

# ∞ Learning Pilates® 指導者資格コース



## ◆2018年イクイップメント I <平日コース>

ピラティス専用器具であるリフォーマー、トラペズテーブルを使用したピラティスのトレーニング方法と指導法を学びます。マットより細部の身体感覚が活性化できるため、イクイップメントの指導ができるようになるだけでなく、マットピラティスもより深く理解していただけます。

《日 時》 2/26(月)、2/27(火)、4/2(月)、4/3(火) 全日 10:00-17:00

《定 員》 4名 ※先着順での受付となります。最低開催人数2名。

《受講料》 295,000 円 ※税込 318600 円。講義 25 時間、指導実習 10 時間、自主練習 20 時間、試験料、テキスト代込み。

## ◆2018年イクイップメント I <GW集中コース>

《日 時》 5/3(木)、5/4(金)、5/5(土)、5/6(日) 全日 10:00-17:00

県外の方にも受講しやすい集中コースです。5月7日&8日開催のイクイップメントIIと合わせて連続したお申込みも可能です。



## ◆2018年イクイップメント II

ピラティス専用器具であるチェアを使用したピラティスのトレーニング方法と指導法を学びます。ピラティスの中で最も抗重力のエクササイズが可能で、動きや体幹の重心移動など、身体の変化が目に見えてわかりやすいのが特徴です。重力や重心を理解することでプログラム構成力もついていきます。

《日 時》 5/7(月)、5/8(火) 全日 12:00-17:00 ※土日祝での開催は7月以降を予定しています。

《定 員》 4名 ※先着順での受付となります。最低開催人数2名。

《受講料》 105,000 円 ※税込 113400 円。講義 8 時間、指導実習 4 時間、自主練習 10 時間、試験料、テキスト代込み。

★イクイップメント卒業生は1日12000円でリメイク(見学式再受講)が可能です。要予約。