

Lotus Flowerの
ピラティス

マット&リフォーマー ピラティス養成コース

隔週土曜日

13:00-18:00

2月28日、

3月14日、28日

4月11日、25日



日本ピラティスヨガフリーランス協会認定

もくじ

- | | |
|------------|-------------|
| 1 はじめに | 6 講師紹介 |
| 2 養成コースの目的 | 7 スケジュールと費用 |
| 3 養成コースの流れ | 8 お申し込み方法 |
| 4 養成コースの特徴 | |
| 5 受講対象者 | |

Lotus Flower Academy

はじめに

この養成コースは、ピラティスエクササイズを通して、心身共に健やかになる為の養成コースです。

「ただの運動」で終わらせない！全てのエクササイズをとことん深掘りし、マインドフルネスに特化したLotus Flower Academyのオリジナルメソッドです。ご自身の心とお身体を整えながら、ご家族やご友人、クライアント様、周りに居る方々の心とお身体をも整えるサポートが出来ます。



Lotus Flower Academy

養成コースの目的

ご自身や周りの方々の
心と身体を健康に整える
一生もののお身体の知識
を学んで人生に彩りを



習ってすぐに使えるイン
ストラクターとしてのス
キルアップに

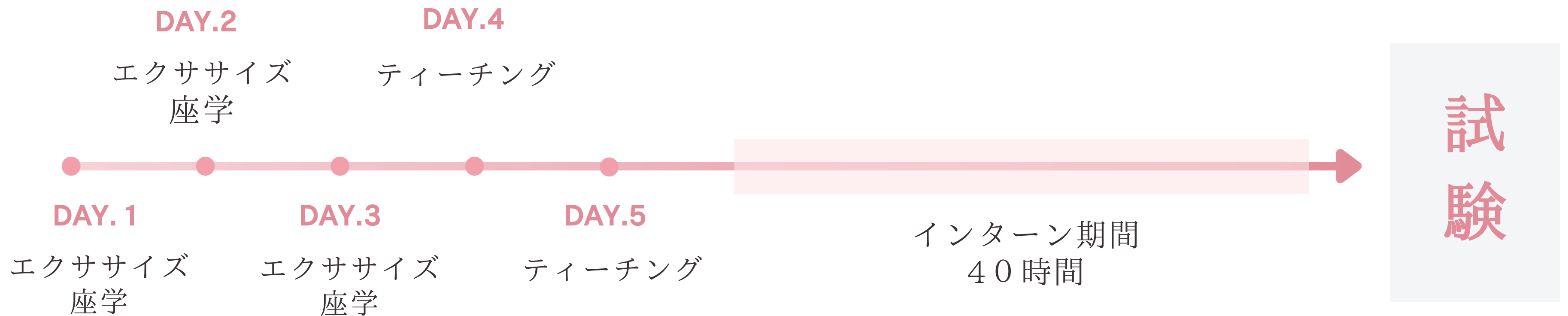


効率的に体が変わる必要
なエクササイズを厳選し
女性の社会的な自立をサ
ポート



Lotus Flower Academy

養成コースの流れ(例)



Lotus Flower Academy

養成コースの特徴

Point01 全国ピラティスランキング1位を獲得した講師による親切、丁寧且つ実践的な指導

Point02 基本の座学は動画で予習復習可能

Point03 養成コース卒業後の働き方のコンサルティング等、保険や、サポート体制が充実

※有料オプション

Lotus Flower Academy

こんな方におすすめ

- 心身共に健康的になりたい
- ピラティスをもっと深めたい
- 副業を考えている
- 社会的に自立したい
- 選ばれるIRになりたい

Lotus Flower Academy



マスター 講師紹介



講師 海川ひとみ

海川 ひとみ
Hitomi Kaikawa

- ・ 一般社団法人 日本ピラティスヨガフリーランス協会
代表理事
- ・ ピラティススタジオ Lotus Flower 代表
- ・ 全国ピラティスランキング1位 獲得
- ・ 大学病院予防医学セミナー セミナー講師

10代の頃から10年間タレント活動を行う。スクウェア・エニックス「DSではじめるティップネスのヨガ」等多くの番組やTVCMに出演。引退後、アメリカに移住し、育児をしながらハワイの日本食レストランを2店舗経営する。そんな中、体調不良を繰り返し、リハビリを兼ねて通っていたピラティスの効果に感動し、ピラティスインストラクターの道に進む。ピラティス界で有名な第二世代のヘザー・レオン先生から直接ピラティスを学び、PSGAのグランドマスターとして、インストラクターの養成を経て、現在オリジナルメソッドのインストラクター養成を行う。

スケジュールと費用

内容

6日間24時間54エクササイズコース

(別途試験日+90分)

(別途自己実践30時間/ティーチング10時間)

曜日

隔週土曜日、時間: 13:00~18:00(最終日17:00まで)

費用

定価302,500円 早割198,000 (先着3名様)

定員

※早割は9月5日までにご入金いただく事が必要となります。

早割の方は養成コース期間中サブスクの休会が可能です

最大8名 最低執行人数3名以上

会場

西馬込店



Lotus Flower Academy

インターン

当コースは試験前に
インターン期間を設けております

自己実践

ご自身で動いて練習いただく時間
(30時間)

ティーチング

誰かにBODYさんになってもらってティー
チングする時間 (10時間)

費用

当スタジオで行う場合 (当スタジオでなくても大丈夫です)
マシン1台1時間2200円 (税込)



試験

試験日は90分となります。

(最低40時間のインターン後に受講可)

実技試験：15分/ティーチング：60分/フィードバック：15分

実技試験

ムーブメントの中から3種類チェック

筆記試験

テスト（毎回コース前に10分テスト）

ティーチング試験

BODYさんに60分のレッスンを実践する

点数が7割以上で合格です。

※再試験は5500円必要となります。



更新

年に1度ブラッシュアップの為のセミナーをご受講いただく事で、資格権利が継続いただけます

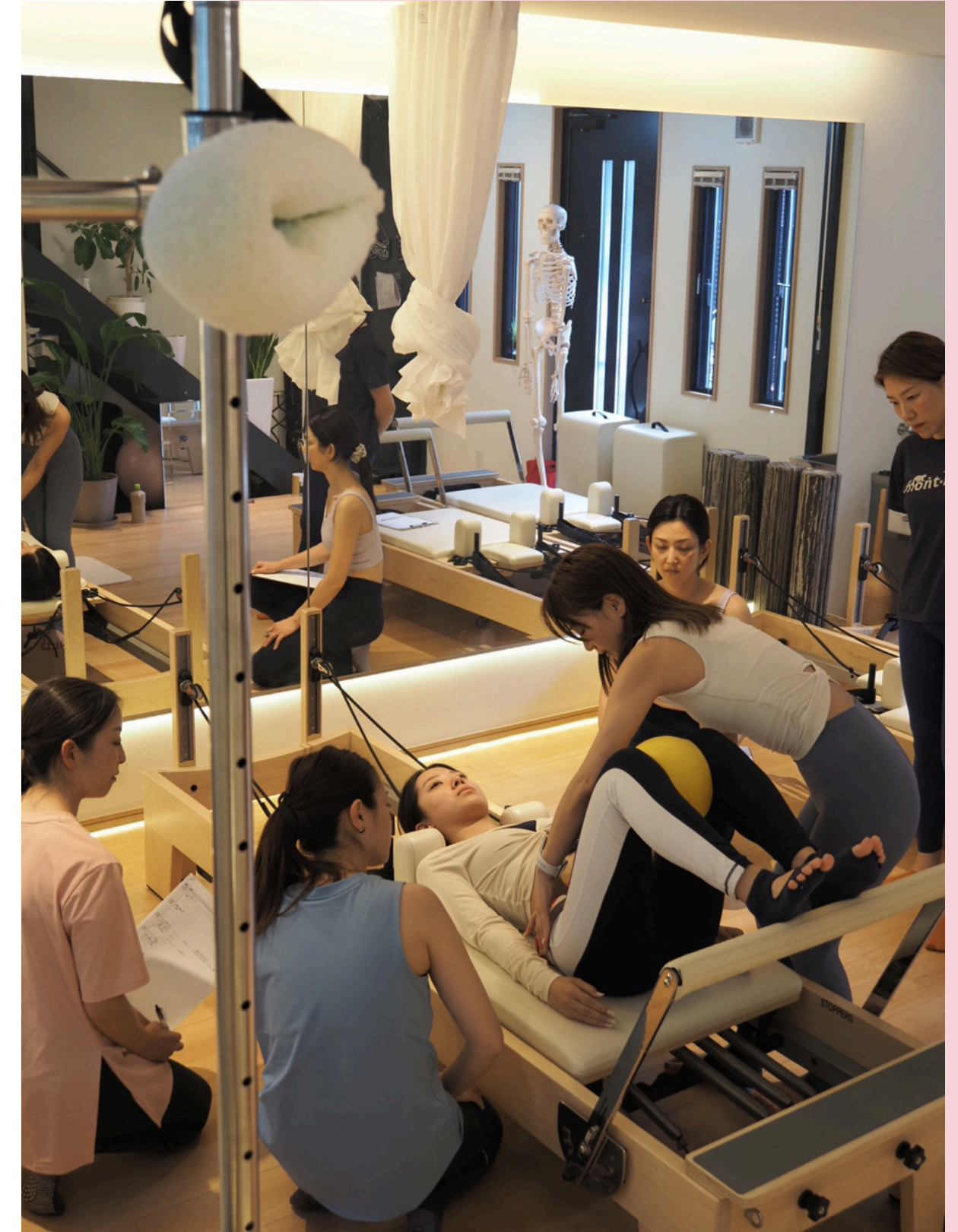
セミナー例

- ・ 胸椎伸展のアプローチ
- ・ 正しい動きに導くタクトイル
- ・ 初回体験者にご満足いただけるアプローチ
- ・ 緊急時のフロー研修
- ・ ZOOM研修（マシンをご用意できる方） 等

費用

1回2時間12000円 （税込13200円）

セミナー費用、資格更新費、協会事務手数料込



Learning Gallery (座学の一部)



Training Gallery



Seminer Gallery

