

nanoピラティス養成コース 説明会



講師：亀谷なおみ ピラティススタジオnano 代表
大岩俊貴 ピラティススタジオnano トレーナー

概要

1. ピラティスの認定資格について
2. nanoピラティス養成コース対象者
3. nanoピラティス養成コースの特徴
4. ゴール(得られること)
5. nanoピラティス養成コース担当講師
6. 過去のnanoピラティス養成コース卒業生
7. ピラティス養成コース卒業生の活躍
8. 通い方例
9. 個別フォローとは
10. 個別フォローの活用方法例
11. 養成コース料金

ピラティスとは

ピラティスとは？

呼吸と深層筋に特に意識を向けながら、「正しい体の使い方」を覚えていくエクササイズです。

呼吸や深層筋に意識を向けて体を動かしていくことで、
お腹周りの筋肉を正しく使い、内臓の引き上げをサポートします。
更に、胸、首、肩周りの無駄な緊張を取り除き、
結果、姿勢改善に繋がり、腰痛、肩こりの軽減が期待できます。
姿勢の整った体は、代謝も高く、引き締まりやすい体を作り上げます。

リハビリから出来上がったピラティスエクササイズは
激しくない動き、小さな負荷の動きも沢山あります。
運動が苦手な方、運動に慣れていない方でも安心して行えるエクササイズです。

nanoの考えるピラティスとは

私達には日々生活を送りながら、使われている筋肉と、使われていない筋肉と2通りあります。
このバランスが悪くなると、コリ、ハリ、痛みに繋がります。

『正しい体の使い方を習得』することをピラティスのエクササイズを
通じてお客様にお伝えしていきます。

正しい体の使い方を習得することは、他人の手を借りず、自らの力で、自身の体を良い方向に
持っていくことができるようになります。



1. ピラティスの認定資格について

国際ライセンス

[Pilates Method Alliance](#) (ピラティス メソッド アライアンス)

※国際ライセンスを発行する団体を取りまとめている機関

☆日本で受講出来る国際ライセンス発行団体☆

- ・ピークピラティス
- ・ポールスターピラティス
- ・ストットピラティス
- ・PHIピラティス など

各団体どれも基本的な
ピラティスのエクササイズは同じ
違いは各団体が強みとして押している
内容が違うため、養成コースになると
各団体の色が出る

nanoピラティス養成コース

国際ライセンスではない

ただし、国際ライセンスがないと日本で活動してはいけないなどの決まりは法律では決まっていないため、活動場所の条件による

基本的にはピラティスの知識と指導力があれば
日本での活動では制限はかからない

他団体のピラティス養成との違い

nanoピラティス養成コース

【メリット】

- ・マンツーマンで受講できるため自分のバックグラウンドに合わせてピラティスを学ぶことが出来る
 - ・自分の理解度に合わせて学ぶことが出来る
 - ・自分の都合に合わせて通う頻度も決めることが出来る
 - ・卒業生同士のコミュニティーや勉強会の定期開催
- スキルアップのサポートが充実している

【デメリット】

- ・国際ライセンスの資格は取得できない
- ・集団で受講するよりは高価になる

他団体の国際ライセンスの取れるピラティス養成コース

【メリット】

- ・集団で受講するため、マンツーマンよりは安価に受講出来る
- ・国際ライセンスが取得出来る団体もある
- ・同期のつながりが持てる

【デメリット】

- ・集団で進むため内容においてかれたりすると理解が薄まる可能性がある
- ・遠方に通わないといけないケースもある
- ・曜日や日程が基本固定のため仕事の都合でどうしてもいけない日が出てくる可能性がある

2. nanoピラティス養成コースの特徴

ピラティストレーナー養成コース4つのメリット

メリット1

マンツーマン指導なので、
自分の習得度合いに合わせて学べます。
分からない事は、すぐにその場で聞ける。
深く知りたいことは、その都度掘り下げて学べる。
表面的な理解でなく本質を理解することができます。



メリット2

マンツーマン指導なので、
自分の都合に合わせて受講できます。
仕事のお休みの日に通うことが出来るため、
現在の仕事をしながら、生活リズムを変えずに
隙間時間を使って学べます。



メリット3

ピラティスエクササイズの使用方が学べます。
ピラティスエクササイズを学ぶのはもちろん、
個々のエクササイズが、こういった方に適しているのか？
など、覚えたエクササイズの使用方を学びます。



メリット4

講師のマンツーマンレッスンがあるので安心です。
自分がエクササイズを正しく動けなくては指導は
出来ません。養成コース期間中は、講師のレッスンが
_____受講できます。



3. nanoピラティス養成コースの対象者

- ピラティスを指導の幅の向上のために学びたいトレーナー、インストラクター
- ピラティスを治療に応用したい医療従事者の人
(理学療法士、作業療法士、柔道整復師、整体師など)
- 一度国際ライセンスは取得したが、もっと細かく勉強したい方
- ピラティスをこれから学びたい、始めたいインストラクター候補の人

4. ゴール(得られること)

■レベル I

- ・ピラティスのエクササイズを30種目習得して最低限ピラティス指導(集団・個別)が出来る様になる
- ・トレーナー、治療家、医療従事者が指導や治療の中にピラティスのエッセンスを混ぜて運動療法を行えるようになる
- ・ピラティスの知識だけでなく、指導方法も行うためエクササイズを覚えて終わりではなく、卒業後すぐに指導が出来るようになる

レベル I 20時間(2時間×10回)

	内容
1回目	概要、歴史、ピラティスマシンの案内
2回目	機能解剖学と基本技術①
3回目	機能解剖学と基本技術②
4回目	機能解剖学と基本技術③
5回目	完成版の動きの解説 仰向け
6回目	完成版の動きの解説 座位 うつ伏せ
7回目	完成版の動きの解説 横向き
8回目	完成版の動きの解説 骨盤の移動
9回目	まとめ
10回目	試験

5. nanoピラティス養成コース担当講師

亀谷 なおみ

(ピラティス指導歴13年、運動指導歴19年)

所有資格

- Pilates Movement Space認定 BASIC&マットワーク
- Peak Pilates認定 PPS1
- Peak Pilates認定 PPS2
- Peak Pilates認定 PPS3
- EMP
- CPR
- フレックスクッションwithピラティス マスタートレーナー

大岩 俊貴

(ピラティス指導歴9年、運動指導歴11年)

所有資格

- 鍼灸師
- あん摩・マッサージ・指圧師
- PHIピラティスMAT I・II インストラクター
- ナショナルストレングス&コンディショニング・アソシエーション (NSCA) 認定
ストレングス&コンディショニングスペシャリスト (CSCS)
- ナショナルストレングス&コンディショニング・アソシエーション (NSCA) 認定パーソナルトレーナー (CPT)
- フレックスクッションマスタートレーナー
- ViPRインストラクター
- ヴァームプロスタッフ
- 名古屋リゾート&スポーツ専門学校 非常勤講師

6. 過去のnanoピラティス養成コース卒業生

- ・理学療法士
 - ・作業療法士
 - ・柔道整復師
 - ・鍼灸あん摩マッサージ指圧師
 - ・助産師
 - ・管理栄養士
 - ・整体師
 - ・リラクゼーションセラピスト
 - ・エステシャン
 - ・パーソナルトレーナー
 - ・ピラティスインストラクター
 - ・ヨガインストラクター
 - ・ストレッチインストラクター
 - ・加圧トレーナー
 - ・プロサーファー
 - ・会社員
- など 55名 2015年7月現在
※パーソナルトレーナー養成59名

7. ピラティス養成コース卒業生の活躍

ケース1) 整形外科内で理学療法や作業療法の一環として活用

ケース2) パーソナルトレーナーとして活動しながらピラティスの考え方を導入して、アプローチの幅を広げている

ケース3) 自分のピラティススタジオを開業

ケース4) フィットネスクラブなどでピラティスのレッスンを指導 など

8. 通い方例

- ・ケース1) 週1回 2時間固定の曜日時間で連続予約
- ・ケース2) 週1回 毎回自分の好きな予定に合わせて2時間予約
- ・ケース3) 月2回 2時間固定の曜日時間で連続予約
- ・ケース4) 月2回 毎回自分の好きな予定に合わせて4時間予約
- ・ケース5) 月1回 毎回5時間×4日(計4か月)で予約 など

9. 個別フォローとは

ピラティス養成コース講師のレッスンが
通常60分10,000円(税抜)が8,000円(税抜)で受講することが出来る

<個別フォローで行えること>

- 養成コース講師のマンツーマンのワンレッスンを体験
- ピラティスの動きを習得するためのレッスン
- 自分自身の体の問題点の解消のためのレッスン
※姿勢不良、腰痛持ち、疲れやすさ解消など
- ピラティス養成コースの不明点を復習
- 日々の指導の悩みや不明点の解説
- 勉強会などに参加出来なかった際の振替 など

10. 個別フォローの活用方法例

- ・ケース1) 養成コース受講前に個別フォロー5回受講して動きをまずは自分自身が習得する
- ・ケース2) 養成コースの2時間の前に1時間追加して前回の復習を受講してから本コースを受講する
- ・ケース3) 養成コースの2時間の前後に1時間追加して実技試験対策(指導練習、実技練習)を2回に1回追加する

11. 養成コース料金

■ピラティストレーナー養成コース レベル I

20時間 280,000円(税抜) 302,400円(税込)

※分割の場合はご相談ください