

# ピラティスセミナーのご案内

下記日程にてピラティスセミナーを開催いたします。美容・健康にご興味のある方、ピラティスにご興味のある方は是非お誘い合わせのうえお申し込みください。(完全予約制です)



●●●ピラティスとは●●●

ピラティスはインナーマッスルを鍛えながら体の歪みも整えるエクササイズです。ピラティスは特別な人達だけが行うものではなく、コツさえつかめばどんなときでも無理なく無駄なくできるエクササイズです。**今回のセミナーは初心者向け**の内容となっておりますので、ピラティスは初めてという方も是非この機会にご参加ください。

日時 : 平成22年12月11日(土)

10:00~11:30

会場 : 三島信用金庫三島南支店3F コミュニティーホール

住所 : 三島市新谷 155-1

対象者 : ピラティスに興味がある方(年齢・性別制限はありません)

参加費 : 無料

持ち物 : ヨガマット(お持ちの方) お持ちで無い方はバスタオル2枚  
汗拭き用タオル・水

※当日は動きやすい服装でお越しください。

講師 : Pilates&Outdoor Style 『Swan-a』代表 田内 麻美先生

募集人数 : 15名程度(定員になり次第締め切らせて頂きます)

※申込受付後、確認の連絡を入れさせていただきます

申込先 : 三島信用金庫サポート営業部

TEL055-981-0020 Fax055-981-1343

申込方法 : お電話・Fax・さんしんホームページ



お問い合わせ先 『さんしんサポートセンター夢』

三島信用金庫 サポート営業部

☎055-981-0020

URL: [http://www.mishima-shinkin.co.jp/support\\_center/yume.html](http://www.mishima-shinkin.co.jp/support_center/yume.html)

担当 : 岩崎・大川

きりとり線

## 『ピラティスセミナー』参加申込書

ご住所	お名前	電話番号 ( ) -
-----	-----	---------------

当金庫は本申込のためにお客様の個人情報を利用し、それ以外の目的には利用いたしません。また、第三者に開示することはありません。

三島信用金庫