株式会社文光堂

『基礎からはじめるピラティス理論』

正 誤 表

本書におきまして，下記の通り記載内容に誤りがございました．訂正してお詫びいたします．

（2026 年 10 月 20 日作成）

刷	頁	該当箇所	誤	正	更新日
1 刷	128	下から 8 行目	それを左右に分けて付けたり持たったりした方が，効率的な相反性交互運動が成り立ち，	それを左右に分けて付けたり持ったりした方が，効率的な相反性交互運動が成り立ち，	2026/10/20