

リーダーコース

全10回 30時間 158,400円

■対象

- ・リフォーマーピラティスの指導者になりたい方
- ・ヨガや他職種で指導中、レッスンの幅を広げたい方

■習得するスキル

- ・即戦力として活躍するためのエクササイズと理論
- ・グループやプライベートを対象にした指導方法
- ・クライアントの体の状態や目標に応じたセッションの組み立て
- ・現場で起こりやすいエラーの修正方法

■内容

DAY-1 リフォーマーピラティスの基本原則・機能解剖学・姿勢

- ・ピラティス概論（歴史、効果、ピラティスの種類や特徴、他のエクササイズとの違い）
- ・解剖学（骨格・関節・筋、動きの面、関節の動き、各部位の基本運動、関節可動域）
- ・姿勢（理想的な姿勢、不良姿勢、姿勢分析）
- ・ピラティスの基本原則
- ・エクササイズ習得のポイント

DAY-2-4 基礎エクササイズ（40種類程度）

- ・エクササイズの特徴、ターゲット筋、呼吸と動き、指導のポイント、修正やバリエーション

DAY-5-8 初中級エクササイズ（50種類程度）

- ・エクササイズの特徴、ターゲット筋、呼吸と動き、指導のポイント、修正やバリエーション

DAY-9 セッションの組み立て・指導練習

- ・プライベート／グループ別エクササイズ選定、セッション組立ての考え方

DAY-10 指導実践

- ・プライベート／グループレッスンの実践