



FTP マットピラティス ベーシックインストラクター養成コース

FTP

(Fit To Perform)

RSA 認可の高レベルトレーニングコースを提供する、ロンドンで開発されたフィットネス教育組織。

フィットネス関連に携わるあらゆるカテゴリーのエキスパートを育成することを主目的として結成された。

現在でも FTP 認定インストラクターは、エキスパートして活躍できる人材であると認められ、数多くのインストラクターが活躍している。

ピラティスとは？

「10 レッスンで気分が良くなり、20 レッスンで見た目がよくなり、30 レッスンで完全に新しい身体になります」

ピラティスは、およそ 80 年前に Joseph Pilates 氏によりドイツで開発されました。もともとリハビリ用として考えられているため身体に負担がかからず、柔軟性のある強く美しい身体が作れるとして、欧米だけでなく日本でも人気急上昇中です。

本コースでは、マットピラティスの基礎を学びます。

ピラティスの歴史から、ピラティスの法則、呼吸法、基本エクササイズなど、より効果的なエクササイズができるよう指導していきます。

合格者には FTP 認定ライセンスが授与されます。

コース詳細

開講日時: 2008年11月26日(水) - 12月1日(月)

会場: 11/26.27.28 国立オリンピック記念青少年総合センター「参宮橋駅徒歩 7 分」
11/29.30.12/1 ワーサル B スタジオ「代田橋駅徒歩 5 分」

金額: ¥173,250 - (税込)



講師: Mary Jayne Johnson Ph.D (メリー・ジェーン・ジョンソン博士)

運動生理学博士号をもつ、Mary Jayne はフィットネス、ウェルネス業界で 30 年活躍するベテラン。業界のイノベーター、そしてパイオニアとして知られておりますが、同時にプログラマー、プレゼンター、ライターでもありたくさんの賞を受賞しています。ウェルネス関係のコメンテーターとしてはラジオ、TV、シェーブマガジン、ウォールストリート・ジャーナルなどで活躍しています。フィットネスと Pilates 教育においても、誰でも参加しやすく、わかりやすく、覚えやすい且つ、本格的なティーチング・スタイルを確立しています。資格としては認定パーソナルトレーナー、PMA のゴールド Pilates 教師、バランス ボディ ユニバーシティの教員メンバーであり、Pilates と解剖学を教えています。

定員: 10 名

申込方法: 1. 下記お申込先へ電話連絡

2. 申込履歴書を送付してください。

3. 指定日までに参加費用の支払いを行ってください。

振込先: 三菱東京 UFJ 銀行 新宿中央支店 普通 5496038 (株)リアルインターナショナル

* 入金された受講料に関しては、一切返金はいたしかねますのでご了承ください。

* 尚、振り込み手数料はお客様ご負担となります。

支払期限: 2008年11月19日(水)まで

お問合せ・お申込先

FTP JAPAN 事務局

〒104-0061 東京都中央区銀座 3-14-13 第一厚生館ビル 2F TEL: 03-6226-6747 FAX: 03-6226-6748