

Tricolor

新年度が始まりました。

かながわクラブは1979年に創立され、20年後の1999年には法人化を実現しました。創立以来37年間、地域に密着した総合型のスポーツクラブを標榜して運営してきております。将来的には、子どもからお年寄りまで多年代にわたりスポーツを楽しめる環境を、そして、多くのスポーツ種目を楽しめる場を提供することを目標として、活動をしていきます。

現在は、サッカークラブとヨガ教室をメインに、スポーツをする場を地域の皆さんに提供しています。新たな年度を迎えるにあたって、さらに多くの方々にスポーツをする喜びや充実感を味わってもらえるべく、努力をしていく所存です。今後とも、変わらず皆様方のご理解、ご協力をいただければ幸いです。

大会・公式戦結果

TOP

〈市リーグ〉

vs MAKS 2-0 ○

vs VERDORERO 港北 3-2 ○

Youth

〈レコスカップ〉

予選ブロック

vs REBELS 0-1 ●

vs 広尾高校 3-0 ○

vs 荏田高校 4-0 ○

vs DSTY Eagles 1-1 △

※予選 GroupA 1位通過

vs 広尾高校 2-1 ○

※準決勝

vs BIOM 1-3 ●

※3位決定戦

vs DSTY Eagles 2-1 ○

Junior Youth

〈U-13リーグ〉

vs FC ASAHI 6-1 ○

〈U-15リーグ〉

vs DSTY Eagles 3-1 ○

Papas

〈市シニア順位決定戦〉

Over50

vs チング 50 0-4 ●

〈県シニアリーグ 4部〉

Rec

vs 鎌倉 1-4 ●

今、グラウンドでは・・・

Top

【かながわフェスティバル開催】

毎年恒例の全カテゴリーでサッカーを楽しむかながわフェスティバルが行われ、TOPチームの選手たちはチームのまとめ役として参加させていただきました。いつもは厳しい表情の選手たちも、子供たちと一緒に楽しく、催しを盛り上げてくれました。また、今年はTOPチームのGKコーチの海老塚コーチも参加してもらい、ミニGKスクールも急遽開催しました。GKというのは特殊なポジションで、専門のGKコーチから教わる機会が少ないと思います。今後も、定期的にGKスクールを開催する予定ですので、奮ってご参加ください。

【県リーグ開幕】

いよいよ県リーグが開幕します。4月24日の開幕に向けてTOPチームは樋口新監督のもと、練習にも熱が入ってきました。樋口監督の計画的な練習とミーティングにより、チーム内の守備の意識が高くなってきています。トレーニングマッチでも、その効果はすでに出ており、監督の掲げる組織的な守

備プラス全員での守備が浸透してきているようです。守備は DF だけではありません、どこでボールを奪いに行くか、その状況判断も大切な要素です。前でボールを奪えれば、大きなチャンスになります。しかし、全部ボールを追いかけていたら体力的に 90 分続けることはできないでしょう。その判断も練習を通じて全員の意思統一が必要となります。今後は攻撃に関しての練習も取り入れて、県リーグの開幕を迎えていきたいと思えます。

県リーグ開幕は 4 月 24 日(日)しんよこフットボールパーク 19:05 キックオフ フットワーククラブとの対戦になります。繰り返しの練習ですが、今年度は大変厳しい戦いが待っています。ぜひ、皆様の応援をお待ちしております。

TOP チーム HP

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

(中本 洋一)

Youth

3 月には東京横浜独逸学園主催による招待大会であるレコスカップに参加いたしました。この大会はドイツ、フランス、アメリカといった各国の学校法人やクラブチームが参加する国際色豊かな大会であり、予選と決勝トーナメントが 2 日間にて行われました。

かながわクラブは Group A に入り、初戦はアメリカの学校法人チームである REBELS との対戦でしたが、試合前の準備や試合への入り方が非常に悪く、全く良いところがないままに負けてしまいました。皆どこか他人事で誰かがやってくれるだろうという雰囲気のまま試合に入ってしまう、自分がやってみようという自覚が全く感じられませんでした。それなので思い切って 2 試合目からは選手たちにフォーメーションからメンバーまで全て自分たちに決めさせることにしました。選

手たちだけでミーティングを行い準備・反省を繰り返すことにより、2 試合目以降は徐々に一人ひとりが主体的に関われるようになりました。試合では伸び伸びとプレーできるようになり、1 日目は Group A 首位で終わることができました。

2 日目も自分たちで主体的に準備を進めて初戦の準々決勝は順調に勝利することができましたが、準決勝で BIOM(中央アートアカデミー高等部)に敗れてしまいました。BIOM は通信制の高等学校で東京ヴェルデトップチームが利用する施設で勉強とサッカーを行っている選手たちです。かながわクラブも決して悪かったわけではありませんでした。相手チームは選手個々の能力も高く、チーム全体としても集中して取り組んでおり、先制点を取られて相手のペースになってしまった流れを取り戻すことができないまま敗れてしまいました。ただ、その後

に切り替えて 3 位決定戦ではホームチームであるドイツ学園(DSTY Eagles)を破り 3 位で大会を終えられたことは今後に繋がる良い収穫となりました。

(豊田 泰弘)

Junior Youth

【U-15】

新 1 年生のみなさん、ようこそかながわクラブへ。これから 3 年間、色々なことが成長できるよう頑張っていきたいと思います。早いもので、中 2 選手はついに最高学年の中 3 となり、かながわクラブとして活動できる期間が 7 ヶ月となります。

残り少ない期間を有意義に過ごせるよう、1 回の練習や 1 試合を大切にしましょう。すでにこの 4 月だけで横浜市長旗杯、U-15 リーグ、クラブユース選手権と公式戦が続きます。市長旗杯もクラブユースも、勝てば連続していい会場でできるのもモチベーションの一つとして、1 回でも多く試合ができるためには、しっかりとした準備が必要です。最高学年となりましたので、サッカーをプレーしている時以外でも相応しい行動をすることが必要です。日常の態度がサッカーのプレーにも表れます。

また、何よりも中 3 の行動がジュニアユース内の秩序を作っていきます。中 1・中 2 は中 3 の姿を観ています。常に「観られている」ということを忘れないでください。

(高田 成典)

【U-14】

2016 年度ジュニアユース U14 を担当します齋藤です。1 年間宜しくお願いします。昨年度に続いて持ち上がりチームを見ることとなります。先日練習前にミーティングを行い選手に伝えたのは、この一年間をどういった取り組み方をしていくかということです。中学一年生は環境に慣れるという学年、中学三年は最終学年というになり、色々な面で緊張感もあります。中学二年ではしっかりと土台をつくらうということを伝えました。サッカーでも勉強の面でも来年に向けていい準備をしていくことが大切です。身体も大きくなる時期にしっかりとフィジカルのベースをつくること、テクニックも身に付きやすい年齢もラストスパートです。

勝敗は準備で 7 割決まる！ということも選手たちに伝えました。来年を迎えるうえでは今年の準備が大切になります。プレーでも

準備は大切です。攻撃時ではボールが来たらからプレーが始まるのではなく、観て、相手から離れたら、駆け引きをすること。守備時にはどうやったらインターセプトできるか、そのためにポジショニングをどこにとっておくかということです。

勉強ではテスト前にまとめてやるのではなくテストまでの時間が十分ある中で勉強すること。サッカーだけでなく勉強も仕事でもいい準備をすることがいい結果を出すことに繋がっていると思っています。

これからのことのために準備をしていくことも大切ですが今を全力でプレーしていくことは絶対に大事なことです。過去から学び、今を大切に未来を変えていくこと、この一年間、選手もスタッフも全力で活動していきますので、応援のほど宜しくお願いします。

(斎藤 幸宏)

【U-13】

初めまして、4月からジュニアユースのU-13を担当させていただくことになりました。青木宏静です。メインで担当するカテゴリーはジュニアユースになりますが、可能な限りいろいろなカテゴリーの活動に参加させていただきたいと考えておりますので、宜しくお願いいたします。私自身小学生、高校生の時にかながわクラブに選手として在籍しており、父親は現在もかながわクラブのパパスに在籍しております。かながわクラブ出身者として、サッカーのことだけでなく、かながわクラブの良さ・楽しさを伝えていけたらと思います。

ジュニアユースでの取り組みとしては、ピッチ外での自己管理などしっかりと身に付けてもらえるように指導していきたいです。保護者と離れて時間を過ごす時間が小学生年代より長くなると思いますので、日頃から

自立して取り組んでいけるように、時には厳しく伝えていきたいです。

ピッチでは選手達がサッカーを楽しみ、なおかつ勝負にこだわってプレーの出来るチームになるよう指導していきたいです。今年一年間、宜しくお願いいたします。

(青木 宏静)

小6

今年度もこの学年を担当させていただくことになりました。今年度はジュニア年代としては最後の1年となります。一人ひとりの更なるレベルアップを追及することはもちろんのこと、チームとしてもかながわクラブのスタイルを継承した楽しいサッカーを目指したいと思えます。1年間、よろしく願い申しあげます。

【FAリーグ前期】

かながわクラブは、FC 杉田さんを幹事チームとする第13リーグで全10チームによるリーグ戦を戦うことになり、早速4月10日から第1節がスタートします。これまでは、横浜市春季大会という名称で行われてきた今大会ですが、失敗から学んで次にチャレンジすることができるリーグ戦のメリットを最大限に生かすべく、全国的な改革がなされてから今年度で2回目となります。前期リーグの成績により秋以降は後期リーグとして、再び10試合程度のリーグ戦に臨むことになり、子どもたちの経験値を上げる意味ではとても有意義な大会だと思っています。選手の皆さん、長丁場の戦いがスタートしますが、あまり遠くを見ることなく一つずつ目の前の試合に集中して臨みましょう。

【ROOKIE LEAGUE】

2015年度は、全17試合を戦って5勝8敗4分で勝ち点19、18チーム中11位という成績でした。得点31に対して失点は40。1試合あたりに換算すると、1.8点の得点力に

対して、失点は2.3点となります。自陣ゴール前での簡単なミスからゴールを奪われてしまう場面が多くありました。しかしながら、危険を回避するために、ゴール前での組み立てを放棄してしまっただけでは本末転倒です。やはりサッカーの楽しさは自分たちがボールを持って、アイデアを出しながら味方と連携して相手ゴールに向かって行く時にあるのだと思います。

選手の皆さん、今年度も失敗を恐れず自らアクションを起こして、どんな時でもチャレンジする姿勢を見せてください。私たちコーチングスタッフは、そのためのサポートは惜しみません。

選手たちにはいつも伝えているとおり、サッカーに対する日頃の取り組み方、そしてゲームにおいては個々の技術・判断力やフットワークの姿勢、練習で取り組んでいることをピッチで表現しようとしているか、これらを基準として先発メンバーや試合へのエントリーを決めるつもりです。もちろん対外試合においては、相手チームの特徴を考慮した上でチームとしての戦い方を柔軟に変えていく場面もあると思います。どちらのリーグ戦においても、一人ひとりがすべての試合においてベストを尽くし、頭も身体も休めることなく、全力でプレーしてくれることを期待しています。

試合会場やキックオフの時間によっては、早朝からお弁当の準備等、ご家庭におかれましても多くのサポートをいただくことになると思います。引き続き、どうぞよろしくお願いいたします。(鈴木 章弘)

小5

はじめまして。今年度より縁あってかながわクラブの小学5年生を担当させていただくことになりました西井純一と申します。基本的には土日の活動のみ担当することになりますが、選手たちの成長を第一に考えて取

り組んでいきたいと思ひます。年度はじめは不慣れなことも多く、皆様にご迷惑をおかけすることもあるかと思ひますがよろしくお願ひします。

この1年で僕が大事にしていきたいことは2点です。まず第1に『サッカーを向上していく為に、サッカーをする』こと。言葉を聞くと、当たり前だと思われるかもしれませんが、選手個々がサッカーの特性や面白さを理解していないと実際にはできないことです。「キックが上手、ドリブルが上手」といった選手は多く見てきましたが、それはイコールとして「サッカーが上手」にはならないことがあります。練習や試合を通して、選手たちがサッカーを知れるきっかけをたくさん作りたくと思ひます。もう1つは『人間としての成長』です。よく言われることですが、サッカーだけやればいいのかではなく「いい選手は、いい人間」という部分を大切にしながら選手たちと向き合えればと思ひます。

最後になりますが、選手達の成長のためには選手・保護者・指導者それぞれの関係が非常に大切だと感じます。これから1年間、ご理解とご協力をよろしくお願ひします。

(西井 純一)

小4

【新年度】

今年度から4年生の担当になりました堀内です。1年間宜しくお願いいたします。

この学年は2年生の時に担当していたので今回で2回目の担当になります前年度は平日の練習では見ていましたが、試合を見る機会はあまりなかったので試合を見るのが楽しみです。

【春季大会】

4月の半ばから春季の横浜市大会が始まります。かながわクラブはSチーム・Aチームの2チームに分かれての参加となります。そ

れぞれのチームそして1人1人が成長できる大会になればいいと思ひます。

(堀内 慶太)

小3

今年度も担当させていただくことになりました。1年間どうぞ宜しくお願い致します。さて、昨年2年生として過ごした1年間で選手達に、どのような変化がありましたか？ 早寝早起きをする、食事をしっかり摂る、サッカーをする用具の準備など自分でできることは自分です、人の話を聞く、この4つは毎度選手達に伝えてきました。ピッチの中では、ボールを扱うこと(主にドリブルとミニゲーム)を中心にトレーニングしてきました。得意不得意はあると思ひますが、闇雲にボールを蹴り飛ばすことよりも、ドリブルでゴールに向かうプレーが増えたと感じています。今年に入ってから、ドリブルに加えて味方と繋がることもトレーニングしています。引き続きボールを扱うことを中心に、ゴールを奪うために味方と繋がること(自分がボールを持った時、味方がボールを持った時)に取り組みたいと思ひます。本年度は、神奈川区リーグ、ROOKIE LEAGUE、2つのリーグ戦に参加させていただくことになりました。2チーム編成し参加することになりました。リーグ戦を通して選手達が、よりサッカーを楽しみ、好きになってくれたらと思ひます。保護者の皆様には、試合の勝ち負けに一喜一憂せず、好プレーには称賛を、失敗には励ましの声援を選手達に送って下さい。一年間サポートを宜しくお願い致します。

(嘉手納 大樹)

小2

昨年度から引き続き担当させていただきます。佐藤伸一です。今年度もよろしくお願ひ

します。

【選手】

学年が1つ上がり、学校でも、かながわクラブでも後輩たちが入ってくるようになります。昨年の経験を活かし、お兄さんとして行動してほしいと思ひます。サッカーだけが上手ければ良いわけではありません。私生活でも成長していく必要があります。一見サッカーとは関係ないようにも見えますが、人間性はサッカーのプレーに出てきます。昨年から言い続けていることではありますが、「自分が使う用具は自分で用意する」「脱いだ上着・靴はそのままにしない」「交通機関を使って移動する時は必ず着替える」などといったことを言われなくても出来るようにしましょう。ろうるさくなりましたが今年1年間、サッカーを楽しみましょう！！

【保護者の方々】

改めてご挨拶させていただきます。本学年を昨年に続き担当させていただくことになりました。至らない点も多くあると思ひますが、よろしくお願ひいたします。

保護者の方々にお願ひがあります。移動についてです。今年は秋に公式戦が入ってきます。以前から案内していることではありますが、試合会場に車で越越しの際は、必ず注意事項をお守りください。違反した場合、最悪、公式戦への出場停止といった重いペナルティを与えられることとなります。これはこの学年のみならず全学年対象になります。1人の軽率な行動がクラブ全体に影響を与えるということを意識してください。ほとんどの方が守っていただけているとは思いますが確認させていただきました。

注意事項の事だけでなく、サッカーの面においてなど何かご不明な点等ございましたら遠慮なくご連絡いただければと思ひます。

今年も各種イベント等ございます。ぜひ参

加していただければと思います。1年間よろしくお願いたします。

(佐藤 伸一)

幼児・小1

【スポーツは遊び】

サッカーに限らずスポーツは遊びです。遊びですから楽しくなければなりません。私もかながわクラブにおいては、挨拶などから始まり立ち居振る舞いにまで及ぶまでの厳しい躰を期待されては困ります。楽しくサッカーをすることを第一として、活動をしていきます。楽しくなければ自ら取り組む気持ちは生まれません。楽しくなければ長続きはしません。自らサッカーに取り組み、それが長続きすれば、上達しないはずがありません。ですから、私たちは小学生年代では、サッカーの楽しさを子どもたちに伝え、サッカー小僧になって欲しいと思っています。サッカー小僧とは、暇などときにはサッカーをしている、仲間がいなくても一人でサッカーボールを蹴っているような子どものことです。

【グラウンドでのことはコーチにお任せください】

そこで一つ大切な約束があります。それは、活動を見ていて、自分の子どもの不甲斐無さや少し無礼な言動に、親としては注意の一つでもかましてやらなければと思う気持ちが生まれるのはやむを得ないことです。しかし、グラウンドでは、全てをコーチングスタッフ(指導者たち)に任せてください。私たちは、決して子どもに媚びるつもりはありませんが、楽しさを優先するあまり子どもの多少の無礼な言動には目をつぶることもありますので…。

また、気分が乗らずに、だらだらした態度が目立つ子もいるでしょう。あるいは、全くサッカーをやるとうしない子も時にはいるかもしれません。それでも、私たちは無理強い

はしません。子どもの気分が乗ってくるまでじつりと待ちます。無理矢理やらせることでサッカーそのものが嫌いになってしまうことが最も悲しいことです。グラウンドに来ることが嫌でなければ、グラウンドまで連れてきてくだされば、あとは私たちが何とかします。もし、子どもへの対応に関して、何か疑問点などありましたら、練習後に、是非、直接スタッフにお尋ねください。

【大人なってもスポーツを！】

かながわクラブには、幼児・小1から中学生、高校生、大人(TopチームとPapasという壮年のカテゴリー)まで、サッカーを楽しめる環境があります。年代に応じて、それぞれに相応しいサッカーの楽しみ方をしています。特に朝一番の時間帯でサッカーを楽しんでいるPapasのおじさんたちの中には、何十年もサッカーをしている人もいます。なぜサッカーを続けているのか？それはサッカーが楽しいから！と異口同音に答えてくれます。

大人になり、子どもができる、そのことを忘れてしまう大人(親)が多くなるのは不思議でなりません。自分たちは楽しいから様々な趣味を持ったり、好きなスポーツに勤しんだりしているはずなのに、子どもからは平気でスポーツの楽しさを奪ってしまう親が多いのは悲しむべきことです。

【サッカーを好きにさせる】

子どもたちにもサッカーに限らずスポーツをする楽しさを純粋に味わってもらいたいです。そして、一生スポーツを続けてほしいのです。目先の試合の勝ち負けに拘ると、サッカーの楽しさを見失ってしまいます。サッカーが上手ければ全てOKというのも困りますので、サッカーを進学や就職の手段にするのもやめましょう。

プロ選手になり、Jリーグや世界を舞台に

活躍するためには、サッカーが大好きで、自ら積極的にサッカーに取り組み、継続して努力をしないとはいけません。プロサッカー選手になるためには、先ずサッカーを好きになることから始めなければならないということがお分かりいただけましたか。

今年度、幼児・小1年を担当することになりましたが、以上のような考え方のもとに子どもたちと楽しくサッカーができればと思っています。保護者の皆様方には、ご理解、ご協力をお願い致します。

(佐藤 敏明)

Papas

【Rec/Comp 2016年度リーグ戦開幕】

Rec(22名)/Comp(24名)ともに2016年度リーグ戦が4月3日から開幕いたしました。Recの開幕戦は鎌倉に先制するも逆転負け。Compは雨天中止となりましたが、メンバーのご協力により楽しいリーグ戦1年間にしたいと思います。

今シーズンのルール変更は1点になります。ユニフォームの上着ですが、試合開始セレモニー(対戦相手との握手)までは、パンツに入れる。交代、後半開始はパンツからOUTがOKになりました。4審の方は注意をお願いします。警告・退場は昨年より減少傾向にありますが、8割がラフプレーになります。体は熱く頭はクールにプレーを心掛けRec/Compともに警告「0」を目指しましょう。判定に対するベンチからの異議(暴言)は出場選手同様に警告の対象になります。こちらも冷静に。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。昨年度は、Recが提供していますがCompが未提供になっています。クラブ一一致団結のうえグラウンド確保にご協力をお願いいたします。それでは、メンバーの皆様1年間大好きなサッカーを楽しみましょう。(瀬長 義男)

ヨーガ（水曜日クラス）

【かながわフェスティバル 2016】

先日、3月21日に行われた「かながわフェスティバル 2016」にて、ウォームアップの担当をさせていただきました。毎年の年度末に行われるイベントですが、残念ながら私にはお手伝いできることはないかと思っていたのです。ところが、今回はイベント全体のウォームアップをと声をかけていただきました。ドキドキですがとてもうれしく、お受けすることにしました。当日は脚回りを中心に、サッカーに必要な部分を動かせるように進めてみました。バランスや体幹、筋肉への刺激をしっかりと入れることができるように、ヨーガのポーズを組み合わせて実施してみました。多くのスタッフの皆様を支えていただいたお陰で、初めてヨーガを行った方々にもなかなかの好評だったようです。ほっとしました。

今年も桜の季節となりました。暖かくなって綺麗な桜の景色を眺めていると、新年度を迎える喜びを感じます。

総合型スポーツクラブとして日本中から注目されている、かながわクラブです。これからも他のクラブから憧れの存在として存在し続けていけますように。そのために微力ながら協力していけたらと思っています。

今年度も、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

（伊藤 玲子）

ヨーガ（金曜日クラス）

金曜のヨーガクラスを担当させて頂いております、中川有香です。金曜日の19:20～20:20、白幡地区センターでレッスンしております。レッスンでは、シンプルなヨーガのポーズや呼吸法で、無意識のうちに乱れてしまった身体と心のバランスを整え、リラックスへと促していきます。身体が固い

と感じている方でも、できない動きがあっても、ご自身のペースで気楽に行なって頂けます。ポーズができる、できないではなく、緊張している部分が緩んでいく気持ち良さや、心が穏やかに静まることによってストレスから解放されるような心地よさを、ぜひ体感しにいらして下さい。とてもアットホームな雰囲気のクラスですよ♪

今年度も、たくさんの方にヨーガの気持ちよさを、楽しさを体感して頂き、日々をより健やかに過ごすお手伝いができるよう、精進して参りたいと思います。どうぞ、宜しくお願ひ致します。

（中川 有香）

※各学年、人数に余裕がありますので、お知り合いやお友達をご紹介ください。

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下さい。
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



平成 28 年度のサッカー・スポーツクラブ運営スタッフ

カテゴリー	担当	カテゴリー	担当
幼児・小 1	佐藤(敏)	Junior Youth	高田・斎藤・堀内・青木
小 2	佐藤(伸)	Youth	豊田
小 3	嘉手納	TOP	代表：二木
小 4	堀内		GM：中本
小 5	西井		監督：樋口
小 6	鈴木(章)	Papas	GM：茅野
平日(火・木)	高田・堀内		港北小：浜野
平日(水・金)	堀内・高田		Rec：平澤
幼児・小学生 アシスタント (日曜・祝日/平日)	小野 菊地 鈴木(一) 豊田		Comp：瀬長
		Over50：茅野	
		Over40：平澤	
		ヨーガ	水曜日：伊藤 金曜日：中川

【かながわフェスティバル報告】

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」が開催されました。当日はクラブ員 200 名、応援の方が 150 名以上、スタッフを含めると合計で約 360 名以上の皆様にご参加いただきました。本当にありがとうございました。

【かながわフェスティバル 2016 受賞者】

MIP 受賞選手

幼児・小 1 眞喜屋 蒼太
 小 2 横内 廉
 小 3 豊島 光希
 小 4 武藤 勇気
 小 5 花好 風音
 小 6 内海 エディ

ジュニアユース 山崎 翔

ユース 輔野 光

Papas 和泉 浩宣

MVP 受賞選手

太田貴文(TOP)

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 **ANDO**

至三ツ沢競技場
 保土ヶ谷警察署 国道16号 出光GS
 コーナン 保土ヶ谷区役所
 相鉄線星川駅 至横浜
 いなげや マクドナルド サングス
 交番 マインマート
 アンドウスポーツ 駐車場完備(20台) セブンイレブン 保土ヶ谷 SPC
 至保土ヶ谷公園 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



収録時間：52分
 ポーズ写真入りブックレット
 8ページ



収録時間：59分
 ポーズ写真入りブックレット
 12ページ

★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:045-482-2215

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:045-321-3553

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