

## ピラティス サーキット

高田香代子/中野藍子

### ◇ リフォーマー、キャデラック on マット ステーション

- ・ハンドレット
- ・フロッグ、ローリフト、ビーツ
- ・ロールバック  
ラットプル、アームプレス、バイセプスカール、ツイスト
- ・ロウイング  
イントゥ・ザ・スターナム、90ディグリー、フロム・ザ・ヒップ
- ・ニーリング アームバリエーション
- ・ロールアップ&スクワット

### ◇ 股関節 ステーション

- ・ロールバック  
アームストレッチ、サークル、with エクステンション
- ・レッグワーク  
シザーズ、ウォーキング、ローリフト、レッグサークル
- ・スワン
- ・シーホース  
フレックスクッションに手を重ねて額を乗せてうつ伏せ。  
股関節幅を広く取り、片脚ずつ伸展、回旋を加える。
- ・ショートボックスシリーズ  
ヒンジ、サイドトゥサイド、ツイスト
- ・ストレッチシリーズ  
座位で外旋筋をストレッチ  
ランジになり後方大腿をフレックスクッションに乗せ、腸腰筋をストレッチ

### ◇ 胸椎ワーク ステーション

- ・ファンダメンタルとして、仰臥位で胸骨にボールをあててブリージング→ネックカール
- ・ハンドレッド
- ・クリスクロス
- ・スワン
- ・マーメイド with ローテーション

### ◇ リフォーマー on マット ステーション

- ・ストマックマッサージ  
ラウンド、フラット、リーチング、ツイスト
- ・ニーストレッチ ラウンド、フラット
- ・エレファント