『アスリートピラティス』(2023年10月15日初版発行) 正誤表

2023年10月20日現在

下記の誤りがございました。ご迷惑をおかけしたことをお詫び申し上げます。
お手数をおかけいたしますが、お手許の書籍を訂正してください。

訂正箇所	誤	正
P51 9行目	酵素	**酸素**
P77 4行目～P78 1行目	弛緩しているときには上に膨らんだドーム型をしており、吸気時（吸う）に肺が膨らみ、横隔膜は収縮して下がり、呼気時（吐く）には肺が縮み、横隔膜は弛緩しドーム型に戻ります。	左記部分を削除(本文ダブりのため)
P145 筋の名称	腹筋筋	**腹筋群**
P161 2 矢印	↕（上下方向への矢印）	↓
P164 エクササイズ名	Lumber Stability	**Lumbar Stability**
P177 Focus	脊柱の進展	**脊柱の伸展**