



SHINBI ピラティスインストラクター 養成プログラム (リフォーマー)

「Re-わたし」

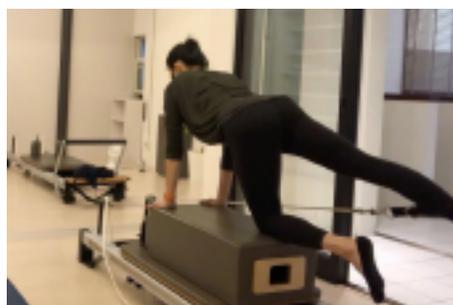
なりたい "わたし" になって、なりたい "あなた" をサポートする。
そんな「私らしい仕事」と仲間が SHINBI にはあります。

指導者 育成プログラムの流れ



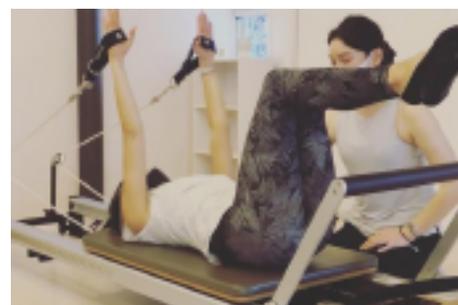
STAGE : 1
Work Shop

ピラティスを深く知りたい



STAGE : 2
Self Pilates

自分でエクササイズ



STAGE : 3
Instructor 初級

指導者向け

楽しさ10倍

効果も10倍

深く知るから、もっと効く

ピラティスのレシピ

Workshop

先着
10名
限定

主な内容

基礎解剖学／正しい姿勢とは／ピラティスの基本原則／エクササイズと解剖学

ピラティスと身体について理論的に楽しく学ぶコースです。

普段のレッスンでの疑問、自分の身体の疑問を解決していきます。

苦手なエクササイズの原因がわかる事で今後のレッスン効果が必ず変わります！

得られること

- ・人のカラダを診れるようになる（姿勢分析）
- ・レッスン中の「なぜ？」解決でき、理解が深まる
- ・ピラティスのトレーニング効果が加速する
- ・何より、ピラティスがもっともっと楽しくなる

こんな方にオススメ

- ・セッション中のなぜ？や分からない所を解決したい
- ・身体のクセ、ゆがみを診れるようになりたい
- ・ピラティスの効果・効率を高めたい



講師：Saori Yamaoka

20代からフィットネス業界でトレーナーとして活動。

根明な性格もあり、身体だけではなく気分も晴れやかになるレッスンが好評で多くのファンを獲得し、別名“病みつきレッスン”とも。様々な知識や経験をもとに、ピラティス専門スタジオ「SOR」を運営。100人以上の活躍する指導者を育成している実績を持ち、人材育成にも力を入れている。

[所持資格] STOTT PILATES® 認定 (Full certified)

開催日時

2021年4月24日(土)・25日(日)
10:00-17:00(休憩1時間) 合計12時間

金額

¥44,000(税込)

※ステージ2・3を受講される方は、STAGE1のWorkShop「ピラティスのレシピ」への参加が必須となります。

GOAL

安全で正しく効果的なエクササイズが、
ひとりでできる

🌀 得られること

- ・ひとりで効果的なエクササイズができるようになる
- ・セッションの効果を最大限に上げられる
- ・自分のカラダのクセをもっと深く理解できる

🌀 こんな方にオススメ

- ・自主練習でピラティスを深めたい方
- ・筋肉や骨格などカラダの構造についての知識を深めたい
- ・それぞれのエクササイズの意味、効果を知りたい方

カリキュラム

テーマ	内容	開催日時	講師
ピラティス 6 原則	1：呼吸 2：骨盤の配置と安定 3：胸郭の配置と安定 4：肩甲骨の配置と安定 5：頭部の配置と安定 6：二方向性への意識化 ピラティスエクササイズを実施する際に必要な原則	6月10日(木) 10:00-17:00 (6時間)	 対面
使用方法／安全面	リフォーマーの正しいセッティングの仕方 自身にあった負荷を知り、安全に使用方法	6月11日(金) 10:00-17:00 (6時間)	 対面
ウォーミングアップ	メインエクササイズを効果的に実施する為のウォーミングアップ 呼吸・脊柱の動き・ストレッチ etc.		
初級エクササイズ：1	フットワーク、足部のアライメント、脚のアライメントに特化したエクササイズの習得		
初級エクササイズ：2	ストラップを用いて、下半身・上半身の部位別エクササイズ習得	7月2日(金) 10:00-17:00 (6時間)	 リモート
基礎プログラム	・ウォーミングアップから全身をバランスよく整えていく ・エクササイズされたプログラミングの習得		
初級エクササイズ：3	すべての初級エクササイズの確認・実践	7月16日(金) 10:00-17:00 (6時間)	 リモート
基礎プログラム実践	1時間の基礎プログラムの実践・体感・効果検証		

料 金

¥ 220,000 税込

※受講生の会場は、ステージ1～3まですべて SHINBI PILATES LAB となります。

GOAL

リフォーマーの ピラティス指導者になれる

🌀 得られること

- ・症状に応じたエクササイズのプロ提案と指導ができるようになる
- ・ひとのカラダが診れて、矯正指導できるようになる
- ・カラダのクセや症状を治すエクササイズプログラムが提案できる

🌀 こんな方にオススメ

- ・ピラティス指導者になりたい
- ・ライセンスが欲しい
- ・ピラティスをもっと深く知りたい
- ・ピラティスの理論を他の業務に活かしたい
- ・健康に関する「一生もの」の技術と知識を持ちたい

カリキュラム

テーマ	内容	開催日時	講師
中級エクササイズ	クラインとの状態にあわせて選択できるよう強度の高いエクササイズの習得	8月6日(金) 10:00-17:00 (6時間)	 リモート
基礎マニュアル習得	基礎マニュアルの指導練習		
中間テスト	筆記と実技	8月21日(土) 詳細は養成期間中 にお知らせ	 対面
姿勢分析	様々な姿勢を学び、目的にあわせたプログラミングができるようになる	8月22日(日) 10:00-17:00 (6時間)	 対面
ダイエットエクササイズ	ダイエットに必要な基礎知識・プログラミングの習得	9月10日(金) 10:00-17:00 (6時間)	 リモート
腰痛改善	腰痛に必要な基礎知識・プログラミングの習得		
肩こり改善	肩こりの要因を知り、プログラミングを習得	9月17日(金) 10:00-17:00 (6時間)	 リモート
美脚・美尻	脚のアライメントの確認・美尻に必要な筋肉を知り、プログラミングの習得		
最終認定試験 筆記 & 実技	詳細は養成期間中にお知らせ	詳細は 養成期間中 にお知らせ	 対面

料 金

¥198,000 税込

※STAGE3の認定試験に合格した方はSHINBIでのオーディションを受ける資格が得られます。

申込契約書

Shinbi Pilates Lab ピラティスインストラクター
リフォーマー指導者 育成プログラム

※価格は全て税込

コース	STAGE : 1 Work Shop	STAGE : 2 Self Pilates	STAGE : 3 Instructor 初級	一括申込 & お支払い STAGE : 1・2・3
	<input type="checkbox"/> ¥44,000	<input type="checkbox"/> ¥198,000	<input type="checkbox"/> ¥220,000	<input type="checkbox"/> ¥440,000 5% OFF

ふりがな		性別	生年月日	ご職業
氏名		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	年 月 日 (歳)	
住所				支払い方法 <input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> 銀行振込
TEL		メールアドレス		

注意事項

【支払方法】

現金、指定の銀行口座にお振込（一括）となります。
※お振込み手数料はお客様負担となります。
※入金確認をもって申込受付完了となります。

【お振込先】

下記いずれかにてお振込ください。
・足利銀行（アシカガギンコウ）一条町支店（イチジョウマチシテン）
普通 3205055 ユウゲンガイシャシンビプロジェクト
・みずほ銀行（ミズホギンコウ）宇都宮支店（ウツノミヤシテン）
普通 4706779 ユウゲンガイシャシンビプロジェクト
※振込手数料をご負担いただいております。
※振込名義がお申込者名と異なる場合には必ずご連絡ください。
※ご入金を確認でき次第、お申込み完了となります。

【キャンセルポリシー】

お申込みいただきましたキャンセルは開始日より下記の通りキャンセル料を申し受けてございます。ご了承くださいませ。
[開始日の 10 日前以上：無料]
[開始日から 10 日以内 100%]
なおお返金になる場合、お振込みにての対応とさせていただきます。お振込み手数料はお客様負担となります。

【個人情報の管理】

契約書にご記入頂いた個人情報は、個人情報保護法に基づき、諸連絡等に利用致します。

【コース中の遅刻・早退】

原則、コースすべての時間を受講する事が必須になりますが、やむをえない理由で遅刻・早退をする場合は事前に連絡が必要となります。
遅刻・早退についての振替はございません。

【怪我や事故】

・自己の責任と危険負担において他の受講生と協調してコースに参加してください。
・コース中に生じた盗難、怪我その他の事故について、SHINBI に故意または重過失がない限り責任は負いません。受講生同士の SHINBI 内外のトラブルについても同様とします。
・技量を超えた行為及び危険行為は行ってはならないものとします。また、SHINBI の事前の書面による承諾なしに、対価を得て指導行為を行ってはならないものとします。

上記の内容に同意し契約致します。

署名	印	記入日	年 月 日
----	---	-----	-------

スタッフ確認
<input type="checkbox"/> 受付 / <input type="checkbox"/> 入力

☎ 028-612-3990	✉ studio@shinbi.cc	🖥️ shinbi-pilateslab.jp
----------------	--------------------	-------------------------