

STOTT PILATES®

IMP Intensive Mat-Plus™

全てのピラティスプログラムは、マットワークでしっかりとした基礎を身につけることから始まります。このSTOTT PILATES®のコースでは、スプリング・リジスタンス器具による動きに向けて、基礎的な段階からクライアントの身体意識を高める方法を学びます。無数のエクササイズに加え、スムーズな動きに導く方法とマットベースのエクササイズにおける特有のフィットネス器具の導入について学びます。

IMPは効果的でモチベーションを高めるようなグループレッスンやプライベートセッションのプログラムを組み立てるために必要な基礎知識と技術を教えます。このコースでは、小さな器具を使って内容にバラエティを加え、クライアント固有のニーズに合わせることができるよう、レベル1(初級・中級レベル)マットワークの指導方法を学習します。世界各国また全国でインストラクター養成を行う公認トレーニングセンターが主催する、日本人講師陣によるコースです。この機会に是非ご参加下さい。

コースにて学ぶ内容

- プライベートおよびグループレッスンのためのワークアウト構成
- 初級、中級レベルのパワーワークアウト
- フレックスバンド、フィットネスサークル、アークパレルのワークアウト
- エクササイズのサポートと強化のために器具を取り入れる方法
- 63種類のエクササイズと様々なモディフィケーション(調整)
- 特定の体型や身体的条件や姿勢上の問題に配慮したエクササイズ
- 姿勢分析の理論と実践
- 効果的プログラミングのためのエクササイズ構成

受講にあたっての必要条件

- バイオメカニクス(生体力学)及び解剖学の知識*1
- 3年以上の運動指導またはフィットネス指導経験*2
- 30時間以上のピラティスエクササイズ経験*2

*1 解剖学の学習経験がない方は、解剖学コースを受講いただくことで、そのハードルをクリアできるようにご用意しています。

*2 十分なピラティス経験の履歴がある方、または他分野における顧客、生徒指導経験者。

使用器具

- ピラティスマット ● フィットネスサークル ● フレックスバンド
- アークパレル ● フォームクッション ● ピラティスパッド
- ミニスタビリティボール ● スパインサポーター(オプション)

必要コース教材

- テキスト3冊: コンプリヘンシブマットワーク; サポートマテリアル(英語版、日本語版)
- DVD4本: 初級マットワーク; 中級マットワーク; トータルボディスキルブッキング フィットネスサークルチャレンジ

認定試験へ向けての課題

- 40時間の講義
- 最低10時間の見学
- 最低30時間の自主練習
- 最低15時間指導実習
- 合計: 95時間

CECs

- 4.0 ストットピラティス STOTT PILATES®; ACE; Can-Fit-Pro

認定資格

コース受講修了後、実技、筆記試験の受験によりSTOTT PILATES® Matwork level1 資格を得ます。試験はコース修了後6ヶ月以内に受験する必要があります。

コース受講料

IMP 40時間

IMP コース 386,000円(教材費、使用器具4点含む。試験料免除)

解剖学コース 42,000円 ※IMPコースとセット受講の場合、単体受講62,000円

開催日程

・解剖学コース: 10月14日(火)、15日(水) 9:30~16:30

[会場] JR勝川駅前スペースパレット 2階

・IMPコース: 11月7日(金)、8日(土)、10日(月)、11日(火)、13日(木)、14日(金)、16日(日)、17日(月)、18日(火) 9:30~16:30

[会場] 11/7(金)~17(月)… JR勝川駅前スペースパレット 2階

11/18(火) JR勝川駅前ルネック7階

申込みお問合せ

メール: ppro@bbbcube.com 電話: 06-6241-6364
(担当/小田原)

ピラティス&ヨガビーキューブ®

〒542-0081

大阪市中央区南船場4-7-23 南船場第二東洋ビル4F

<http://bbbcube.com>

the next step

- IR 更に可能性を広げたい方は
- AM IR、AMまたはISPを
- ISP おすすめします。