

ピラティスベーシック 開講スケジュール

2023/9/19 現在

<新宿校>

時間数	カリキュラム詳細		開催日	曜日	時間
					講師：大塚真苗
1	240分	ピラティスの概要と基本（解剖学/呼吸法）/姿勢の評価①/基本エクササイズ①	12月7日	木	10:00~14:00
2	240分	呼吸法（パワーハウス/コアコントロール）/姿勢評価②/基本のエクササイズ②	12月21日	木	10:00~14:00
3	240分	ピラティス用語/解剖学（下肢）/基本エクササイズ③/指導練習①	24年1月11日	木	10:00~14:00
4	240分	解剖学（上肢）/ガイドの基本と誘導方法/基本のエクササイズ④/指導練習②	1月18日	木	10:00~14:00
5	240分	レッスン構成/ガイド練習/基本のエクササイズ⑤/指導練習③	1月25日	木	10:00~14:00
6	240分	トレーニング理論/基本のエクササイズ⑥/アライメント確認/レッスンロープレ	2月1日	木	10:00~14:00
7	240分	基本のエクササイズ⑦/アライメント確認/レッスンロープレ	2月8日	木	10:00~14:00
8	240分	プログラム作成方法/基本のエクササイズ⑧/レッスンロープレ	2月15日	木	10:00~14:00
9	240分	レッスンロープレ60分/復習	2月22日	木	10:00~14:00
10	240分	実技試験対策/復習	2月29日	木	10:00~14:00
11	240分	認定試験	3月7日	木	10:00~14:00
12	240分	ピラティスの基礎確認/呼吸法/エクササイズ実践①	3月14日	木	10:00~14:00
13	240分	アライメント確認/エクササイズ実践②	3月21日	木	10:00~14:00
14	240分	エクササイズ実践③	3月28日	木	10:00~14:00
15	240分	エクササイズ実践④/総復習	4月4日	木	10:00~14:00

<梅田校>

時間数	カリキュラム詳細		開催日	曜日	時間
					講師：青木朋代
1	240分	ピラティスの概要と基本（解剖学/呼吸法）/姿勢の評価①/基本エクササイズ①	24年1月20日	土	13:00~17:00
2	240分	呼吸法（パワーハウス/コアコントロール）/姿勢評価②/基本のエクササイズ②	2月3日	土	13:00~17:00
3	240分	ピラティス用語/解剖学（下肢）/基本エクササイズ③/指導練習①	2月17日	土	13:00~17:00
4	240分	解剖学（上肢）/ガイドの基本と誘導方法/基本のエクササイズ④/指導練習②	3月2日	土	13:00~17:00
5	240分	レッスン構成/ガイド練習/基本のエクササイズ⑤/指導練習③	3月16日	土	13:00~17:00
6	240分	トレーニング理論/基本のエクササイズ⑥/アライメント確認/レッスンロープレ	3月30日	土	13:00~17:00
7	240分	基本のエクササイズ⑦/アライメント確認/レッスンロープレ	4月13日	土	13:00~17:00
8	240分	プログラム作成方法/基本のエクササイズ⑧/レッスンロープレ	4月27日	土	13:00~17:00
9	240分	レッスンロープレ60分/復習	5月11日	土	13:00~17:00
10	240分	実技試験対策/復習	5月25日	土	13:00~17:00
11	240分	認定試験	6月8日	土	13:00~17:00
12	240分	ピラティスの基礎確認/呼吸法/エクササイズ実践①	6月22日	土	13:00~17:00
13	240分	アライメント確認/エクササイズ実践②	7月6日	土	13:00~17:00
14	240分	エクササイズ実践③	7月20日	土	13:00~17:00
15	240分	エクササイズ実践④/総復習	7月27日	土	13:00~17:00

<名古屋校>

時間数	カリキュラム詳細	開催日	曜日	時間	開催日	曜日	時間	
		講師：水野とも			講師：水野とも			
1	240分	ピラティスの概要と基本（解剖学/呼吸法）/姿勢の評価①/基本エクササイズ①	9月8日	金	10:00~14:00	11月19日	日	10:00~14:00
2	240分	呼吸法（パワーハウス/コアコントロール）/姿勢評価②/基本のエクササイズ②	9月15日	金	10:00~14:00	12月3日	日	10:00~14:00
3	240分	ピラティス用語/解剖学（下肢）/基本エクササイズ③/指導練習①	9月29日	金	10:00~14:00	12月17日	日	10:00~14:00
4	240分	解剖学（上肢）/ガイドの基本と誘導方法/基本のエクササイズ④/指導練習②	10月13日	金	10:00~14:00	24年1月7日	日	10:00~14:00
5	240分	レッスン構成/ガイド練習/基本のエクササイズ⑤/指導練習③	10月20日	金	10:00~14:00	1月21日	日	10:00~14:00
6	240分	トレーニング理論/基本のエクササイズ⑥/アライメント確認/レッスンロープレ	10月27日	金	10:00~14:00	1月28日	日	10:00~14:00
7	240分	基本のエクササイズ⑦/アライメント確認/レッスンロープレ	11月10日	金	10:00~14:00	2月11日	日	10:00~14:00
8	240分	プログラム作成方法/基本のエクササイズ⑧/レッスンロープレ	11月24日	金	10:00~14:00	2月18日	日	10:00~14:00
9	240分	レッスンロープレ60分/復習	12月1日	金	10:00~14:00	3月3日	日	10:00~14:00
10	240分	実技試験対策/復習	12月15日	金	10:00~14:00	3月17日	日	10:00~14:00
11	240分	認定試験	12月22日	金	10:00~14:00	3月24日	日	10:00~14:00
12	240分	ピラティスの基礎確認/呼吸法/エクササイズ実践①	24年1月12日	金	10:00~14:00	3月31日	日	10:00~14:00
13	240分	アライメント確認/エクササイズ実践②	1月26日	金	10:00~14:00	4月7日	日	10:00~14:00
14	240分	エクササイズ実践③	2月2日	金	10:00~14:00	4月14日	日	10:00~14:00
15	240分	エクササイズ実践④/総復習	2月16日	金	10:00~14:00	4月21日	日	10:00~14:00

<福岡校>

時間数	カリキュラム詳細	開催日	曜日	時間
		講師：藤井彩生		
1	240分	ピラティスの概要と基本（解剖学/呼吸法）/姿勢の評価①/基本エクササイズ①		
2	240分	呼吸法（パワーハウス/コアコントロール）/姿勢評価②/基本のエクササイズ②		
3	240分	ピラティス用語/解剖学（下肢）/基本エクササイズ③/指導練習①		
4	240分	解剖学（上肢）/ガイドの基本と誘導方法/基本のエクササイズ④/指導練習②		
5	240分	レッスン構成/ガイド練習/基本のエクササイズ⑤/指導練習③		
6	240分	トレーニング理論/基本のエクササイズ⑥/アライメント確認/レッスンロープレ	2024年2月	ご予定
7	240分	基本のエクササイズ⑦/アライメント確認/レッスンロープレ		
8	240分	プログラム作成方法/基本のエクササイズ⑧/レッスンロープレ		
9	240分	レッスンロープレ60分/復習		
10	240分	実技試験対策/復習		
11	240分	認定試験		
12	240分	ピラティスの基礎確認/呼吸法/エクササイズ実践①		
13	240分	アライメント確認/エクササイズ実践②		
14	240分	エクササイズ実践③	2024年6月	ご予定
15	240分	エクササイズ実践④/総復習		

<仙台校>

時間数	カリキュラム詳細	開催日	曜日	時間
		講師：佐藤美子		
1	240分	24年2月8日	木	10:00~14:00
2	240分	2月15日	木	10:00~14:00
3	240分	2月22日	木	10:00~14:00
4	240分	2月29日	木	10:00~14:00
5	240分	3月7日	木	10:00~14:00
6	240分	3月14日	木	10:00~14:00
7	240分	3月21日	木	10:00~14:00
8	240分	3月28日	木	10:00~14:00
9	240分	4月4日	木	10:00~14:00
10	240分	4月11日	木	10:00~14:00
11	240分	4月18日	木	10:00~14:00
12	240分	4月25日	木	10:00~14:00
13	240分	5月2日	木	10:00~14:00
14	240分	5月9日	木	10:00~14:00
15	240分	5月16日	木	10:00~14:00