



# FTPピラティス インストラクター 養成講座

STUDIO BRIGHT  
～埼玉認定校～

# ピラティスとは

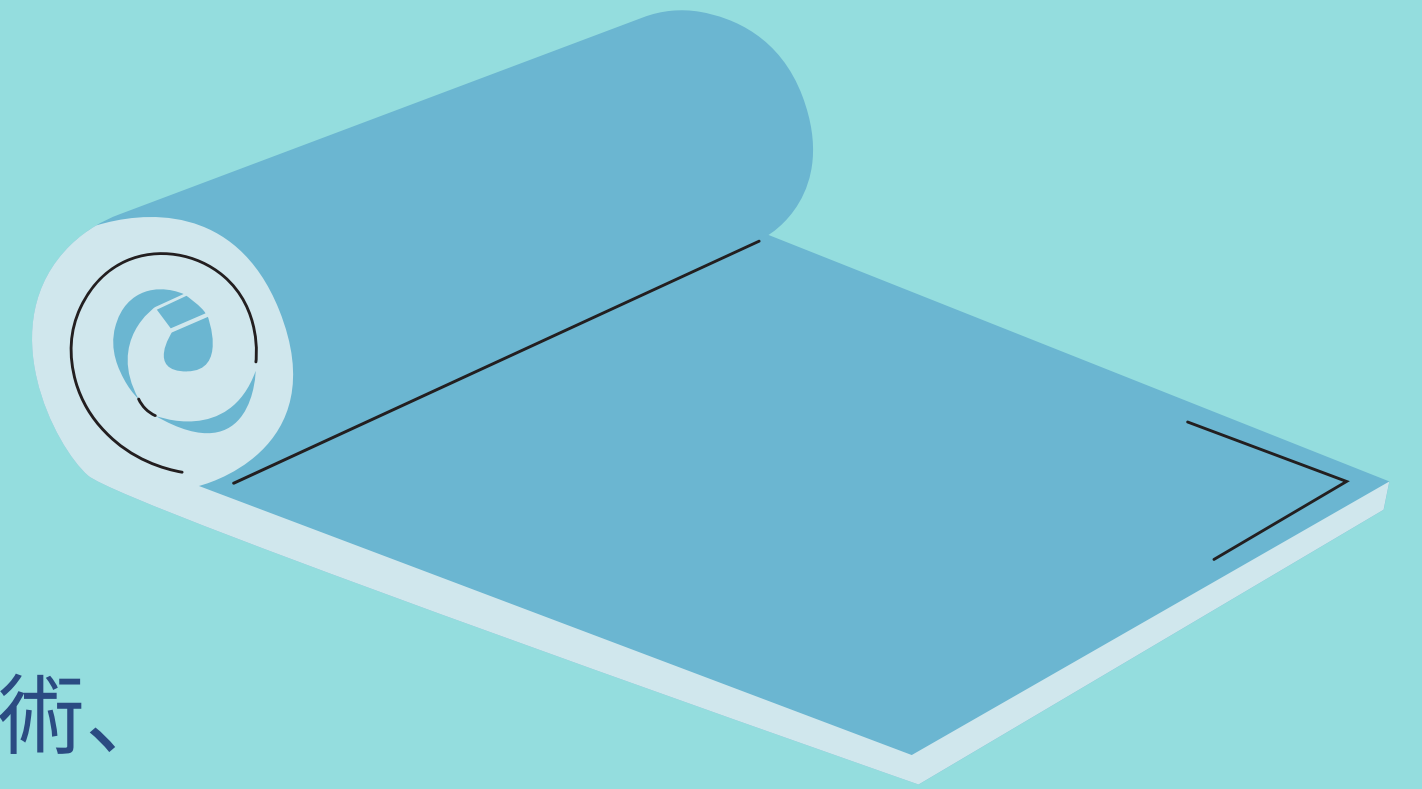
"10レッスンで気分が良くなり、20レッスンで見た目が良くなり、30レッスンで完全に新しい身体になります"-JOSEPH PILATES-



ピラティスはドイツ人ジョセフ・ピラティス氏によって考案され、第1次世界大戦中、リハビリテーションとコンディショニングの目的で始められました。

身体の内側に意識を集中させ全身をバランスよく動かしながら、身体の筋肉を鍛えゆがみない柔軟性のあるしなやかな身体を目指します。

# FTP Basic Mat Pilates Instructor Course



初級者向けピラティスに基づいたエクササイズの基本技術、指導方法を修得します。

マットピラティスのインストラクターを目指す方、ご自分の身体のコンディショニングのためにピラティスを勉強したい方等、経験不問です。

合格者にはFTP Basic Mat Pilates Instructorとして認定証が発行されます。

基本コース30時間＋試験（筆記・実技）

# 理論



ピラティスとは？  
ピラティスの歴史  
8つの法則  
解剖学（骨や筋肉・身体力学の用語解説）  
ピラティスのABC  
ピラティスマーブメントのコンセプト  
骨粗しょう症の症状・予防法・安全上の注意  
妊娠とピラティス  
指導者としての心得  
プログラム作りの基礎 他

# 実技

ピラティスエクササイズの詳細な解説と実践  
キューイングの練習  
グループでの指導練習  
卒業試験 他



## ～料金～

¥ 181,500  
(¥165,000+tax)  
テキスト代込み

ピラティス初心者の方やレッスンのご経験がない方でもお申し込みいただけます。

