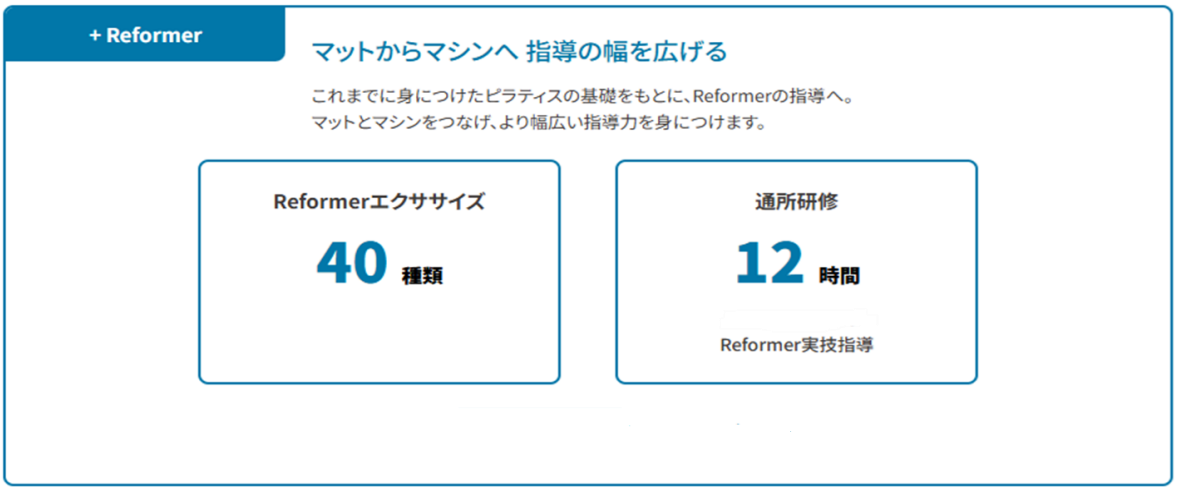
PCT ピラティスコンディショニングトレーナー 【リフォーマー】

本研修では、ピラティスの基本原則や身体機能への理解をもとに、リフォーマーを活用したエクササイズと指導技術を学びます。
マシンの構造や安全な使用方法、スプリングによる負荷調整、身体のポジショニングを理解し、各エクササイズの目的や動作のポイントを習得します。
また、受講者の身体特性や動作に応じたエクササイズの選択、フォームの修正、適切な声かけなど、実際のパーソナル指導に活かせる実践力を養います。



2026年度 通所開講カリキュラム

講座内容（予定）			単位時間	通所日程及び自学について	
通所講座（集合研修）	①	基本操作・エクササイズ	4H	開催日程が入ります	自主練習のための動画提供
		・マシンの構造・安全管理・スプリングの設定と負荷調整			
		・仰臥位エクササイズ　・質疑応答			
	②	各種ポジションでのエクササイズ	4H	開催日程が入ります	自主練習のための動画提供
		・前回分の質疑応答			
		・座位・四つ這いポジションでのエクササイズ			
	③	各種ポジションでのエクササイズと全体復習	4H	開催日程が入ります	自主練習のための動画提供
		・前回分の質疑応答			
		・膝立・立位ポジションでのエクササイズ			
		・全てのエクササイズの動作確認・指導・修正方法			
修了証発行		修了証発行要件：全課程を受講すること			

受講料 ： 90,000円 +消費税10%＝99,000円