

Learning Pilates 2015 年下期資格コース



クライアント一人ひとりに合わせたプログラム構成やモディフィケーションなど、より個々に適したピラティスを提供するための内容に進みます。

脊椎力学をはじめ、人が本来もつ身体機能を理解していきながら、エクササイズやハンズオン(触知

指示)を用いた誘導テクニックを学びます。ピラティスの原理原則を応用できるピラティス指導者を目指し、より安全で効果的なピラティスを提案いたします。

【日 時】 9月26日(土)、9月27日(日)、11月7日(土)、11月8日(日)

【参加条件】 Learning Pilates TTC/Mat I 修了者

【料 金】 ¥195,000-(税別、テキスト代、コース料含む)

【申込期日】 9月5日〆切



イクイップメント(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。

イクイップメントを使用することで、細部の身体感覚まで知ることが可能です。とくにチェアを活用することで坑重力位のエクササイ

ズが提供しやすくなり、より機能的な動きを提供できるピラティス指導者を目指せます。

【日 時】 11月21日(土)、11月22日(日)

【参加条件】 Learning Pilates TTC/Equipment I 修了者

【料 金】 ¥95,000-(税別、テキスト代、コース料含む)

【申込期日】 10月31日〆切 ※Equipment I は2016年1月開講予定です。