野中 2-3●

TOP

【神奈川県社会人リーグ 2部】

- vs 江ノ島フリッパーズ 5-0○
- vs クラブテアトロ 4-3○

PAPAS

☆REC

【神奈川県四十雀 4部リーグ】

- vs 早園 OFC 0-3●

☆COMP

【神奈川県四十雀 2部リーグ】

- vs 神奈川高麗 1-2●
- vs テヴェントス 1-2●

OVER50

【横浜市シニアリーグ】

- vs dfb50 1-5●
- vs 翠嵐 50 0-3●

今、グラウンドでは・・・

TOP

【開幕 3 連勝】

TOP チームは県リーグ 2 試合を行い、5 月 14 日(日)には江の島フリップーズに 5-0 で勝利、また 5 月 21 日(日)にはクラブテアトロに 4-3 で勝利し、これで開幕 3 連勝となりました。特にクラブテアトロ戦は有利に試合運びながらも後半 3-3 に追いつかれ、苦しい試合展開になりましたが、最後は途中出場の堀内選手からのクロスを相手 DF と競り合いながらも小野寺選手がヘディングで決め、勝利することができました。小野寺選手はこの試合 3 得点のハットトリック達成です。

松本監督の目指すつなぐサッカーは、少しずつですが形になってきました。ただ、運動量が落ちた時にどうしても受け身になってしまい、ボールを奪いに行くことができなくなる時間帯があります。これが今後の課題です。

6 月にも県リーグ戦 2 試合が予定されています。今期はしんよこフットボールパークでの試合が多いので、ぜひ見に来て TOP チームの応援をお願いいたします。

【神奈川県社会人リーグ試合予定】

■ 6 月 18 日(日) 19:05 Kickoff

vs 大和 S.Matthaus

■ 6 月 25 日(日) 19:05 Kickoff

vs 南フットボールクラブ

【オフィシャルサイト TOP チームページ】

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

(中本 洋一)

YOUTH

先月から今月にかけて参加選手の人数やグラウンドの都合もあり、数回 JUNIOR YOUTH の中 3 選手と合同で練習を行いました。中 3 選手は高校生と一緒にやるということで、より高いモチベーションと集中力で臨んでいる選手が多く、迎える高校生も後輩の前で恥ずかしいところはみせられないと良い緊張感を持って取り組むことができおり、非常に良い雰囲気での練習することができました。高校生にとっても、中学生にとってもお互いにメリットがあり、複数カテゴリーが存在するクラブチームならではのすばらしいことですので、今後も機会があれば合同練習を行っていきたくと考えております。

いよいよ今月から「高円宮杯神奈川県 U-18 サッカーリーグ」と「Jユースカップ関東予選」の 2 つのリーグ戦が始まります。Jユースカップ予選はまだこれから抽選会が行われますが、U-18 リーグは既に日程調整会議も行われ、10 月までのスケジュールが確定いたしました。この大会は高校のサッカー部とクラブチーム合同のリーグ戦になります。これからさらに暑くなる中での連戦となります。戦い抜くだけの体力、技術、何より気力の準備をしっかりとしていきたいと思っております。

(豊田 泰弘)

JUNIOR YOUTH

5 月 27 日の U-14 リーグ開幕戦が残念ながら延期となり、6 月 10 日より開幕します。

中 2 選手は U-13 リーグで守備に

関しては悪くなかったと思います。この U-14 リーグでは、さらに守備を向上させながら得点を増やし、一つでも多く勝利することを目指しましょう。中 1 選手は年上相手の試合となりますが、臆することなくプレーし、勝利に貢献できることを期待します。

かながわクラブ創設以来初となる、横浜市長旗杯本大会出場を中 3 選手たちは果たしてくれ、かながわクラブの歴史に名を残したことになります。ただこれに満足することなく一つでも多く勝利し、この後に控える U-15 リーグや高円宮杯で良い成績を残せるよう、弾みをつけましょう。しつこいようですが、中学年代最後の年です。最後に「やりきった」と思えるような活動にしましょう。

(高田 成典)

5 月 28 日に行われました、市長旗の予選をなんとか突破することができました。予選の 2 試合目には 0-5 と大敗して自信も無くしかけていたので、今回の勝利はとて大きなものとなったはずですが、上のカテゴリーとの差は小さいものであり、大きなものでもあります。それは勝利への執着心というものが関わっています。精神論でどうにかなるということではありませんが、大きな要素をしめています。心技体という言葉では心が最初の文字に心がきています。それほど重要ということを示しています。先日 TV では体技心というように順番を変えた言葉を使っていたように状況や、やることによっては優先順位が変わることも理解しな

くてはいけません。とかくメンタル、テクニック、フィジカルはどんな時でも必要な要素であることは変わりません。

ただメンタル的なことは、人によって考えも変わるとは思います。テクニックやフィジカルよりは比較的短時間で成長すると思います。何かがかっかけて、より勝負に対して真剣に向かい合えたり、自信をもってプレーできるようになります。前回の試合がそのような試合になったことを願い、練習を重ね6月17日より始まる本大会を迎えたいと思います。応援宜しくお願い致します。

(斎藤 幸宏)

小6

FA リーグの前期が終了しました。全9節を終えて、目標とするリーグ1位には届きませんでした。10チーム中3位という胸を張れる結果で終えることができたと思います。

また、様々な観点で振り返って見ると、非常に良きものだったと思える部分がたくさんあります。

一つ目にはあげられることは、スコアです。9試合行われ、7勝2敗という戦績の中で、勝った試合は全て無失点で終えることができたことです。2敗の試合のうち、1つは5失点をくらいましたが、それ以外の試合で失点数として0が多いことは非常に誇れるものです。少年期という、1日の中でも好不調の波が激しい非常に不安定な年代において、この部分は自信を持っていいことだと思います。次にあげられるのは、全員が試合に出場したということです。リ

ーグ初日に「このクラブの全員がチーム。今までのSチーム/Aチームは関係なく、みんなでリーグに臨んでいこう」と、選手たちに話をしたことを体現してくれたと感じます。もちろん、限られた時間しか出場をしていない選手もいますが、数分でも公式戦のピッチに立ち、緊張感のある中でプレーをする経験を積んでくれたことは成長の糧となったのではないのでしょうか。

小学校生活最後の1年、さらなる飛躍ができるよう、1回1回の活動を今まで以上に大切にしたいと思っています。

(西井 純一)

小5

ここ最近の練習では基本的な「ボールを止める・蹴る」を改めて意識してもらうために、パス&コントロールのメニューをほぼ毎回必ず取り入れています。思い通りのところに止めて、狙ったところに蹴れる技術はやはり重要になります。パスやトラップの練習している時だけでなく試合や平日練習のミニゲームの時などに正確に止めて蹴ることをもう少し意識して、流れの中で正確に思い通りのところへコントロールをできる技術をつけていってほしいと思います。

対外試合としては5/27にトレーニングマッチを行いました。土曜日ということもあり運動会やその他の用事と重なってしまい参加できない選手もいましたが、参加した選手は皆良いパフォーマンスを発揮してくれました。攻撃においても守備におい

てもボール際は激しく積極的にプレーすることができていて、多くのプレーに良い判断と意図を感じることができました。対戦相手チームのボールを大切に丁寧に進めるサッカーと良い意味で噛み合い、さらにこちらの力を引き出してきていた印象です。やはりサッカーにおいて対戦相手の存在は非常に重要で、相手のレベルやサッカーの内容によっては、より楽しくサッカーすることができし、こちらの力を引き出してきて成長につながることを改めて感じました。今後も魅力的なサッカーをするチームとの試合をどんどん組んでいきたいと考えております。

まだまだ個人としてもチームとしても切り替えの遅さ、甘さが気になります。試合になったらミニゲームだろうが紅白戦だろうが公式戦だろうが、常に100%の力で取り組めるよう普段から取り組んでいってほしいと思います。

(豊田 泰弘)

小4

【速い+強い=良い?】

5月は、ボールを止めて、蹴るという単純なプレーに「こだわりをもつこと」をテーマにトレーニングを行いました。先の市大会では、3年生の頃に比べ、相手からボールを奪う回数が格段に増えました。闘う姿勢が良く表れた部分だと思います。しかし、相手陣内に入る前に奪い返されてしまい失点につながった場面も多く、試合の後には「胸の高さのボールを足で触ろうとするけどコントロールするために他の方法はない

かな?」「そばにいる味方へシュート
の様な力強いボールを蹴ると味方
はボールをコントロールしやすいの
かな?」など試合で難しそうにプレ
ーしている場面を切り取りながら話
をしました。そして、サッカーにおい
て、自分、味方、相手、ボール、ゴ
ールがあるなかで中間の状況にあ
わせてプレーするために必要な、ボ
ールの出し手(パスを出す時)と受け
手(パスを受ける時)としての基礎的
な部分をトレーニングしました。単
純な練習から自分の得意なことと苦
手なことに気づいたり、コーチのア
ドバイスにトライした選手は月末の
練習で取り組む姿勢とプレーに進
歩が見られました。ゆっくりと速く、
弱くと強くを状況にあわせて使い分
けられると更に良いプレーができる
ようになるでしょう。

【選手達の変化】

4年生の良さは、元気な子も物静
かな子も「負けず嫌い」なことだと思
います。自己主張の強い子が多く、
子供同士の言い争いは見慣れた日
常であり、最近は言われっぱなしで
誰かが泣くことは珍しくなりました。
過去にもトリコロールで触れました
が「強い人と弱い人」という考えは選
手同士に今も存在しているようです。
不満を示す文句は相変わらずです
が、仲間を褒めたり励ます声が増え
たように感じています。まだまだ自
分が中心な態度とプレーが多い子
供達ですが、オフザピッチでは道具
の準備や撤収を自発的に仲間と協
力しながらできる子が増えました。
ピッチでも闘う気持ちと仲間を思い

やる気持ちをもってプレーしてほし
いと思います。

(嘉手納 大輝)

小3

先月のルーキーリーグ、区リーグ
で見た課題に対してアプローチし
ています。2対1など数的有利の状
況で、どうしたらうまくそれを利用し
て突破できるのか、また、ディフェ
ンスはどうしたら守ることができるの
かなどを考えながらプレーすること
を求めています。また、その次の段階
として、2対2や、3対2など人数が
増えたシーンでのことも取り組んで
いきたいと考えています。その為
には基礎の部分をしっかり固めてい
くことが大事です。トラップやパス、ド
リブルなどは練習がない日でも自主
的に取り組めるようになれば、さら
に試合の中でも上手く自分の思い描
くプレーができるようになります。基礎
的な練習は面白くないかもしれませんが、
これからも続けていきましょう。

(佐藤 伸一)

小2

【公式戦参加の意義】

これまでは、参加していなかった
U-8の春の公式戦への参加を、今年
度は決めました。参加しなかった理
由は、公式戦だからといって異常に
気合いの入った大人たちが取り巻く
異様な雰囲気での、わずか10分ハ
ーフの試合そのものに価値を感じて
いなかったことがあります。それより
も、この年代では、港北小学校での
活動で、個々の技術向上のトレーニ
ングを

することの方が子どもたちにとつ
ては意味があるという考えからでし
た。30人を超える人数の子ども
たちを連れて行っても、全員の
出場機会を考えるとわずかに数分
ということになりますから。

しかし、最近では、異様な雰
囲気が緩和されつつあるということ
と、何事も経験であるということ
から出場に踏み切りました。ど
ちらかという、ぬるま湯につか
っている状態のかながわクラブ
の子どもたちが、公式戦で、ユニ
フォームの違う相手がどのような
戦いを挑んでくるのかを肌で感
じたら、何か心の中に芽生える
ものがあるはず。その何かに期
待しています。未だ、二日間の
日程消化ではありませんが、
この二日間を振り返ってみましょ
う。

試合会場では、子どもたちは
グラウンドの四隅に立っている
コーナフラッグに興味津津で、
上から下まで黒づくめの主審
のみならず副審二人もいる
雰囲気やや緊張気味といった
ところでした。試合直前には、
審判によるメンバーチェック
があり、爪やすねあての確認
が行われ、ますます緊張感
が高まります。公式戦の意
味は理解できなくても、いつ
もの試合とは異なる雰
囲気は感じる事ができたの
ではないでしょうか。

【参加にあたって】

公式戦に出かけると目にする
光景として、整列した子ども
たちの大会本部への挨拶や
グラウンドに向かって礼を
するというものがあります。
しかし、かながわクラブでは、
そうしたことを子ども
たちにさせることはありません。
大会本部への挨拶はコーチ
がしますし、

グラウンドに向かったの礼は、違った形で子どもたちにグラウンドに礼を尽くすことをさせます。

具体的には、試合で一生懸命にプレーをすることです。グラウンドを提供してくれた大会本部のチームや相手のチームに対しては、勝っても、負けても、最後まで全力を尽くしてプレーをすることが最大の礼儀だと考えます。ということで、どんな試合に臨むに際しても、最善を尽くしてプレーをするという目標を、子どもたちには伝えます。

ただ、個々の子どもたちのサッカーの技術や意識、そして理解力に差があるのも事実です。試合に臨む心構えのできていない子どももいたかもしれません。それは、まだまだ、指導者の指導力不足と言わざるを得ません。指導者としては、様々な刺激を与えながら、子どもたちの意欲を引き出そうと努力をしています。根底にはサッカーが好きであるということがないと、子どもたちはサッカーをしなくなります。そうならないように、楽しさであったり、競い合う面白さであったりという要素を普段のトレーニングでは加えているのです。子どもたちのサッカーに対する意識や取り組みを変えるためにも、今回の公式戦で感じたことが多少なりとも刺激となって、子どもたちの心に変化が芽生えることを期待するばかりです。

【サッカーは格闘技！？】

更に、試合前に強調したことは、「サッカーをする」ということがどのようなことなのか？ということ。私たちはサッカーをするために試合会場に

来ました。では、サッカーをするためには何が必要でしょうか？試合の場面ではボールが一つしかありません。相手のチームもサッカーがしたいはず。そこで、考えなければならぬのは、サッカーをするためには、相手からボールを奪うことが必要だということ。1対1で相手にボールを奪われたら、私たちはサッカーができないということです。サッカーはグラウンドでボールを奪い合う格闘技なのかもしれません。

奪う方は相手とボールの間に自分の身体を入れることから始めます。そのため、ドリブルで仕掛けてくる相手には、ずるずると下がらないで、自分の身体を相手に近づけ、チャレンジするチャンスが来るのを待つということになります。慌てて相手の足元に飛び込んでしまうとかわされてしましますから、じっくりと対応することを徹底しました。

【結果は…】

結果は、2日間を終えて、1勝3敗という結果です。公式戦ですので、選抜されたベストメンバーで臨むという考え方もあります。しかし、子どもたちの経験ということを重視して、33人を均等に3チームに分けて、1日ずつ参加したことを考えれば、妥当な線とも言えるでしょう。子どもたちは個々に、ボールを奪ったら、ドリブルで運ぶ、困ったら蹴るのではなく、ボールを隠すということを頑張ってくれました。勝ち負けは相手の力との相対的なものですが、一つ勝てたことは評価に値しますし、負けた試合でも、ロングシュートをキーパーの頭上に叩き込まれ

たり、ゴールキックから失点したりなど、普段の練習では対応できない類のものであるため、現段階では防ぎようがないとも言えます。一人一人がこの2試合の経験から何を感じたのかが何よりも楽しみです。

最後に、蛇足になりますが、試合をしてくれるチームのことを、私たちは「敵」と呼ぶことをしません。何の恨みもありませんし、サッカーを通じての仲間であると考えますので、「敵」と言わずに、「相手」と呼ぶことにしています。ご家庭でも、是非、試合の「相手」と呼ぶようにしてください。

(佐藤 敏明)

幼児・小1

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という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

【REC/COMP 2017 年度リーグ戦】

REC (20 名) / COMP (21 名) とも

に 2017 年度リーグ戦が 4 月 2 日から開幕してから 2 か月が経過いたしました。REC の開幕戦、2 節は雨天中止となりましたが、現在 (5 月 28 日) 6 節まで進み 0 勝 4 敗で 12 位、COMP は開幕戦に先制するも逆転負け。その後も逆転負けがつづき 7 節まで進み、0 勝 4 敗 2 分けで REC 同様に低迷し現在 11 位。REC/COMP ともにシリーズ滑り出しでここまでの不振は始めてかと思えます。しかしまだまだ試合は 5 試合以上残っています。REC/COMP ともに上位目指していきましょう。メンバーのご協力のもと 2017 年シーズンを楽しんでゲームしましょう。

シニアリーグのルール改定の連絡事項です。今シーズンから何点かルール改定がありますので頭に入れておいてください。

・ペナルティーエリア内でボールをプレーするまたは、ボールに向かう相手競技者へ挑んだ結果、反則を犯してしまった場合は、レッド (退場) ではなくイエロー (警告) になります。ボールに関係なく決定機を反則で阻止した場合は今まで通りレッド (退場) になります。

・用具交換でフィールドを離れた競技者に対して 4 審、副審が用具点検できた場合、インプレー中でも主審の承認を受けた後、フィールドに復帰できる。

・キックオフは、どの方向にボールを蹴ってもよい。

・警告/退場を伴った反則で負傷したプレイヤーはフィールドから出ることなく短時間の医療処置が可能で

あればそのままプレーできる。

・PK でボールを蹴る前に GK がゴールラインから離れる反則で得点できなかった場合 GK はイエロー (警告) になる。

以上が変更点になりますのでご確認をお願いいたします。

シニアリーグの規約にグラウンド提供が義務付けられています。昨年までは REC/COMP ともに提供できていませんでした。今年度よりクラブ関係者のご尽力により、あいおい損保二宮グラウンドを提供させていただきました。ありがとうございます。心より感謝申し上げます。それでは、今シーズンも後半戦よろしくお願いたします。

(瀬長 義男)

ヨーガ

【瞑想の効果はすごい！】

最近、いろいろな場面で「瞑想」の有効性を耳にする機会が増えました。かの有名なグーグル社をはじめ、多くの会社が社員に瞑想を行うことを奨励し作業効率をあげていることも広く知られています。私も企業におけるメンタルヘルスの研修を担当していますが、ここでも「瞑想」はとても効果的であるという手応えを感じています。

ところが、先日、もっと驚く効果がテレビ番組で紹介されていました。なんと、「瞑想」が染色体にも影響を及ぼすというのです。ご存知のように、細胞は分裂をして増えるときに遺伝子すなわち染色体をコピーして複製をします。なので、何回分裂しても、そのひとの細胞はそのひと

独特の特徴を保っているわけですね。ところが、この複製を行うときに染色体の末端にある「テロメア」という部分は少しずつ短くまってしまうのです。テロメアはどんどん短くなっていつてある程度以下の長さになると遺伝子全体の機能が上手く働かなくなり、やがては癌になったり死滅してしまったりするということがわかっています。

そこに、瞑想が効果を表すというのです。なんと、瞑想を行うことによってテロメアが短くなることを遅くしたり、短くなってしまったテロメアを長い状態に回復させたりすることができるというのです。凄い。凄過ぎます。ヨガを指導させていただく立場として、本当に驚く効果を目にすることは少なくないのですが染色体にまで効果があるなんて驚きです。

ヨガの効果は無限大。この壮大さに畏敬の念を禁じえません。謙虚な思いを忘れることなくヨガを楽しみ、その恩恵を授かりたいと思います。

(伊藤 玲子)

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
 横浜アンドウスポーツ **ANDOU**

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