

# 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開催



身体に関する知識を増やしたい・健康を家族や友人に伝えたい・あたらしい仕事にチャレンジしたい・・・

本コースでは、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。



### ◆ ピラティスとは？

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。体幹部を中心に強化、機能・柔軟性の向上を目指すシリーズによるエクササイズ。欧米だけでなく近年日本でも人気のフィットネスプログラムです。

### コース詳細

#### ■ 開講日時

2023 年

4/30, 5/28, 6/25, 7/30, 8/27, 9/10

10/29 (試験日)、9/24 (予備日)

※ 全日程 日曜日 12:30~17:30

※ コース中、実施できない日があった場合は  
9/24 が振替日となります。

#### ■ 会場:スタジオヘルスタ

◆ 金額:198,000 円(税・教材費込み)

◆ 講師:村松 リカ

(FTP マットピラティスマスタートレーナー)

#### ■ お申込み・お問合せ先 ■

スタジオヘルスタ

浜松市中区木戸町 3-1 大和染エビル 3F

TEL/FAX 053-489-6680

mail: info@helsta.jp www.helsta.jp

#### 《お申込の流れ》

1. 左記のお申込み・お問合せ先へお電話またはメール、LINE にてご連絡ください。
2. HP より「■FTPJAPAN 会員規約」「■ライセンス継続教育について」をダウンロードし、ご一読ください。
3. コース開始日 3 週間前までに受講料の支払いを行ってください。(ご入金を持って最終申込み決定とさせていただきます。)
4. 当日、動きやすい服装、ヨガマット、筆記用具をお持ちのうえ、会場までお越しください。

#### 《振込先》

静岡銀行 浜松営業部(361) 普通 1452698  
(株)ヘルシースタイル 代表取締役 鈴木里香  
※振込手数料はお客様ご負担となります。

※ 最低実行人数を下回った場合は開催を延期する場合がございますのでご了承ください。

※ 自己都合により受講を中止された場合、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。

#### 早期申込特典

グループレッスン受講チケット  
4 回分プレゼント!!

2 月 28 日までにお申込みいただきますと、  
上記特典が受けられます。

#### ◆ 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。

#### ◆ 受講にあたって・・・ ◆

ピラティス未経験でも受講ができます。インストラクターとして活動希望される方は、養成コース前またはコース中にスタジオ HELSTA にてレッスンを受講することをおすすめします。

養成コース生特典:入会金無料、レッスン料 ¥2,420/1 回で受講可能です。