



PCT ピラティスコンディショニングトレーナーBASIC養成講座

BASIC資格では、未病予防を視野に入れた実務型ピラティスの基礎を学び、教室や個人指導で安全に指導できる力を養います。

正しいフォームを自ら実演できる「見せる力」と、クライアントの動きを修正できる「直す力」を身につけることを目標に、eラーニングで繰り返し学習。各ユニットごとに課題を提出し、講師が確認・フィードバックを行うため、不安を残さず、自信を持って修了することができます。

さらに集合研修では、身体で体感しながら技術を深めることができ、学んだ知識を確実に現場で活かせる実力へとつながります。

2026年度(eラーニング+通所) 開講カリキュラム

※2026年3月1日現在

講座内容(予定)						単位 時間	通所日程及び自学について			
e ラー ニング	座 学	第 一 章	NCCAピラティスの基本理解		第 二 章	ニュートラルポジション		16 単位 2.0 時間 収録	※eラーニングの視聴は受講開始 日より6か月間 ※推奨学習 座学は通所①迄に受講ください。	
			コンディショニングピラミッド			エロンゲーションと分節運動				
			筋の弛緩法			呼吸				
			動作の獲得過程			骨盤の機能解剖学				
			姿勢と感覚器			体幹の筋肉				
			脳と運動			股関節の機能解剖学				
			ボディマップ			姿勢分析				
			ピラティスの基本原則			未病予防としてのピラティス				
	実 技 ユ ニ ット	①	抜力エクササイズ	10	⑤	伏臥位エクササイズ	4	50 単位	※ユニットごとに進捗状況を確認 する課題があります。対面授業後 約3ヶ月の間に、課題として、指定 エクササイズの試技を送って、次に 進むことが出来ます。	
		②	仰臥位エクササイズ	5	⑥	側臥位エクササイズ	10			
		③	仰臥位エクササイズ	6	⑦	四つ這いエクササイズ	6			
		④	仰臥位エクササイズ	5	⑧	エクササイズ指導スキル課題	4			
オンライン		～NCCAコンディショニングピラティストレーナーについて～ テキスト内容・学習の進め方					3H	開催日程が入ります		
通 所 講 座 （ 集 合 研 修 ）	①	A M	・抜力エクササイズ ・仰臥位エクササイズ			6H	開催日程が入 ります	※通所日までに必ず 座学を視聴してくだ さい。		
		P M	・伏臥位エクササイズ ・側臥位エクササイズ ・質疑応答							
	②	A M	・抜力エクササイズ(緊張を取り除く) ・側臥位エクササイズ			6H	開催日程が入 ります	※※通所日までに何 度も練習しUNITの 課題を提出		
		P M	・四つ這いエクササイズ ・二日間のまとめ ・質疑応答							
	③	A M	①②の復習と質疑応答			6H	開催日程が入 ります	※※通所日までに何 度も練習しUNITの 課題を提出		
		P M	実技指導演習							
	④	A M	実技指導演習			6H	開催日程が入 ります	※通所日までにすべ ての実技課題を修了 すること		
		P M								
認定条件		実技ユニット⑧までを提出し、対面での試験に合格すること NCCA 認定試験1万円								

受講料 270,000円 +消費税10%=297,000円

別途 認定試験 10,000円 資格登録料 5,000円 初年度年会費(年間6,000円)

※協会年会費は資格を複数持っている場合も、一人6千円/年です。
すでに支払っているため、追加して年会費を納入する必要はありません。