

TRICOLOR

大会・公式戦結果

Top

【関東社会人サッカー大会】

▼1回戦

vs アルドール狭山 FC 2-1 ○

▼準々決勝

vs ジョイフル本田つくば FC 1-4 ●

【横浜市リーグ】

vs FC QD 5-0 ○

Youth

【県クラブユースリーグ】

vs 綾瀬 FC 7-2 ○

小3

【神奈川区リーグ】

vs ビッツ 3-0 ○

vs 三ツ沢ダックス 2-0 ○

vs Ahli 2-0 ○

vs ライフネット 1-2 ●

Papas

☆Over50

【市マスターズ】

vs Jクラブ 1-3 ●

☆Rec

【県四十雀4部リーグ】

vs 早園 0-1 ●

☆Comp

【県議長杯】

vs TFC 5-1 ○

今、グラウンドでは・・・

Top

【関東社会人サッカー大会敗退】

関東リーグ昇格をかけた関東社会人サッカー大会は、11月16日(土)1回戦を戦いました。昨年の同大会でベスト4に入っている埼玉代表のアルドール狭山FCとの対戦は2-1で接戦を制し翌日の2回戦に駒を進めることができました。

翌日11月17日(日)に2回戦(準々決勝)を地元茨城代表のジョイフル本田つくばFCと戦いました。ジョイフル本田つくばFCは茨城県リーグ所属ながら、全国社会人大会で好成績を残し、全国地域サッカーリーグ決勝大会まで出場した強豪チームです。結果は1-4での敗戦で、これで関東リーグへの昇格はなくなりました。(詳しい試合内容についてはHPをご覧ください)

この大会を通じての感想は、特に2回戦のジョイフル本田つくばFC戦で、いつものかながわクラブらしいサッカーがなかなかできず、相手を苦しめながらも結果敗戦してしまった悔しさがありません。しかし、その悔しさを上回るチームとしての財産もたくさん得ることができました。関東という舞台でのサッカーのレベルは、県リーグではなかなか味わえない厳しいものもあったし、選手個々のレベルも一人ひとり見ればそれほど大きな違いでなく



でも、チームとしてまとまった時に大きな差ができてしまうこともわかりました。それを少しずつでも埋めていくことが、来年につながります。

12月からは県リーグカップも始まり、来年へ向けてのリスタートです。一番悔しい思いをしているのは、選手たちだと思うので、その悔しさをバネに来年また同じ舞台に立てるように精進したいと思っております。

茨城の会場まで遠路はるばる応援に来ていただいたサポーターの方々、TOPスタッフ一同感謝しております、ありがとうございました。これからもTOPチームの応援よろしく願いいたします。

☆今月の注目選手



#18 西野 嵩志

今シーズンは怪我のため試合出場は少なかったものの、少ない時間の中アグレッシブにボールを追う姿は印象的でした。来期は出場機会が増えると思いますが、どんなプレーをして得点してくれるかが今から楽しみです。現チームのムードメーカーでもあり、試合前のアップの時

に一番声を出しているのが西野選手です。そんな明るいキャラクターの西野選手に注目です！

【TOP チームホームページ】

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

(中本 洋一)

Youth

今シーズン最後のリーグ(公式戦)は、いいスタートを切れています。新しくチームに加わったメンバーが、いい働きをしています。

それにより主力のメンバーの持っている実力をさらに引き出す事が出来、プレーがし易く結果につながってます。

しかしまだまだ足りないのが状況判断なんです、これがまた難しいんです。

以前も技術・戦術などのお話をしましたが、基本的なことを習得し、そこから選手が、その都度状況判断を磨いていかななくてはなりません。

よく言われるいい準備、その為にボールが来る前に見とけ、なんてよくコーチが言います。

では、何を見とけばいいのか、いつ・どこを・どのように見て判断するか、そこが選手の知りたいところなんだと思います。

全ては、オフの時に決まるのですが、ボールを持っている選手が、相手選手からどのようにプレッシャーを受けているのか、または受けていないのか、そして見方選手は、どこを見て誰にパスをしようとしているのか、

それによりサポートが決まってきます。

半身になり視野を確保してもいい判断ができない選手がいます。それは見るだけでどう判断して良いかわからないんです。

すべてを予測・判断するのは難しいですが、ボールを持っている選手の目を見たりボールの持ち方やドリブルの仕方などを見たりします。

第三者になるために、それらの状況を見て判断し、いい動き出しにつながるわけです。

いい選手は、三つ先まで見れるわけですが、そのような選手は間違いなくプロになれる。

守備においても同じことが言えます。相手選手が、見方選手からどのようなプレッシャーを受けているのか、顔が上がっているのか、それとも下がっているのか、どのように寄せてきているか、どこを見ているのか。それにより第二ディフェンダーや第三ディフェンダーのポジショニングが決まります。

これらの判断力は、小学生の高学年からやらないといけないと思います。ユースの選手は、自分自身の目標設定を明確にしてないとなかなかプレーの質を高めるのは難しいでしょう。サッカーをやれる間が幸せ、精一杯頑張りましょう。

(高 勝竜)

Junior Youth

11月24日の練習試合を最後に3年生が引退しましたが、4月からの7ヶ月間はあつという間でした。

「ボールを大事にして丁寧につな

ぐ、「前から積極的にボールを奪いに行く」をテーマにし、攻撃のトレーニングしか行ってきませんでした。成果が表れてきたところでの引退となってしまい、残念でなりません。

また、守備戦術のトレーニングはほとんど行っていないので、DFの選手は高校進学時に、苦勞をかけてしまうので申し訳なく思います。

今後、日本サッカーの方向性として、「ボールを大事にするサッカー」に進んでいくはずで、ジュニアユースで経験したことを高校年代で活かし、活躍してくれることを願います。

(高田 成典)

小 6

【県大会にむけて！】

年明け1/11以降に行われる県大会（第40回神奈川県少年サッカー選手権大会）に向けて、6年生（休部を除く13名）で臨む予定です。少数精鋭でいくわけですから選手一人一人がしっかりと体調管理をし、平日・土日ともに練習へ参加しましょう。そして、サッカーだけでなく普段の行いも意識を高くもって取り組みましょう。

保護者の皆様におかれましても、まずは子ども達自身に取り組みさせてからのサポートをよろしく願いいたします。

先日、保護者の方からの要望により話しをする場を設けていただきました。いろいろな話しをする中で、

貴重なご意見をいただきありがとうございました。

(伊藤 雅)

小 5

【第39回横浜少年サッカー大会(市長杯)】

新年になると第39回横浜少年サッカー大会(市長杯・・・通称：新人戦)が始まります。

今まで横浜市の公式戦では8人制で2チームエントリーが可能でしたが、この大会以降6年生終了まで市や県の公式戦は1チームエントリーとなります。

今までの横浜市の公式戦では8人制で2チームエントリーが可能でしたが、この大会以降6年生終了まで市や県の公式戦は1チームエントリーとなります。ですので、当然ながら試合メンバーに選ばれない選手、選ばれても出場できない選手も出てきます。今までも質的平等を心がけてきましたが、結果的に低学年になるほど比例して時間的平等に近い状況ではありましたが、しかしながら高学年になると、競技性も増すことから、現時点での技術力、個人戦術理解能力、視覚認知力、取組姿勢等を総合的に判断してベストと思われるメンバーで望むこととなります。当然ながら、選ばれなかったメンバーは悔しい思いもすると思いますが、サッカーを続けていればチャンスや飛躍的に伸びる時期が来るということ必ず忘れないでほしいと思います。

現時点ではメンバーに選ばれる総合力が少し足りなかったとしても、サッカーを楽しく沢山やれば必ず上手になると思いますし、小学生の公式戦がサッカー人生の中で、最も重要な試合ではありません。自分も6年生の試合には事情があり試

合には出場できませんでしたが、中学生後半で能力を伸ばすことができ、中学3年生では本当に楽しくサッカーをすることができましたし、今でもサッカーをやり続け、ずーっと愛し続けています(笑)。ご家庭においても選手の未来を長い目で見て頂き、引き続き励ましや応援を続けて頂きたいと思っています。

大会は1/4(土)に開会式があり、トーナメント形式ですので、負けた時点で大会終了となります。一回戦は元石川SCと強豪チームとの対戦となりました。選ばれた選手はかながわクラブ小学生トップチームという意識で望んでくれたらと思います。また、試合日程も例年直前で決まっており、今回もその可能性が高いことから、ご迷惑をお掛けするかもしれませんが、何卒ご理解頂きたくよろしくお願い致します。

【最近の活動で・・・】

最近の活動では全員がサッカーを楽しみ、一生懸命プレーし、以前より大きく成長しているのが見て取れ、大変嬉しく思っています。今後メンバーを選ぶ私も非常に悩むことになると思われ、今から嬉しい悲鳴です。自らが楽しみ、自らが考え、自らがサッカー以外でも積極的に行動することで、人間的にも大きく変わってくれそうな予感がブンブンしています。「習い事」では得られない、「チームスポーツ」だから得られるいろいろな経験が今後は沢山待っています！！これからはチーム内の競争や競技性が高くなることへの戸惑い等、今まで経験し

た事のない思いも多々出てくると
思いますが、自らが乗り越えられる
ように私達コーチ陣も保護者の
方々も一緒に見守って行きたいと
思っておりますので、何卒ご協力よ
ろしくお願い致します。

(益子 伸孝)

小4

11月も総合型クラブ交流会やTRM
で様々な良い相手と試合をすることが
できました。集中力が続かない、ここぞ
というところでの勝負弱さ等、相変わら
ずのメンタル的な不安定さを露呈する
場面があり、担当コーチとしての力不足
を痛感し日々反省の連続ですが、この
学年にしかない純粹さや奔放さや勢い
に乗った時のすごさも垣間見ることが
でき、その良い部分をもっと伸ばし
ていってあげたいと改めて思いました。
子どもたちのやる気を引き出し、やりた
いということを尊重し極力制限すること
なく、可能な限り伸び伸びと遊び・プレ
ーすることができる環境づくりを引き続
き行っていきたいと考えております。

今年も残すところあと1カ月を切りま
した。12/23にはみなとみらいスポーツ
パークにて親子サッカーのクリスマスフ
ェスタを行います。年末のお忙しい時
期とは思いますが、人工芝のグラウンド
にて親子でサッカーする良い機会です
ので、ぜひスケジュールを調整してい
ただき、子どもたちと一緒にボールを蹴
り親子サッカーを楽しんでいただけれ
ばと思います。

(豊田 泰弘)

小3

【今月の活動】

今月は先月とは逆に練習ばかり
の月でした。選手たちはものたりな
かったかもしれませんが、試合は練
習で行ったことがどれだけできる
か試す場なので、試合だけではなく、
練習も必要と私は考えます。

さて、今月特に力を入れて練習し
てるのが、基礎練習です。二人ペア
になり、片方がボール投げて、もう
片方が蹴って相手の胸に返すとい
う練習です。狙いとしては、①少し
でもういてるボールをしっかり蹴
れるか

- ②空間認知能力(ボールがどこらへ
んにあり、いつ頃どこに来るのかと
いうイメージみたいなもの)の育成
- ③恐怖心をなくすこと

以上を意識してやっています。
代々ハイボール処理が苦手なかな
がわクラブ(自分も笑えない)です
ので、少しでも対処が上手くなっ
てもらいたいと思い練習しています。
今後もしっかりと練習し、試合に備
えて行きたいと思います。

【最近の選手たち】

最近の選手達は、色々な事に慣れて
きて、ますます元気が増しているよ
うに感じ、またそれについていけな
くなってきた自分の体力を情けな
く感じています。

元気なのはいい事なのですが、いつ
ふざけていいのか？いつおしゃべ
りしていいのか？という、オンオフ
の切り替えがうまく出来てない子
が多い気がします。集合の合図がか
かってもダラダラとしていたり、み

んなが集まっているのに歩いてい
たり、集合してもおしゃべりをして
いたりとあまり集中出来ていない
子が多いです。たったの1時間半し
かない練習もそれでは時間がたり
なくなってしまうし、それで試
合したいと言われても無理があり
ます。選手たちには、年を越す前に
ここで、しっかりと自分はどうか？
何をしに練習に来てるのかと言
うことをもう一度確認してもらいた
いと思います。

(近江 柔)

小2

【公式戦を終えて…Aチーム】

A(赤)チームの公式戦が終了し
ました。結果は1勝6敗で、7チ
ーム中6位でした。5位から7位ま
では同じ勝ち点で、5、6位は総得点
の差(1点差)で、6、7位は得失点
差(2点差)で順位が決まりました。
だからといって、上位を目指すなら
1点、2点を奪い取る意識の差が順
位を分けるという精神論を、声高に
子どもたちに対して主張するつも
りは毛頭ありません。

しかし、自分たちが目標としてい
た「一生懸命にプレーをする」とい
うことができたかどうかはきちん
と検証しなければなりません。0-
1、0-2、0-3、1-4、0-
7というスコアでの敗戦、1-0と
いうスコアでの勝利という結果だ
けを見れば、得点の少なさは明白で
す。最後まで戦う気持ちを持って、
得点するためのチャレンジができた
かどうかを各自考えてほしいと

ころです。とはいえ、最終戦は最後まで諦めずに戦うことができた試合と言っても良いでしょう。先制されるとすぐに諦めムードがチーム内に漂い始め、ともすると投げやりなプレーになりがちだった前半戦の戦いぶりとは、明らかに違っていました。最終戦ということもあったかもしれませんが、やればできるということを、子どもたち自身が実感できた試合ではなかったでしょうか。いずれにしても、何点取られても、自己のベストを尽くし、得点を取るためにチャレンジすることが、相手チームに対する最大の礼儀と言えるのです。

【試合のときの礼儀とは？】

かながわクラブの子どもたちは試合に出かけても、全員で本部前に整列して挨拶したり、グラウンドに向かって挨拶したりすることがありません。一見すると、なんと躰の行き届かない、失礼なチームだと感じる保護者の方がいらっしゃるかもしれません。しかし、試合会場に出会うコーチングスタッフには指導者自らが積極的に挨拶をし、子どもたちもそれを見習って挨拶する光景が見られます。そして、試合会場に着けば、当然、指導者は一人で本部に挨拶に行きます。こうしたことで、幹事チームや相手チームに対して礼儀を失することはないと考えます。

子どもたちにとっては、サッカーの試合をしに来ているのですから、試合に臨んで全力を尽くすことが相手チームに対する最大の礼儀と

考えます。また、グラウンドに感謝することはありませんが、幹事チームに対する感謝の気持ちは大切です。それは自分の保護者に対する感謝の気持ちと同様に、やはり、試合中に最大限の努力を惜しまずにプレーをすることで表せるものです。

試合に勝とうが負けようが関係ありません。試合をアレンジしてくれた大人たちに対して、試合に招いてくれた相手チームに対して、大人（指導者）が頭を下げることは必要ですが、子どもたちには一生懸命にプレーをすることで感謝の気持ちを表すことを伝えています。

【寒くなりました】

活動時の気温がだいぶ低くなってきました。脱ぎ着のできる長袖、長ズボンの上着を、グラウンドへの往復時には着用してください。勿論、活動時には上着は脱いでプレーしましょう。また、ネックウォーマー、手袋、ニット帽などの着用も良いでしょう。寒さで体が縮こまっていたり、ポケットや長袖の袖の中に手を入れていたりすると、転倒した際に、手をつくことができず、顔に怪我をすることになります。遠慮せず手袋をして活動しましょう。

ユニフォームの下に長そでのシャツを着ることもお勧めします。半袖のユニフォームでは、腕から体温が逃げていってしまい、低体温症にもなりかねません。同色系（青や白）のシャツの上に、ユニフォームを重ね着して活動しましょう。

飲み物も気温によっては温かいものの方が良い場合もあります。朝出

掛けるときに親子でコミュニケーションを取りながら、上着や防寒具や飲み物の準備ができると良いですね。

(佐藤 敏明)

幼児・小1

【放課後のお誘い】

以前もお伝えしましたが、毎週日曜日の通常練習後も、多くの子どもたちがグラウンドに残って遊んでくれています。幼児と1年生だけでサッカーをすることもあれば、2コマ後の練習に備え早めにやって来る3年生のお兄さんたちと一緒にミニゲームに興じることもあります。特に、上級生との遊びの中では、見事なボールタッチや華麗なテクニックを目の当たりにするからでしょうか、ふだんの練習で見せるパフォーマンス以上の頑張りを見せてくれています。

すべての原点は、楽しく遊ぶことだと思っています。これからも時間の許す限り、港北小学校で思う存分遊んで帰ってもらいたく、引き続きご理解のほどお願いします。

最後に、イングランド・プレミアリーグ チェルシーFC の監督 ジョゼ・モウリーニョ氏のコメントを紹介したいと思います。「偉大なピアニストは、ピアノの周りを走り回ってピアニストになったわけではありません。全生涯をかけてピアノを弾き続けるから、偉大なピアニストになれるのです。同じように、スポーツ選手で準備と練習をしないまま偉大な選手になった者はいません。偉大なフットボール選手になるためにすべきことは、ひたすらフットボールを続けるだけです。」

(鈴木 章弘)

Papas

【Rec2013 年度県シニアリーグ総括】

2013 年度、県シニア 4 部リーグは11月17日で全日程を終了しました。

今シーズンの戦績は4勝6敗2分で13 チーム中 8 位の結果となりました。

得点 16 失点 22 (昨年 得点 10 失点 27)

得点者：稲垣 5、柴田 3、加納 2、斉藤 2、川崎 2、村越 1、五十嵐 1

12 試合参加者：柴田、平澤、太田、

11 試合参加者：村越、斉藤

◆今シーズンをふり返って

今シーズンはCompより移籍3名、新規加入2名の20名でシーズンを戦いました。GKも須藤、前田の2名となりシーズン中GK不在試合は2試合(昨年4)と半減しました。

今シーズンは年間を通して安定した戦い方ができたと思います。

下位チームとのゲームは取りこぼす事なく勝ち点を上げることができましたが、

力の均衡したチームから、あと1つ、2つ勝ち点を上げられる勝負強さがあればもう少し上位を狙えると思います。

ゲーム内容としては、パスの繋がりも良くなり得点チャンスが昨年と比べて大幅に増えました。パスを受ける意識も向上し、DFの間に顔を出し、声を出す

という動きも浸透してきました。その一方、広いピッチでのゲームでパ

スを受ける距離間の悪さも課題として残りました。

◆来シーズンに向けて

①パスの精度を上げる。

受けて側の動き、距離間、指示声の意識を上げる。

パターン化して共有できるようにする。

②得点チャンスを増やす。

後ろからの飛び出しや、シュートを打つ意識を上げる。

セットプレーでの約束事を決める。

③失点を減らす

DFでの約束事を徹底する。

DF、MFでのポジショニング、カバーリングをみんなで共有する。

相手との距離間の意識を上げる。

以上書きましたが、来シーズンまで4か月以上ありますので、サッカーを楽しむためにもプレーする目線で、TVでのプロサッカーや、冬の

高校サッカーを観戦し戦術の知識、意識を上げましょう。

そして具体的にどのようなプレー、練習をしたらもっとチームとして力を出す事ができるか考えていきましょう。

Recはサッカー未経験者から、社会人でやっていた人まで混在したチームですが全員が試合に出る事ができます。その為には怪我をしないで、全力で走れる筋力、体力が必要ですので、オフシーズも落とすことなく維持、向上してください。いくつになっても向上心を持ってプレーできる事が長くサッカーを楽しめる秘訣です。

来シーズンもチーム力として、全員の力が発揮でき納得のいくゲームが1試合でも多くできるように、みんなでチームを作っていきたいと思っています。

(太田 敏昭)

【Comp2013 年度県シニアリーグ総括】

2013 年度の 3 部リーグでの総括です。

7 勝 2 敗 2 分 勝ち点 23 で 3 部リーグ優勝。見事 1 年で 2 部 L へ自動昇格を果たしました。

ご苦労様でした。そしておめでとうございます。

得点 22 点(1 試合平均 2 点)、失点 10 点(1 試合平均 0.91 点)。

昨年の 2 部 L での 7 得点、23 失点から大幅に改善しました。(3 部 L なので当然ですが)

得点王:昨年に続き小川さん(7 点)でした。

得点者:上田さん(3 点)、渡辺さん、吉瀬さん、田代さん、篠原さん、横塚さん(以上 2 点)、大城さん、石井さん(以上 1 点)

1 試合平均出席人数は、昨年の 14.0 人から 14.5 人に改善しました。

昨年は、試合成立ぎりぎりの 9 人参加の試合がありましたので、今年は平均的に参加人数がそろった印象です。

90%以上参加は、川越さん、渡辺さん、吉瀬さん、小川さん(以上 100%)、上田さん、横塚さん、青木さん(以上 90.9%)になります。(升田さんは参加可能になった 9 月以降の 4 試合を 100%参加でした。)昨年は 100%参加が 2 名だけでしたので、多くの方が予定を調整いただき

ました。ありがとうございます。

イエローカードも昨年の6枚から、4枚に削減できました。若干ですが口でのプレーにより、カードを貰うケースが多いので、もったいないので気をつけましょう。

来年は2部リーグです。3回目の1部への挑戦です。経験のある方が増えていますが、3部Lとは違い得点差はあまり付かず、我慢が必要になります。また、試合の流れを読むことが必要になり、チームとしてのすべきプレーが時間帯によって違ってきます。

今後の県議長杯、チャンピオンズカップ、横浜市の試合で、もっと考えるサッカーをして、楽しく壮年サッカーを続けましょう。

(中山泰宏)

ヨーガ(水曜日クラス)

【少し息抜き】

レギュラーで担当させていただいているレッスンの他にイベントレッスンをいくつも抱え、さらに企業研修講師の仕事が入ると結構忙しくなります。

フリーで働いている私としては忙しいことはとてもありがたいことなのですが、自分が煮詰まってしまうと皆様に良いレッスンをご提供できなくなってしまいそう。それは良くないです。

そこで、仕事を終えた後、ちょっと息抜きに紅葉狩りに行ってきました。

普段は夕方になると閉まってしまいう鎌倉のお寺も、この期間限定で夜も開いているところがあります。しかも、ライトアップをしてくれていて紅葉が映えます。幻想的でとても素敵です。

夜の鎌倉はちょっぴり寒いですが、その分、空気もクリアな感じがして心が洗われる思いでした。

とても良い息抜きになりました。また、年末に向けて頑張れそうです。

(伊藤 玲子)

ヨーガ(金曜日クラス)

【実習期間終了】

秋の期が終わると共に、神奈川大学生2名の実習期間も終わりました。2人とも、忙しいなか開始30分前には必ず来て、私が地区センターに入っていくと笑顔で挨拶してくれたり、ヨーガについて熱心に質問してくれたり。毎回2人に会うのが楽しみになっていました。レッスンでは「身体がポカポカしますね」とか「呼吸を丁寧にするると落ち着く感じがします」など、色々なことに気づいていました。特にAくんは、始めのうちは力任せに頑張りが過ぎていたのですが、力を抜くという感覚がわかってきたのか、終わる頃には動きがスムーズになっていました。2人ともこれから就職活動、競争の渦の中で苦悩することも多々あると思います。自分自身とのバランスを保つためにも、

いつでも参加してほしいと思います。

そして今年のレッスンは残すところあと2回、いつも温かい生徒さんや支えて下さっているスタッフの皆様に感謝しながら、良い年末を迎えたいと思います。来年も引き続き、どうぞ宜しくお願い申し上げます。

(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 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

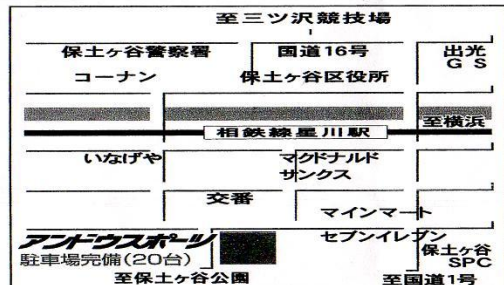
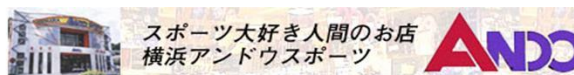
インドアのオムニコート
 実践的な4面フルコート

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



※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



伊藤玲子 先生
 日本テレビに出演