

マットピラティス資格コースカリキュラム

1.ピラティスの歴史・流行

2.解剖学

- ・上肢/下肢
- ・筋肉/関節
- ・アライメント(姿勢)
- ・呼吸法

3.Basicポーズ

- ・歪み改善効果
- ・ボディメイク効果

4.指導スキル・クラスデザイン

- ・マットピラティスの指導方法
- ・レッスンの作成方法
- ・クラスデザイン実践

5.Advanceポーズ

- ・歪み改善効果
- ・ボディメイク効果