

ピラティスを体験

県内外の350人参加

日本ヘルスファウンデーション協会（東京）の体験講座「ファンクショナル・ローラー・ピラティス」（北國新聞社後援）は23日、市文化ホールで開かれ、県内外の約350人が筋肉の凝りをほぐし、体のバランスを整えた。

初心者から上級者までを対象にした11講座が展開され、参加者は肩凝りの改善や柔軟性が向上する効果を実感した。



ピラティスを体験する参加者

市文化ホール