

STOTT PILATES®

IR Intensive Reformer

名古屋

2015.

11/13(金) ~ 24(火)

ピラティスにおいて、

最も人気の高い器具である Reformer。

非常に万能なこの器具を活用したプログラムの構成や

個別指導、グループ指導の方法を学びます。

数100種目のスプリング・リジスタンス・エクササイズを

自信をもって使いこなして頂けるようになります。

the next step

AR

更に可能性を広げたい方は

ARまたはISPを

ISP

おすすめします。

IRでは、さまざまなクライアントのためにプライベートまたはグループクラスなどの環境におけるレベル1(初級・中級)リフォーマーの指導方法を学習します。IRをIMPの前に取ることもできますが、IMPを先に履修することを推奨しています。

コースにて学ぶ内容

- 体幹部の安定性と筋力強化、四肢のコンディショニング、関節の安定性、柔軟性、バランスとコーディネーションを強化するためにリフォーマーを効果的に使用する方法
- プライベートおよびグループトレーニング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
- 効果的なコミュニケーションと動作観察能力の習得。クライアントのパフォーマンスとモチベーション向上の為の言葉とイメージを活用した指導法の学習
- 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
- 122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)

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

- リフォーマー ● リフォーマーボックス
- パデッドプラットフォームエクステンダー ● ピラティスパッド
- フォームクッション ● メープルポール ● ミニスタビリティボール

必要コース教材

- テキスト4冊: 初級リフォーマー; 中級リフォーマー; サポートマテリアル(英語版、日本語版)
- DVD2本: 初級リフォーマー; 中級リフォーマー

認定試験へ向けての課題

- 50時間の講義
- 最低10時間の見学
- 最低40時間の自主練習
- 最低25時間指導実習
- 3週もしくは4週末にわたって実施
- 合計: 125時間

CECs: 5.0 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® Reformer 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。また各試験には別途試験料金をご負担頂きます。

コース詳細

IR(初中級リフォーマー)コース 50時間

IR コース(*モジュール受講あり) 420,000円(早割2ヶ月前まで30,000円割引)

開催日程

11/13(金)、14(土)、15(日)、17(火)、18(水)、19(木)、21(土)、11/22(日)、23(月・祝)、24(火) 時間 9:30~16:30

申込みお問合せ

メール: ppro@bbbcube.com

電話: 06-6241-6364 担当: 小田原、加藤

会場 Pilates Studio SKY (ピラティススタジオ エス・ケイ・ワイ)

お申込みは [エス・ケー・ワイ] の WEB 上のお申込みフォームにて受付開始!

エス・ケー・ワイ WEB [▶ http://www.pilates-sky.com](http://www.pilates-sky.com)

会場はこちら

ピラティススタジオ
エス・ケー・ワイ



☎ 0568-41-8550

E-mail: eggstarshop@gol.com

愛知県春日井市出川町2-4-12

ビーキューブ® WEB [▶ http://www.bbbcube.com/academy/](http://www.bbbcube.com/academy/)

お問い合わせはこちらへ...



PILATES & YOGA

ピラティス&ヨガ
ビーキューブ® ☎ 06-6241-6364

E-mail: ppro@bbbcube.com

大阪市中央区南船場4-7-23 南船場第二東洋ビル4F