

パワーピラティス®・インターミディエイトマットピラティス・ ティーチャートレーニングコース【レベルII】

こんな方におすすめ!

- 01** パワーピラティス・ビギナーマットピラティス・
ティーチャートレーニングコース(レベル1)
卒業後、ピラティスインター(中級者向け)
クラス指導を目指している方
- 02** レベル1卒業後、
指導スキルを
向上させていきたい方
- 03** パワーピラティスの
マットエクササイズを
ほぼすべて学びたい方



yōggy institute

パワーピラティス・プログラムの基礎を学んだ方へのステップアップコースです。
このコースでは、ビギナーレベルで学んだエクササイズに加え、更に8個のイン
ターミディエイトレベル(中級)のマットエクササイズと、ティーチングスキルを
学びます。このスキルは、より良い講師になるための手助けとなることでしょう。
このコースを通して、ようやくパワーピラティスのマットエクササイズのほぼ
すべてを学んだことになります。

コース合格者は、中級者向けのパワーピラティスクラスを開催することができ、
コース中に獲得したことを実践してさまざまなレベルの生徒の指導に対応
出来ることでしょう。

受講資格

パワーピラティス・ビギナーマットピラティス・ティーチャート
レーニングコース(BPM)修了

受講資格

全21時間(7時間×3回)

認定

卒業試験合格者には「パワーピラティス®・インターミディエ
イトマットピラティス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

第1回

イントロダクション
インターミディエイトマットクラス
インターミディエイトエクササイズの練習
キューイング実践(1)
インターミディエイトエクササイズ指導の実践(1)

第2回

インターミディエイトマットクラス
インターミディエイトエクササイズ指導の実践(2)
インターミディエイトレベルの
エクササイズオーダーに沿った指導練習
グループ練習、キューイング実践(2)

第3回

インターミディエイトマットクラス、
指導ドリル(1)、指導ドリル(2)
実践練習&復習、実技試験

※内容は一部変更となる場合があります。ご了承ください。