

# Tricolor

## フェスティバル協賛金について

日頃より本クラブの活動にご理解、ご協力をいただき誠にありがとうございます。

さて、来る 3/21(祝・月)しんよこフットボールパークにおいて恒例の「かながわフェスティバル」を開催いたします。

かながわクラブの全クラブ員が集う一年に一度のイベントである「かながわフェスティバル」の開催にあたり、協賛して下さる皆様を以下のとおり募集させていただきます。何卒ご協力賜りますようお願い申し上げます。

### 【かながわフェスティバル協賛金募集要項】

#### ■協賛金(個人又は企業)

1口 5,000円(1口以上)

#### ■広告掲載

プログラム表紙に氏名(企業名)を掲載いたします。

#### ■協賛金使途

会場使用料、記念品・賞品等に充当します。

#### ■申込方法

メール又はお電話・FAXにて、事務局の豊田まで次のことをご連絡のうえ、下記の口座に所定の金額をお振込みください。

①氏名(企業名) ②連絡先 ③協賛金額  
④バナー表示名(指定のバナー画像がある場合は画像ファイルもお願いいたします。)

#### ■振込口座

横浜銀行 妙蓮寺支店

普通口座 1233042

特定非営利活動法人かながわクラブ

#### ■かながわクラブ事務局

E-mail: [info@kanagawaclub.com](mailto:info@kanagawaclub.com)

FAX:045-633-4577

## 大会・公式戦結果

### 小5

#### 【市長杯】

##### <5回戦>

vs 本牧少年 SC 1-1(PK3-2)○

##### <準々決勝>

vs あざみ野 FC 0-6●

※最終順位: ベスト8

### 小6

#### 【第2回横浜朝鮮初級学校 招待杯】

##### <予選リーグ>

vs 篠原つばめ SC 1-1△

vs 旭倶楽部 2-1○

##### <3位決定戦>

vs 千葉朝鮮学校 4-1○

※最終順位: 3位

## JUNIOR YOUTH

#### 【県U-15リーグ】

vs サレジオ学院中 1-1△

## TOP

#### 【県社会人選手権】

##### <2回戦>

vs VERDRERO 港北 2-1○

##### <準々決勝>

vs 海自厚木マーカス 1-3●

#### 【市社会人サッカーリーグ1部】

vs FT 三ツ沢 5-1○

## PAPAS

#### ☆OVER50

#### 【市シニアリーグ】

vs 三春台 50 0-2●

#### ☆OVER40

## 【市シニアリーグ】

vs 翠嵐クラブ 5-1○

## 【市交歓試合】

vs 三春台 2-2△

## 今、グラウンドでは・・・

### TOP

#### 【県社会人選手権】

TOP チームは天皇杯予選を兼ねた神奈川県社会人サッカー選手権を行いました。2月4日に1回戦Y.F.Cと対戦し3-0で勝利、2月12日には1部/2部入れ替え戦を戦ったばかりのVERDRERO 港北と対戦し試合終了間際の小野寺の劇的なゴールで2-1で勝利しました。2月18日には準々決勝、海自厚木マーカスと対戦し1-3で敗れました。

リーグ戦が終わり、順位決定戦や1部/2部入れ替え戦を行い、続けて社会人選手権を戦い、公式戦は一区切りです。次の公式戦はいよいよリーグ戦となります。そのための新しいチーム作りも進んでいますが、4月からの新年度でチームを去る選手もいます。現在TOPチームはHPでも選手募集をしており、リーグ戦で戦える実力のある選手を募集しています。2018年度は1部から3チーム降格したため、昨年以上の混戦が予想されます。何としても1部昇格できるように、しっかりとしたチーム作りをしていきたいと考えております。昨年同様TOPチームの応援よろしく願いいたします。

#### 【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

2月は久しぶりに公式戦のない月となりました。昨年の6月から毎月必ず1試合以上は公式戦が入り、公式戦に向けてモチベーションを上げてチーム一丸となり取り組むということが続けてきましたが、年度内の大きな公式戦が1月で全て終了し、張り詰めた糸が切れたように緊張感が途切れてしまった選手が何名かいて、チーム全体の雰囲気もそういった選手たちに引っ張られるように盛り上がらない状態が続いております。2月には2試合のトレーニングマッチを実施いたしました。武相高校との試合では、上のリーグに所属するチーム相手にある程度戦えるということを再確認することができ手応えもつかむことができましたが、綾瀬西高校戦では全体的に戦う気持ちが感じられず、チャレンジもあまり見られず結果以上にふがいない内容となってしまいました。

今年のチームは年度スタートの時期から3年生が数名しかおらず、ずっと1-2年生を中心に公式戦に挑み、3年生を中心とする他チームを相手と戦いながら力をつけてきました。この公式戦中断の期間でさらに加速し新シーズンを迎えることができれば、非常に楽しみなシーズンにできると確信していただけに非常に残念です。

3月は招待杯への参加や、新年度に向けたトレーニングマッチを予定しております。また、モチベーションを上げて少しでも良い状態で新年度を迎えられるよう取り組んでまいります。

一方で嬉しい報告もありました。大学受験のために休部していた3年生から大学合格の報告が徐々に入ってきております。10月の公式戦まで出場していたある3年生は、そこから一念発起し第一志望であ

る日本体育大学へ合格することができました。それまで全くと言っていいほど受験勉強をしていなかっただけに、本当によく頑張り勝ち取った結果だと思えます。また、大学ではサッカー部でチャレンジすること、サッカーでもそれ以外の面でもさらに高みを目指して飛躍していただきたいと思います。

(豊田 泰弘)

## JUNIOR YOUTH

みなさん、はじめまして。この度、ジュニアユースを担当させていただくことになりました新田と申します。

歴史と伝統のあるかながわクラブで仕事ができること、サッカーができることをとても幸せに思っております。一日も早くクラブの一員となれますように努めてまいります。

まずは選手たちの名前と顔を覚えていくことからですが、カテゴリーを問わず全カテゴリーのみなさんや御父兄様皆様たちにもまずはご挨拶させていただきたいと思っておりますのでジュニアユースの活動の合間を縫って各カテゴリーにお伺いさせていただきます。どうぞよろしく願い致します。

(新田 友和)

## 小6

今年度も残り1ヶ月を残すのみとなりました。僕の担当する6年生は今月で卒業というかたちになります。

彼らが5年生になった時から、約2年間という時間を共に過ごさせていただきましたが、はじめて顔を合わせた日のことを今も覚えています。

年度はじめに開いた MTG 時、自己紹介を済ませた後に、かながわクラブでの活動をしていく上での、指針のようなものを伝えました。2年間、練習をしたり、遠征をしたり、大会に出場したりし、様々な言葉や態度でサッカーに関わることを伝えてきたつもりです。ただし、僕の中で唯一ブラさずにいたのは、先に述べた活動指針です。

「全ての活動の目的は、サッカー選手として成長すること・人として成長すること」

6年生には、このことについて振り返ってほしいと感じます。全力でサッカーに向き合えましたか？仲間とのつながりを深められましたか？少しでも自立した人間になりましたか？

もし、やり残したものがあるのであれば、残りの1ヶ月を大切にしてください。また、中学生になってもこのことは変わらずにチャレンジできることだと思います。これからみんなの更なる飛躍を期待しています。

さて、話は変わって私事になりますが、この3月でかながわクラブを離れることになりました。2年という短い時間で、担当学年以外の皆様とはあまり触れ合える機会がありませんでしたが、様々なことをこのクラブや皆様から学ばせてもらいました。ありがとうございました。

その反面、かながわクラブにとって何か残せたものがあるかというそうではなく、自分の力不足を感じる2年間でした。特に今年度は本業との兼ね合いで、担当学年の活動にも穴を空けてしまうことがしばしばありました。選手や保護者の皆様のみならず、関係するスタッフの皆様にも大変ご迷惑をおかけしたことを紙面をお借りしてお詫び申し上げます。

最後になります。サッカーの世界は狭いと言われています。クラブを離れてしまいましたが、数ヶ月後や数年後に再会してサッカーを通じた交流が持てる日が来ることもあると思います。その時は気軽に色々な話をさせてください。

そして、これもよく言われるように、サッカーは子供から大人まで、性別も国籍も関係なく楽しめる最高のスポーツです。かながわクラブに関わる皆様のサッカーライフが、今後より豊かになることを陰ながら願っています。

本当にありがとうございました。

(西井 純一)

## 小5

第43回横浜少年サッカー大会(市長杯)では、5回戦を勝利しベスト8までコマを進めることができました。ベスト4をかけたあざみ野FCとの準々決勝では現時点での完成度の差を見せつけられ敗れましたが、選手たちは今持てる力を出し切り本当に良く戦いました。

今大会を通しての収穫はベスト8という結果以上に、選手たちがこの結果に慢心することなく、さらにうまくなり、あざみ野FCのような強いチームを倒したい、という気持ちがより強くなり、日々の練習により貪欲に取り組めるようになったことです。この学年の良いところは、日頃の紅白戦から強度の高い試合をすることができるところにあります。その試合の強度はより強くなり、日頃からこの強度の試合をすることができていれば、コーチが余計なことを言わなくても勝手にうまくなっていくのではないかとすら感じさせてくれるほどになっています。もちろん強度の高さを維持できるような工夫や仕掛けはしているつも

りですが、選手たち自身の中で純粋にサッカーが楽しい、もっとうまくなりたいという気持ちが高まっているのは間違いありません。とはいえ、まだまだ伝えなくてはならないことは沢山ありますので、選手たちの良い部分を消さないよう、状況を見ながら適宜伝えるべきことを伝えながら、さらに良い部分を引き出していきたいと考えております。

この学年はまだ大きな伸びしろが残っており、今の気持ちを忘れず日頃からの取り組みを続けていくことが出来れば、新年度に向けてさらに飛躍していけると確信しております。今後が非常に楽しみです。

大会期間中、保護者の皆様のサポートには大変感謝しております。審判をお手伝いいただいた田中様・八木様、会場設営・撤収をお手伝いいただいた皆様、また、毎回現地まで多数お越しいただき暖かい声援を送っていただいた保護者の皆様のおかげで、選手たちは試合に集中することができ、持てる力を発揮することができました。本当にありがとうございました。引き続きのご協力とご支援を宜しく願います。

(豊田 泰弘)

## 小4

2月の練習とTRMでは、ピッチを広く深く見ること、人がいない空間(スペース)に運ぶこと(ドリブルとパス)、相手の裏や間でボールをもらうことにトライしました。TRMでは、前回対戦した時に大惨敗した相手に対して、相手のドリブルやパスを止めてボールを奪う場面が目立ち、これまでにトレーニングしてきた「ボールを奪う」ことに関しては、みんなが身体の成長とともに

に勇気を出して怖がらずにできるようにな  
ったと感じています。しかし、ボールを奪う  
目的は点を取るためですからシュートで  
攻撃が終わることが理想です。相手ゴール  
に近づくためには、個人のドリブルだけ  
でなく、攻撃に関わる人数を増やしパスコ  
ースを作ること、スペースを見つけてボール  
を出し受けすることが必要です。これまで  
でゴールを奪うために何が必要か？という  
ことを選手たちと一緒に考え「個人でボール  
を扱う」に始まり、「目の前の相手からボール  
を奪う」というトレーニングを積み重ね  
てきましたが、「自分たちがボールを持った  
時にどうプレーするか」というステップに  
進んでいます。試合中、ボールが選手たち  
の頭上を飛び交う光景もサッカーの一部  
ではありますが、これまで選手たちには  
大まかに「ボールを大切にしながら相手ゴール  
へ運ぶ」ことを求め、段階を踏みながら  
取り組んだつもりです。サッカーの醍醐  
味は、相手の状況に対して味方と協力し  
ながら攻略することであり、小学生の彼ら  
には楽しみながら勝負にこだわり、相手を  
攻略する感覚を身につけてほしいと考え  
ています。来年度は更に向上心をもって  
仲間とサッカーできる時間を思いきり楽し  
んでもらいたいと思います。今年度一年  
間、たくさんのご協力をいただき、ありが  
うございました。今後とも選手たちへの暖  
かいサポートを宜しくお願い致します。

(嘉手納 大輝)

### 小3

今練習では、「見ること」「判断すること」  
「プレーの質」を求めています。

「見ること」とはスペース、ボールホルダー、  
相手選手、味方選手、ゴール等を見て  
状況を把握することで、「判断すること」

は、状況把握した上で、今どんなプレー  
が出来るのか、どんなプレーが有効なの  
か、考えて実行に移すこと、「プレーの質」  
とは、考えた(判断した)プレーを正確に  
表現(トラップ・パス・ドリブル・シュート等)  
できるかどうかです。

これは徐々に出来るようになってきてい  
ます。しかし、まだまだ求めているレベル  
には達していないので、継続して練習に  
取り組んで行きたいと思っています。

また、最近は一歩進んだ意識として、ボ  
ールを持っているときに「相手を動かすこ  
と」を伝えています。ボールをどう動かせ  
ば、相手を思ったところに動かすことが  
でき、スペースを作り出すことが出来るのか、  
逆算してゲームを組み立てることができ  
るように声かけを行っています。

来月からは四年生になります。四年生  
ではすぐに春の大会が入ってきます。そこ  
でしっかり結果を残せるよう試合を意識し  
た練習を行なっていきましょう。

(佐藤 伸一)

### 小2

#### 【ドリブル、フェイントは何のため？】

さて、2年生でいられる時期も、残りあとわ  
ずかとなりました。あと1ヶ月で学年が上がり、  
3年生になるという時期です。1年生の頃は、  
ドリブル、フェイントを、自由に、自分のペー  
スで、好きなように行っていました。2年生に  
なって、コーンを相手ディフェンスに見立て  
てのドリブル、フェイントへと発展しました。こ  
れにより、自分なりに相手との間合いを計っ  
てフェイントをかけるといった具合に練習の  
難易度を上げることになりました。更に、最  
近では、相手ディフェンスに見立てたコーン  
をドリブルからフェイントでかわした後に、シ  
ュートを打つというトレーニングを始めまし

た。

これまでのように、ドリブルが好きだからド  
リブルをするとか、フェイントで相手をかわす  
ことができるからフェイントをかけるなどという  
自分本位(?)なプレーが良いことなのかを、  
子どもたちには徐々に考えさせたいと思っ  
ています。というのも、試合中に味方から声  
がかかれば、パスを出さなくてはなりません  
し、わざわざ相手にドリブルで近づく前に、  
シュートが打てる場面もあることでしょ  
う。どう  
いうプレーを選択するか(そのときに最良の  
プレーを選択すること)はとても大切です。し  
かし、もともと選択肢が少ない(ドリブルし  
かできない、パスしかできない、蹴ることしか  
できないなど)、それも、子どもたちにとつ  
ては大変不幸なことです。学年が上がるにつ  
れて、技術を十分に身につけさせたい  
うで、  
選択肢を増やし、最良の選択ができるように  
させたいものです。

#### 【意識すること！】

取り敢えずは、シュートにつなげるための  
フェイントであることを意識させて練習を始  
めました。ゴール前であること、相手のディ  
フェンスを一人かわせばキーパーと1対1  
の状況になることを前提にして…。ただ、相  
手ディフェンスも交わされたままでいるわけ  
はありませんから、フェイントでかわした後  
にすぐに(相手ディフェンスが体勢を立て直  
して再チャレンジする前に)シュートを打つこ  
とを課します。ドリブル→フェイント→シュ  
ート  
までの動きがスムーズにできることが大切  
なものです。ドリブルはフェイントに誘うた  
めのドリブルであり、フェイントはシュ  
ートを打つための準備段階なのです。フェ  
イントをかけた後は、すぐに強いシュート  
が打てる場所にボールを置けるかどうか  
も重要な要素です。

これまでも、しつこいように言ってきました  
が、ボールをコントロールするのは次のプレ

一(ドリブル、シュート、パスなど)につなげるためです。その他の技術も次のプレーにどのようにつなげていくかを考えながらしなければなりません。サッカーの技術の一つ一つは、決して独立しているものではありません。そして、何よりも大切なのは試合の中で、試合に勝つためにそれらの技術をあれこれ組み合わせること、そして、試合に勝つために何ができるかを考えながらプレーをすることです。

### 【考えること！】

これまでのように、本能のまま(好きなよう)にサッカーをするということも、サッカーを好きになるという意味では大切なことでした。まずは、サッカーが好きになってほしいというのは私たちが意図するところでしたから。しかし、徐々に頭を使う(考える)こともできるようになってほしいと思います。楽しいからサッカーをしているというのは本当に大切な要素です。しかし、これからは、試合に勝つために、自分が何ができるかを考えることが求められるのです。常に試合の状況を把握し、次のプレーを選択することです。首を振って周囲を観察することは良い選手の条件の一つです。そして、刻一刻と変化する試合の状況の中で、瞬時に最良のプレーを選択することです。

サッカーに限らず、考えることは習慣です。しかし、考える習慣がついていないとサッカーの上達は望めないでしょう。普段から「考える」習慣を身につけられるように、ご家庭でのご協力も不可欠です。是非、ご協力いただければと思います。

### 【3年生になると…】

3年生になると、大口台小学校での平日の活動(水・金)が増えます。子どもたちみんな、様々な習い事等で忙しい小学生であることは百も承知の上で、平日の活動参加

へのお願いをさせていただければと思います。ご存知のように、サッカーの上達にはできるだけ数多くボールに触れること(できれば毎日触れること)が不可欠です。しかも、4年生という上級生と一緒に活動になります。上手な選手と一緒に練習することで、下級生の技術は引き上げられ、確実にサッカーが、精神的にも、技術的にも、向上します。そういった観点から、出来れば、他の習い事の日程を調整していただいて、平日の活動への参加をお願いしたいのです。そして、4年生になれば、今度は下級生に負けられないという意識が芽生え、さらに努力をすることになります。異学年との活動には双方に刺激があり、意味があるものですから。

(佐藤 敏明)

## 幼児・小1

このカテゴリーでの現在のメンバーでの活動は残り2ヶ月となりました。4月から新2年カテゴリーに入るメンバーもいれば、新たなメンバーを迎えて幼児・小1クラスで活動するメンバーもいます。

2月は、平昌オリンピックでの日本選手の大活躍に日本中がわき上がりました。普段あまり目にする事が出来ない競技が多く、オリンピックレベルの戦いからは、その競技の面白さ、楽しさ、また難しさが子供たちにとってはわからないかと思いますが、「格好いい!!」「素敵!」の思いからスキー、スケートを始めたいと思う少年少女が増えるかもしれません。

25日には、かながわクラブも所属する「神奈川区地域総合型スポーツクラブ連絡協議会」の主催する「第4回スポーツ健康屋台村」が開催されました。会場の神奈川県スポーツセンターには0歳児からシニア世代まで1,000名を超す入場者があり、お

なじみのヨガ、バレエ、ピラティス、インラインスケートに加え、スラックライン、ボルダリング、ボクシングエクサ、グリッドケアといった馴染みの薄いスポーツや、今回から始まったパラスポーツ(車いすバスケ、ブラインドサッカー)の体験を通して、身体を動かす爽快感、仲間と一緒に運動する楽しさを満喫することができました。

スキー、スケートのようなウィンタースポーツ、室内や限られたスペースでも楽しめる新種目のスポーツ、そして2020年に向けてさらに関心・理解が深まっていくパラスポーツ。子供達には、1年を通してサッカーを楽しみながらも、いろいろな機会を活用して他の様々なスポーツを体験して欲しいと思います。

(浜野 正男)

## PAPAS

PAPASには、神奈川シニアリーグ二部で活動するCOMP(コンペ)、四部で活動するREC(レック)のほか、横浜市リーグで活動するOVER40(オーバー40)、OVER50(オーバー50)というチームもあります。このうちOVER40は、40歳代のメンバーで構成するコンペ、レック混成のチーム、OVER50は、50歳代のメンバーで構成するチームです。

横浜市リーグでは毎年シニアマスターズという大会が行われ、5~6チームで編成される予選リーグを戦います。(この他に年間1、2試合の交歓試合もあります)試合会場が、近場のコンディションの良いサッカー場(三ツ沢陸上、日産小机、玄海田公園、谷本公園など)で行われることから楽しみにしているメンバーの多い大会です。

Jリーグは一足先に新シーズンが開幕し

ていますが、横浜市シニアサッカーは、3月までシーズンが続いています。

今シーズンの OVER40 は、昨年度の好成績の結果一番強いチームが集まる A 組に入ったこともあり、4 戦全敗という残念な結果となりました。しかし、その後に行われた他組との順位決定戦では 5-0、5-1 と快勝することができました。2 月に全日程を終了しましたが、来年度のリーグ戦に向けては良い感触を掴むことができたのではないのでしょうか。

また、OVER50 は予選リーグの 5 試合を 1 勝 1 分 3 敗の勝ち点 4 で F 組 5 位でした。昨シーズンに引き続きコンスタントに勝ち点をあげることができるようになってきています。3 月にもう一試合、順位決定戦が残っていますし、新シーズンには、ちょうど 50 歳になる「若手」メンバーの加入が数名予定されています。こちらも新シーズンが楽しみです。

OVER40 および OVER50 の活動は、2018 年度も続きます。試合が土曜日に行われることもあり、仕事の都合でなかなかメンバーがそろわないこともありますので、新規メンバー大歓迎です。PAPAS に加入しクラブ指定のユニフォームを購入した 40 歳以上の方(今年 40 歳になる方も OK です)であれば、コンペやレックに参加していなくてもチームに入ることができます。(コンペ、レック参加メンバーは自動的に登録されます。)年間の試合数も比較的少なく近場の会場で行われますので、まずは気軽に試合を楽しみたいという方も大歓迎です。来年度もあこがれのニッパツ三ツ沢球技場を目指して予選リーグから一緒に頑張っていきましょう。

(平澤 祐介)

## ヨーガ

### 【教育委員会から表彰されました！】

毎年、この時期に「かながわ部活ドリーム大賞」が決定します。

この表彰は、神奈川県の一部活動活性化推進計画「かながわ部活ドリームプラン 21 versionIII」に基づき、県内において部活動の活性化につながる取組を積極的に行った団体・個人に対して神奈川県教育委員会教育長より授与されるものです。平成 19 年度に創設。今年度で 11 回目となります。

県立厚木北高校にて、2 年前にヨガ部(同好会)を立ち上げたときには部として「アクティブ賞」をいただきましたが、今回は、私が個人として、外部顧問として「サポーター賞」をいただくことができました。

受賞功績・実績としては、「シンプルで解りやすく、会員の実態に合った内容で指導を行い、生徒のヨガに対する興味・関心を高めた。ヨガ同好会の立ち上げと同時に指導者として関わり、本校ヨガ同好会の定着に貢献した。気軽に参加できるエンジョイ系の部活動のモデルとなった。」とあります。本当にうれしくありがたいことです。

これからも、ヨガを教育の現場でも生かしていただけるように地道に活動をしていきたいと思っています。

(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