

# 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。

ピラティスのムーブメントを習得すると共に、そのムーブメント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ことをポイントにした実践重視の資格コースになります。

解りやすい、面白いをモットーにカラダの仕組みを理解しながらピラティスの動きを習得していき、すぐに現場で活躍できるインストラクターを目指します。

## 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マーブメント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 種類のムーブメントと12 種類のモディフィケーションを習得します。



## 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オリジナルのメンテナンスムーブメントを習得します。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 種類のムーブメントと15 種類のモディフィケーションを習得します。



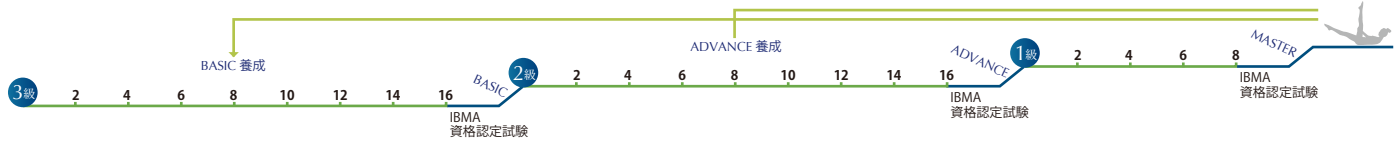
## MASTER 1 級

### 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、ベーシクトレーナー・アドバンストレーナーの育成が出来る資格の取得を目指します。資格取得後はIBMAのバックアップにより認定校や認定教室の開講が可能になります。

※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
<b>第1回 ピラティスベーシック①</b> <span style="float:right">2単位</span> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ピラティスの歴史</li> <li>・ピラティスの8つの法則</li> <li>・ピラティス用語の解説</li> <li>・ピラティスの呼吸法・姿勢</li> </ul>	<b>第1回 ピラティスアドバンス①</b> <span style="float:right">2単位</span> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体幹部深層筋の働き</li> <li>・身体の正しい配置</li> </ul>	<b>第1回 ピラティスマスター①</b> <span style="float:right">2単位</span> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ピラティスベーシック資格コース指導法</li> </ul>
<b>第2回 ピラティスベーシック②</b> <span style="float:right">2単位</span> <ul style="list-style-type: none"> <li>・仰臥位のムーブメント (インプリント&amp;リリース・テーブルトップ・アブレップ・レストポジション)</li> </ul>	<b>第2回 ピラティスアドバンス②</b> <span style="float:right">2単位</span> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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)</li> </ul>	<b>第2回 ピラティスマスター②</b> <span style="float:right">2単位</span> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ピラティスベーシック資格コース指導法</li> </ul>
<b>第3回 ピラティスベーシック③</b> <span style="float:right">2単位</span> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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)</li> </ul>	<b>第3回 ピラティスアドバンス③</b> <span style="float:right">2単位</span> <ul style="list-style-type: none"> <li>・仰臥位のムーブメント (スパイアントランクツイスト・パーティカルリーチ・シザーズ)</li> </ul>	<b>第3回 ピラティスマスター③</b> <span style="float:right">2単位</span> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ピラティスアドバンス資格コース指導法</li> </ul>
<b>第4回 ピラティスベーシック④</b> <span style="float:right">2単位</span> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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)</li> </ul>	<b>第4回 ピラティスアドバンス④</b> <span style="float:right">2単位</span> <ul style="list-style-type: none"> <li>・仰臥位のムーブメント (ローリングライクアボール)</li> <li>・立位のムーブメント (ランジツイスト・スモウスクワット)</li> </ul>	<b>第4回 ピラティスマスター④</b> <span style="float:right">2単位</span> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ピラティスアドバンス資格コース指導法</li> </ul>
<b>第5回 ピラティスベーシック⑤</b> <span style="float:right">2単位</span> <ul style="list-style-type: none"> <li>・仰臥位のムーブメント (ティーザー)</li> <li>・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)</li> </ul>	<b>第5回 ピラティスアドバンス⑤</b> <span style="float:right">2単位</span> <ul style="list-style-type: none"> <li>・伏臥位のムーブメント (ダブルレッグキック)</li> <li>・横臥位のムーブメント (レッグアブダクション・チェストソラシク&amp;ストレッチ)</li> </ul>	<b>第4回 ピラティスマスター④</b> <span style="float:right">2単位</span> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ピラティスアドバンス資格コース指導法</li> </ul>
<b>第6回 ピラティスベーシック⑥</b> <span style="float:right">2単位</span> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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)</li> <li>・腹臥位のムーブメント (スワン・スイミング)</li> </ul>	<b>第6回 ピラティスアドバンス⑥</b> <span style="float:right">2単位</span> <ul style="list-style-type: none"> <li>・四足位のムーブメント (プランク・ヒップアダクション・レッグプルオーバー)</li> </ul>	
<b>第7回 ピラティスベーシック⑦</b> <span style="float:right">2単位</span> <ul style="list-style-type: none"> <li>・横臥位のムーブメント (サイドベント・バナナ・クラム)</li> </ul>	<b>第7回 ピラティスアドバンス⑦</b> <span style="float:right">2単位</span> <ul style="list-style-type: none"> <li>・姿勢のパターンと姿勢別エクササイズ</li> </ul>	
<b>第8回 ピラティスベーシック⑧</b> <span style="float:right">2単位</span> <ul style="list-style-type: none"> <li>・座位のムーブメント (ソー・スパインストレッチ)</li> <li>・クラスデザイン</li> <li>・試験対策・復習</li> </ul>	<b>第8回 ピラティスアドバンス⑧</b> <span style="float:right">2単位</span> <ul style="list-style-type: none"> <li>・クラスデザイン</li> <li>・レッスンの組み立て方</li> <li>・レッスン中の指示 (キュー) の種類</li> <li>・試験対策・復習</li> </ul>	

ピラティスベーシックインストラクターコース料金 ¥189,000	ピラティスアドバンスインストラクターコース料金 ¥216,000	ピラティスマスターインストラクターコース料金 ¥120,000※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 全ての資格コース表示価格には、テキスト・認定資格試験料 10,000円・IBMA 個人会員入会金 3,000円・初年度年会費 5,000円が含まれております。  
 ※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。