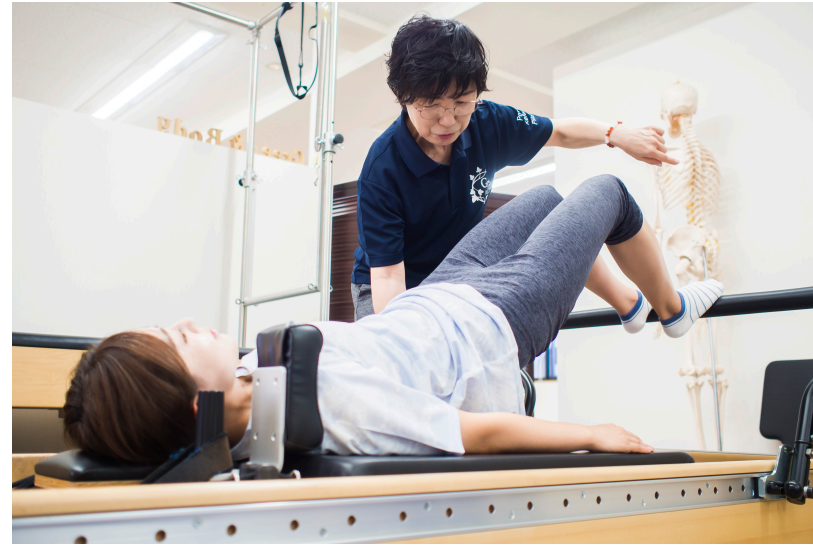


# ピラティスマシンのエクササイズ



マーメイド

チェアというマシンを使い、背骨や腰の筋肉をストレッチするエクササイズ。



ペルビックリフト

リフォーマーというマシンを使い、お尻や太もも裏を鍛えるエクササイズ。



ロールアップ

タワーというマシンを使い、腹筋や肩甲骨を鍛えるエクササイズ。