

ピラティス指導者育成講座

①基礎からサポートコース(個別指導)

6か月間かけて基礎解剖学から現場での実践まで徹底サポート。

座学	実践(対面講座)
1か月目	
・全体知識:基礎解剖学、運動生理学のイン プット(事前動画学習+ラインサポートを活 用し進める) ・確認テストあり	
2か月目	
・筋肉の名称、作用をマスターする (別資料配布) ・確認テストあり	①座学1時間+マットピラティス1時間 ②マットピラティス2時間
3か月目	
・関節の動きと特徴をマスターする (別資料配布) ・確認テストあり	③リフォーマーピラティス2時間 ④リフォーマーピラティス2時間
4か月目	
・ムーブメントの特徴を解剖学／運動学的 な視点から理解し説明ができる ・確認テストあり	自主練習 & 指導練習期間
5か月目	
・クライアントの身体を評価し、レッスンの 組み立てができる ・レポート課題あり	⑤実技テスト&フィードバック
6か月目	
・レッスン結果を考察し、次回のレッスンを ブラッシュアップすることができる ・レポート課題あり	⑥実践したレッスンレポートを基にフィード バック(オンライン可)

①基礎からサポートコース(個別or超少人数指導)

【課題】

- (1)6か月を通して、運動レッスンを100時間受ける(ピラティス以外も可)
- (2)ムーブメントを全て修了後、自身がレッスンを20時間実施し3枚レポートを提出

【特典】

- (1)BOKUNOGYMオンライン6か月間無料利用
- (2)1年間初台ピラティススタジオ割安利用(1100円/時)
- (3)動画1年間視聴権限(基礎解剖学・運動生理学・実践サポート)
- (4)講師によるライン質問サポート
- (5)6か月間講師のパーソナルレッスンの割引受講(20%オフ/回)

【概要】

日時:(火)(水)(土)から担当講師と個別で日程調整

対象:どなたでも可能

料金:39.8000円(税込)

②実践中心の時短コース(個別or超少人数指導)

実践練習がメイン。基礎知識があり、料金を抑えてなるべくはやく現場にピラティスを導入したい方向け。

3か月間
①マットピラティス2時間 ②マット+リフォーマーピラティス2時間 ③リフォーマー2時間 ④疑問解消+現場での指導応用共有

【課題】

特になし

【特典】

- (1)6か月間初台ピラティススタジオ割安利用(1100円/時)
- (2)動画1年間視聴権限(基礎解剖学・運動生理学・実践サポート)
- (3)講師によるライン質問サポート
- (4)6か月間講師のパーソナルレッスン割引受講(20%オフ/回)

【概要】

日時:(火)(水)(土)から担当講師と個別で日程調整

対象:どなたでも可能(基礎知識はご自身で学ぶことが前提となります。)

料金:19.8000円(税込)