

# 東日本大震災復興支援 チャリティーヨーガ



東日本大震災復興支援のため、2011年3月の震災直後から行っているチャリティーヨーガです。

生徒さんはもちろん、ご友人、ご家族、また一般のかたも、どなたでもご参加いただけます。

お預かりした参加費用（お一人さま500円）は、震災の被害に遭われた方への支援金として、全額寄付いたします。

日時：2016年7月29日（金）

時間：10：00—11：15

場所：一木ヨーガスタジオ

講師：一木 富佐栄

参加費用：お一人さま500円（入会金等一切不要）

一木ヨーガは、「より健康に、より若々しく、より美しく」をテーマに、どなたでも無理なく行っていただけるヨーガを指導しております。

呼吸に合わせて自分のペースでゆっくりからだを動かしますので、初めてのかた、身体の硬いかたも、安心してご参加いただけます。



## ご参加方法

予約は必要ございませんので、開始5分程前までに直接スタジオにお越しください。

### 【持ち物】

・動きやすい服装（更衣スペースがございます）

### 【レンタル】

・レンタルパンツ（100円/回）  
・レンタルマット（100円/回）

ご不明な点は、お電話またはメールにて、お気軽にお問い合わせください◎



## 一木ヨーガスタジオ

横浜市港北区大倉山3-5-5大倉山飯田ビル206

東急東横線大倉山駅徒歩1分（ガスト2階）

電話：045-544-7028

※留守番電話の際はお名前とご連絡先をお入れください。  
折り返しご連絡させていただきます。

E-mail：ichiki\_yoga@yahoo.co.jp

ホームページ：http://ichiki-yoga.com/