

# 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。

- 期間 : 2026年 1月16日～5月22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](mailto: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

#### 2026, 1月金曜コース スケジュール

|    |       |   |            |                             |
|----|-------|---|------------|-----------------------------|
| 1  | 1月16日 | 金 | 9:30~16:30 | ◆オリエンテーション ◆初級エクササイズ        |
| 2  | 1月30日 | 金 | 9:30~16:30 | ◆初級エクササイズ                   |
| 3  | 2月13日 | 金 | 9:30~16:30 | ◆初級エクササイズ                   |
| 4  | 2月27日 | 金 | 9:30~16:30 | ◆初級指導法の習得                   |
| 5  | 3月13日 | 金 | 9:30~16:30 | ◆中級エクササイズ                   |
| 6  | 3月27日 | 金 | 9:30~16:30 | ◆中級エクササイズ                   |
| 7  | 4月10日 | 金 | 9:30~16:30 | ◆姿勢分析<br>◆マット&リフォーマープログラミング |
| 8  | 4月24日 | 金 | 9:30~16:30 | ◆ロープレ（指導力・修正力）              |
| 9  | 5月8日  | 金 | 9:30~16:30 | ◆ケーススタディ<br>◆マニュアルプログラム     |
| 10 | 5月22日 | 金 | 9:30~16:30 | ◆ロープレ（プレチェック）<br>◆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](mailto: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

