

DEBORAH LESSEN
GREENE STREET STUDIO

REFORMER 1

コーディネーション

ハンドレット

ジャックナイフ

プーリング ストラップス

T

バックストロークスイミング

クルシフィックス(十字架像)- デボラ レッスン

ダブルレッグストレッチ/ティーザー

スワン

スタマックコントロール(ショートボックス)

サイドライニング

★そのエクササイズの主な目的は何ですか？ ★スタートポジションは何ですか？ ★
このエクササイズの要素となるプレピラティスのコンセプトとは？

