

SOR PILATES 認定インストラクター養成 Reformer basic Course

金曜クラス 募集概要

SOR PILATES Reformer basic Course

リフォーマーコースは安全で、かつ効果的にマシンを使ってレッスンを行うための講座です。リフォーマーの特徴である、動きのあるエクササイズや部分的な筋肉へのアプローチが可能になります。ご高齢の方やリハビリが必要な方もこのマシンを使用することで効果的に機能改善を目指すことができます。全60時間のコースです。

●日程 : 2023年 ①11月10日 ②11月24日 ③12月8日 ④12月22日
2024年 ⑤1月12日 ⑥1月19日 ⑦2月2日 ⑧2月16日
⑨3月1日 ⑩3月15日

●時間 : 9:30~16:30 1時間休憩あり

●定員 : 6名

●会場 : Studio SOR

●費用 : 423,500円（税込） 試験料も含まれます

●講師



Saori



Ayumi

●お問い合わせ先
Pilates Studio SOR
TEL 092-692-1811
Mail info@sor-pilates.com

またはお近くのスタッフへお気軽に
お問い合わせください



SOR PILATES 認定インストラクター養成 Reformer basic Course

金曜クラス 募集概要

SOR PILATES Reformer basic Course

2023, 11月金曜コース スケジュール

1	11月10日	金	9:30～16:30	◆オリエンテーション ◆初級エクササイズ
2	11月24日	金	9:30～16:30	◆初級エクササイズ
3	12月8日	金	9:30～16:30	◆初級エクササイズ
4	12月22日	金	9:30～16:30	◆初級指導法の習得
5	1月12日	金	9:30～16:30	◆中級エクササイズ
6	1月19日	金	9:30～16:30	◆中級エクササイズ
7	2月2日	金	9:30～16:30	◆姿勢分析 ◆マット＆リフォーマープログラミング
8	2月16日	金	9:30～16:30	◆ローブレ（指導力・修正力）
9	3月1日	金	9:30～16:30	◆ケーススタディ ◆マニュアルプログラム
10	3月15日	金	9:30～16:30	◆ローブレ（プレチェック） ◆試験対策



Saori



Ayumi

●お問い合わせ先
Pilates Studio SOR
TEL 092-692-1811
Mail info@sor-pilates.com

またはお近くのスタッフへお気軽に
お問い合わせください

