

SOR PILATES 認定インストラクター養成 Mat Basic Course

募集概要

SOR PILATES Mat Basic Course

ピラティスの基本を約3ヶ月間でしっかりと学びます。
ピラティスインストラクターとして必要な基礎解剖学から始まり、エクササイズや姿勢分析、プログラミングなどの知識を習得していきます。
後半はインストラクターとして活躍するための基礎を学んでいきます。
選ばれるインストラクターになるために必要なスキルを習得、それらをアウトプットする時間を多く設定しています。
そのため卒業後にはすぐにインストラクターとして活躍ができます。

ピラティスについてはもちろん、プロのインストラクターとしての基礎を身に付けて頂くSORピラティスのベーシックコースです。

●期間 : 2026年4月17日～2026年9月18日

※曜日はすべて金曜日(別途スケジュール記載)

※すべてのモジュール終了後、最終試験あり

●会場 : Pilates Studio SOR

●養成費用 : 440,000円(税込) 試験料込

●講師



山岡さおり



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 Mat Basic Course

SOR PILATES Mat Basic Course

9月スタート平日コース スケジュール

①	4月17日	金	9:30～16:30	* オリエンテーション * 基礎解剖学
②	5月1日	金	9:30～16:30	* ビラティス6原則 * ウォーミングアップエクササイズ習得
③	5月15日	金	9:30～16:30	* 初級エクササイズ
④	5月29日	金		* 静的姿勢分析の方法とプログラミング
⑤	6月12日	金	9:30～16:30	* 中級エクササイズ
⑥	6月26日	金		* 動的姿勢分析とプログラミング
⑦	7月10日	金	9:30～16:30	<中間試験> 筆記&実技
⑧	7月24日	金	9:30～16:30	* レッスンコミュニケーション * お客様へのフィードバック方法
⑨	8月7日	金	9:30～16:30	* リリース研修
				* レッスンプランの立て方
				* ケーススタディ
⑩	8月21日	金	9:30～16:30	* グループクラス指導
				* グループレッスンマニュアル習得
⑪	9月4日	金	9:30～16:30	* ロープレ&フィードバック
⑫	9月18日	金	9:30～16:30	* ロープレ
				* 試験対策

