

トロント本部のストットピラティス STOTT PILATES® 公認の資格を取得できます。

ストットピラティス STOTT PILATES® 認定コース

# 初級・中級レベルマットコース

(Intensive Mat-Plus\*: IMP)

## 未来が見えるピラティス

お客様ひとりひとりのニーズに対応できる  
無限の応用性をもったメソッド

STOTT PILATES®認定初級・中級レベルマットコースでは、各種リハビリへの応用、またフィットネスファンから一流のスポーツ選手まで幅広いクライアント層に対応できる、効果的なプログラムを組み立てるために必要な知識、技術、そして自信を獲得できます。リアンインストラクターズスクールは、九州で唯一のSTOTT PILATES®認定初級・中級レベルマットコースを開講致します。

### 応募要項

開催日 2012年 2月4日(土)5日(日)18日(土)19日(日)20日(月)  
21日(火)22日(水)24日(金)25日(土)26日(日)27日(月)

場所 ピラティス&ヨーガスタジオリアン博多  
(福岡市博多区博多駅前3-23-15 6-7F)

受講回数 10:00~17:00  
(16:00までIMPコース、以降フォローアップ練習時間)  
(解剖学集中コース 4・5日 10:00~17:00)  
(試験対策ワークショップ 27日 10:00~15:00)

受講料 392,600円(税込/教材費込、解剖集中コース受講費:40,000円込  
試験対策ワークショップ受講費:12,600円込)

※ローンご希望の方はお問い合わせください。  
※認定試験料が別途必要になります。  
※解剖学集中コースは任意となりますので、ご相談下さい。

### 特典

- スタジオリアンでの自主練習の施設利用料が無料(養成期間中)
- スタジオリアンのレッスンが特別価格で受講可能(養成期間中)

VOICE OF NEW INSTRUCTORS

### 卒業生の声

#### 山口 久美子さん

・STOTT PILATES®認定初級・中級・上級マットコース取得  
・STOTT PILATES®認定初級・中級・上級リフォーマーコース取得

“本当に良いもの”を提供できることの喜び!!

わたしがずっとやりたかったのは、たくさんの人々を健康に、心温かくして、笑顔を増やしていく仕事。最初は何から始めればいいのか分からなかったけれど、リアンでSTOTT PILATES®に出会って、自分の可能性が見えたんです。STOTT PILATES®は一人ひとりの身体の状態を見て解剖学に基づいたプログラムを提供するので、お客さまに“本当に良いもの”を提供できているという喜びが常にあります。これからピラティス以外のプログラムにも挑戦したいと思っていますが、STOTT PILATES®はそれらすべての土台になるメソッドだと感じています。



### 担当講師陣

#### 上泉 渉

■STOTT PILATES®認定リードインストラクタートレーナー  
■柔道整復師  
■学校法人神戸女学院非常勤講師  
■学校法人宝塚音楽学校非常勤講師  
■ピーキューブ®スタジオピラティステクニカルディレクター



米国留学中にスポーツ医学と出会う。帰国後、国家資格柔道整復師免許を取得。習慣、姿勢と健康の関係を重視した施術・指導を提供し、スポーツ外傷とそのリハビリを得意として地域医療に従事。同時に国内外の多くの有名パフォーマンスアートトレーナーを務める。ピラティスインストラクター資格取得のためカナダ・トロントへ渡る。厳格な資格基準と優秀な指導者を輩出するSTOTT PILATES®本部の門をたたき、医療をバックグラウンドに持つ強みを活かしたティーチングスタイルは国内外でも高い評価を受け、日本におけるピラティスの普及と指導者養成を担うことになり現在に至る。

#### 赤塚 貴之

■STOTT PILATES®認定インストラクタートレーナー  
■学校法人宝塚音楽学校非常勤講師  
■ピーキューブ®スタジオインストラクタートレーナー

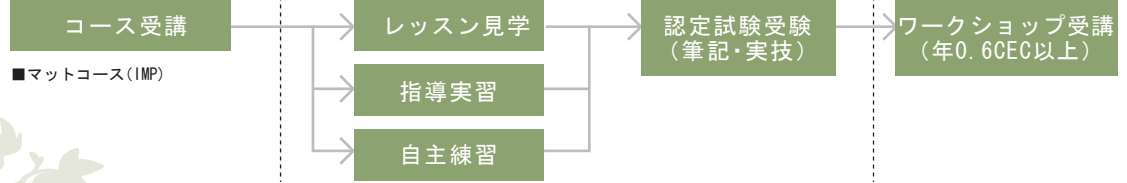


生体力学的考えに基づいたSTOTT PILATES®のエクササイズを日本でいち早く提供し、また自身の経験を通して伝えるティーチングスタイルは多くのクライアントから好評を得ている。年間2,000人以上の方々へレッスンを提供し、プロダンサーやゴルファー等のアスリートからリハビリテーションのクライアントまで、広く支持を受けている。

※講師は上記のいずれかになります。 ※無断転写、引用を禁じます。  
※STOTT PILATES®および関連ロゴの知的所有権は、  
全てMerrithew International Inc.に帰属します。  
※講師プロフィールおよびSTOTT PILATES®に関する日本語内容の知的所有権は、  
全てSTOTT PILATES®公認トレーニングセンターピーキューブ®に帰属します。

# STOTT PILATES® 認定初級・中級レベルマットコース

## 資格取得と 資格更新の流れ



## 初級・中級レベルマットコース (Intensive Mat-Plus)

このコースでは、効果的でモチベーションを高めるようなグループレッスンやプライベートセッションのプログラムを組み立てるために必要な基礎知識を教えます。このコースでは小さな器具を使って内容にバラエティを加え、クライアント固有のニーズに合わせる事ができるようなレベル1(初級・中級)マットワークの指導方法を学習します。

### 主な学習内容

- プライベート及びグループトレーニングのためのワークアウト構成
- 初級・中級レベルのパワーワーク
- フレックスバンド、フィットネスサークル、アークパレルのワークアウト
- パフォーマンスの向上とクライアントのモチベーションを高めるための効果的なコミュニケーションと観察技術、ヴァーヴァルとイメージキューの出し方
- 個人個人の体のタイプと姿勢に関する問題点に対処するためのモディフィケーション(調節)
- エクササイズをサポートと強化のために器具を取り入れる方法
- 姿勢分析の理論と方法
- 効果的なプログラム構築に関するエクササイズの組み合わせ
- 63種類のエクササイズと様々なモディフィケーション(調節)

## なぜSTOTT PILATES®が選ばれるのか？

ピラティス界の「アイビーリーグ(名門校)」とも呼ばれているSTOTT PILATES®は、リハビリ終了後の患者から一流のスポーツ選手まであらゆる年齢のあらゆる体カレベルのクライアントに効果的なグループまたはプライベート・トレーニングのプログラムを教えるために必要な深い知識と実用的なプログラム作成能力を提

## 認定試験について

STOTT PILATES®の認定証はコースを優れた成績で終了し、筆記および実技試験を受けた後に与えられます。

- 試験には、筆記試験と実技試験があります。試験の詳細についてはコース受講中にお伝え致します。
- 試験は最後のコース受講終了から6ヵ月以内に受けなければなりません。また試験料はコース料金に含まれています。(再試験は別途必要となります。)

## 見学、指導実習、自主練習の必要条件

### ■見学(最低10時間)

STOTT PILATES®認定インストラクターが教えるセッションを見学するか、またはSTOTT PILATES®の学習用ビデオを課題時間見た時間。

### ■指導実習(最低15時間)

家族、クラスメート、友人などに習った事を実際に教えた時間。

### ■自主練習(最低30時間)

クラスで学んだ運動を実際に体感するためにSTOTT PILATES®認定のインストラクターのクラスを受けるかSTOTT PILATES®の学習用ビデオを見ながらエクササイズを行い体を動かした時間。

## 資格の維持、メンテナンスについて

STOTT PILATES®では、インストラクターとして認定資格を取得した後も、「CECプログラム(継続学習単位プログラム)」を通して、最新の情報を世界中のインストラクターと共有し学び続ける事ができるシステムになっています。STOTT PILATES®の認定インストラクターは、毎年ワークショップに参加し、既定の単位を取得し続ける必要があります。各ワークショップには、CECポイントが設定されており、毎年0.6CEC以上の取得が認定資格継続の条件となっております。絶えず進化を続け、世界13,000名以上の認定インストラクターが共通のクオリティで最新の情報を提供する、これがSTOTT PILATES®が世界トップブランドであり続ける証です。

※無断転写、引用を禁じます。  
※STOTT PILATES®および関連ロゴの知的所有権は、  
全てMerrithew International inc. に帰属します。  
※講師プロフィールおよびSTOTT PILATES®に関する日本語内容の知的所有権は、  
全てSTOTT PILATES®公認トレーニングセンタービーキューブに帰属します。



お問い合わせは  
お電話または  
サイトから

リアンアカデミー TEL. 092-210-5880

(本店) 813-0003 福岡市東区香住ヶ丘3-5-15

(博多店) 812-0011 福岡市博多区博多駅前3-23-15 6-7F

MAIL: info@lien-inst.jp URL: http://www.lien-inst.jp