

ボディコントロールピラティス®・マットワーク・インストラクター養成(コンバージョン)コース

こんな方におすすめ!

01

ボディコントロールピラティス
認定資格を取得したい
ピラティスインストラクター

02

多様化するニーズに
対応出来るインストラクターを
目指す方、目指したい方

03

クライアントの年齢や体力に合わせた、
安全かつ効果的なエクササイズ
指導法を習得したい方



ピラティスを指導するなかで、最近クラスに高齢の方が増えてきた、怪我や体力の理由でエクササイズが難しい方をどのように安全かつ効果的に導いていこうか、と感じることはありませんか?

本コースでは、年齢や怪我・体力などの理由でエクササイズの段階が必要な生徒に対して安全かつ効果的なエクササイズ指導法を習得し、ボディコントロールピラティス®認定講師の資格取得を目指します。コース内では100種類以上のエクササイズを網羅し、多様化するニーズへ対応出来るピラティスインストラクターとして活動の幅を広げるコースです。

本拠地、英国では2週間程かけて学ぶこのコースを、プロのインストラクター向けに5日間に集約したコンバージョンコースとして開催いたします。そのため、資格取得にかかる時間や受講料も大幅に受講しやすくなっています。

受講資格

ピラティス・インストラクター、または資格をお持ちの方
※選考があります。

授業時間

全35時間(7時間×5回)

証書

卒業試験合格者にはスタジオ・ヨギー公認の「ボディコントロールピラティス®・マットワーク・インストラクター認定証」が授与されます。



カリキュラム概要

講義

- ・ボディコントロールピラティスの紹介
- ・認定書へのプロセス
- ・骨盤と脊柱
- ・呼吸とリラクゼーション
- ・コアの安定性についてのレビュー
- ・手足の上部
- ・手足の下部
- ・動きの正確さ
- ・ティーチングのスキルとクライアントの進歩

実技

- ・100種以上のボディコントロールピラティス独自のマットエクササイズをカバー。
- ・ボディコントロールピラティスのメソッドを講義だけでなく体で習得する。指導練習の実施。

※試験：実技・筆記・レッスンプラン・サインオフクラス。
※内容は一部変更となる場合があります。ご了承ください。