

PILATES

ピラティス インストラクター

IBMA 認定 資格取得コース

国際ボディメンテナンス協会 (IBMA) が発行するピラティスインストラクターの資格取得コースです。

リハビリ発祥のピラティスの歴史や 8 つの法則などの理論を学び、ピラティスの呼吸法やポーズを習得すると共に、そのポーズはどこに効いているのか？その時カラダはどのような状態になっているのか？など、講師が骨格模型やカラダを使い、その理論を解説していきます。自分のカラダで感じながら、また生徒同士がカラダに触れながら、アタマとカラダに感覚を残す事をポイントにした実践重視の資格コースになります。

40 種類のポーズ+27 種類のモディフィケーションのインストラクションからポーズの修正法までを習得することで、60 分 (ベーシック)~120 分 (アドバンス) 程度のクラスまで、数種類のクラスデザインすることができるようになります。

BASIC 3 級

IBMA 認定 ピラティスベーシック インストラクター 資格取得コース

ピラティスの呼吸法、ジョセフ・H・ピラティス氏による伝統的なピラティスポーズを習得すると共に、カラダの仕組みや動きを理解しながらピラティスインストラクターとしての基礎を身に付けます。24 種類のポーズと 12 種類のモディフィケーションを習得します。ベーシック資格を取得すると 60 分程度のクラスを数種類のクラスデザインできるようになります。

ADVANCE 2 級

IBMA 認定 ピラティスアドバンス インストラクター 資格取得コース

伝統的なピラティスを現代人のカラダに合わせてアレンジしたピラティスポーズを習得します。姿勢分析法、骨格アジャストテクニックなどを使い、ニーズに合わせてピラティスを提供できるスキルを身に付けます。16 種類のポーズと 15 種類のモディフィケーションを習得します。

アドバンス資格を取得すると 90 分程度のクラスを数種類のクラスデザインできるようになります。

MASTER 1 級

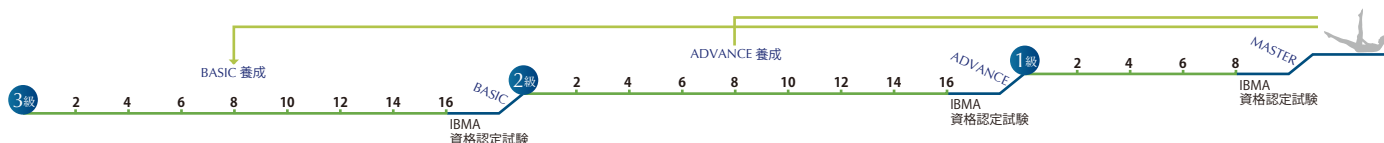
IBMA 認定 ピラティスマスター インストラクター 資格取得コース

資格コース指導法を学び、ベーシック・アドバンスインストラクターの育成が出来る資格の取得を目指します。養成スクール講師を目指す方のためのコースですので指導経験も必要とされます。資格取得後はインストラクター養成講師としてのブランドがつくだけでなく、IBMA のブランド力を活かした利益率の高い認定校の開講が可能になりますので、将来フリーランスや独立開業したい方におすすめのコースです。

※マスターインストラクター資格取得コースは IBMA 主催講習になります。



カリキュラム



BASIC 3級	ADVANCE 2級	MASTER 1級
第1回 ピラティスベーシック①	第1回 ピラティスアドバンス①	第1回 ピラティスマスター①
<ul style="list-style-type: none"> ・ピラティスの歴史 ・ピラティスの8つの法則 ・ピラティス用語の解説 ・ピラティスの呼吸法・姿勢 	<ul style="list-style-type: none"> ・体幹部深層筋の働き ・身体の正しい配置 	<ul style="list-style-type: none"> ・ピラティスベーシック資格コース指導法
第2回 ピラティスベーシック②	第2回 ピラティスアドバンス②	
<ul style="list-style-type: none"> ・仰臥位のムーブメント (インプリント&リリース・テーブルトップ・アブダクション・レストポジション) 	<ul style="list-style-type: none"> ・仰臥位のムーブメント (ショルダーブリッジ・デッドバグ・シングルレッグサークル) 	
第3回 ピラティスベーシック③	第3回 ピラティスアドバンス③	第2回 ピラティスマスター②
<ul style="list-style-type: none"> ・仰臥位のムーブメント (ハンドレッド・ロールアップ・シングルレッグストレッチ・プリージング) 	<ul style="list-style-type: none"> ・仰臥位のムーブメント (スパイントランクツイスト・パーティカルリーチ・シザーズ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ピラティスベーシック資格コース指導法
第4回 ピラティスベーシック④	第4回 ピラティスアドバンス④	
<ul style="list-style-type: none"> ・仰臥位のムーブメント (ダブルレッグストレッチ・ダブルレッグストレートストレッチ・クリスクロス) 	<ul style="list-style-type: none"> ・仰臥位のムーブメント (ローリングライクアボール) ・立位のムーブメント (ランジツイスト・スモウスクワット) 	
第5回 ピラティスベーシック⑤	第5回 ピラティスアドバンス⑤	第3回 ピラティスマスター③
<ul style="list-style-type: none"> ・仰臥位のムーブメント (ティーザー) ・四足位のムーブメント (キャットストレッチ・ポインター・チャイルドポーズ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・伏臥位のムーブメント (ダブルレッグキック) ・横臥位のムーブメント (レッグアダクション・チェストソラシク&ストレッチ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ピラティスアドバンス資格コース指導法
第6回 ピラティスベーシック⑥	第6回 ピラティスアドバンス⑥	
<ul style="list-style-type: none"> ・仰臥位のムーブメント (ロールオーバー・リラククスポーズ) ・腹臥位のムーブメント (スワン・スイミング) 	<ul style="list-style-type: none"> ・四足位のムーブメント (プランク・ヒップアダクション・レッグブルオーバー) 	
第7回 ピラティスベーシック⑦	第7回 ピラティスアドバンス⑦	第4回 ピラティスマスター④
<ul style="list-style-type: none"> ・横臥位のムーブメント (サイドベント・バナナ・クラム) 	<ul style="list-style-type: none"> ・姿勢のパターンと姿勢別エクササイズ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ピラティスアドバンス資格コース指導法
第8回 ピラティスベーシック⑧	第8回 ピラティスアドバンス⑧	
<ul style="list-style-type: none"> ・座位のムーブメント (ソー・スパインストレッチ) ・クラスデザイン ・試験対策・復習 	<ul style="list-style-type: none"> ・クラスデザイン ・レッスンの組み立て方 ・レッスン中の指示 (キュー) の種類 ・試験対策・復習 	

ピラティスベーシックインストラクターコース料金 ¥207,900	ピラティスアドバンスインストラクターコース料金 ¥237,600	ピラティスマスターインストラクターコース料金 ¥132,000※3
----------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------

※1 カリキュラムは変更になる場合がございます。予めご了承ください。
 ※2 資格コース申込者は、IBMA 個人会員入会金 3,000 円・初年度年会費 5,000 円が無料になります。
 ※3 マスター登録申請時に、別途 IBMA 認定校加盟料が 50,000 円、年会費 50,000 円が発生します。複数のマスター資格を保持しても年会費は各 50,000 円のみとなります。