

～はじめてのピラティス～

2/20
(金)



冬の寒さが一層厳しくなりましたが、いかがお過ごしでしょうか？今回、松阪農業公園ベルファームにおいて、ピラティスの講座とランチ会を企画いたしました！

「自身の体と向き合う大切さ、セルフケアを、歯磨きをするみたいに取り入れるようにしたい！」というインストラクター家城さんのピラティス講座は、はじめての方でも無理なく楽しめます♪

2026年サン・カラット最初の活動、たくさんのご参加をお待ちしています！！



【日時】令和8年2月20日(金) 10時半～14時

【場所】松阪農業公園ベルファーム

〒515-0845 松阪市伊勢寺町 551-3

☎0598-63-0050

ピラティス：レクチャールーム

ランチ：ガーデンカフェ ルーベル

【持ち物】ヨガマット(無ければバスタオル)

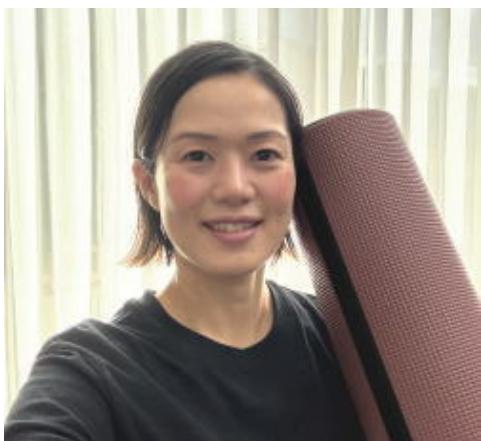
水筒、汗拭き用タオル、テニスボール(あれば)

※動きやすい服装でお越しください

【参加費】1,000円

【講師】Pilates インストラクター家城季実映さん（団体名：FR pilates、Reline pilates）

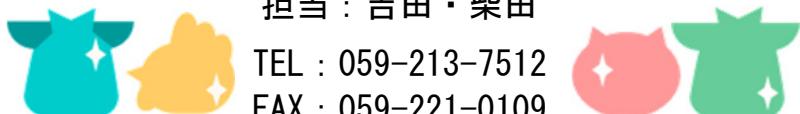
1986年、滋賀県出身です。大阪で看護師として就職し、その頃から肩こり、頭痛等に悩んできました。結婚し、出産・育児、家事を行う中で、体の不調とは常に付き合い、整体や産後の骨盤矯正などに通っていましたが、改善できずにいました。32歳の時に pilates に出会い、自分の体と向き合う事、セルフケアの大切さに気づき、自身でも 36歳から pilates インストラクターとして活動し始めました。



お申込み・お問い合わせ

三重の畜産女性の会サン・カラット事務局

担当：吉田・柴田



TEL : 059-213-7512

FAX : 059-221-0109

e-mail: info@mie.lin.gr.jp

お申込み締切 2月6日(金)