



Maternity Pilates Instructor Training Course

MPP

マタニティピラティス・インストラクター養成コース

こんな方におすすめ!

01

妊娠・出産に関わるお仕事に
ピラティスの要素も入れたい方

02

マタニティ・産後の
ピラティスインストラクターを目指している方



yoggy institute
new york

本コースのプログラムおよびテキストは、英国「Body Control Pilates®」リン・ロビンソン氏のオリジナルカリキュラムです。マタニティ・産後リカバリーコースに分かれておりますが、どちらかの受講も可能です。リン・ロビンソン氏は、英国に本拠地を置き、世界各地に1,000名以上のピラティスインストラクターを輩出している「Body Control Pilates®」創始者であり、英国にてマットピラティスを確立した指導者のひとりです。

また、マタニティ・ピラティスの先駆者として世界で活躍しています。

出産未経験の方への事前講座、トレーニングをより実践で生かすためのフォローアッププログラムもあわせて開催しています。ピラティスインストラクターや助産師さんに最適なコースです。



受講資格

ピラティスインストラクター、またはピラティスの基礎トレーニングの知識がある方。ヨガ、その他のボディワークなど同等の知識や経験をお持ちの方。 ※選考があります。

授業時間

産前14時間、産後12時間

認定

修了者には、「Body Control Pilates®」とスタジオ・ヨギー公認の産前、または産後・ピラティスインストラクター認定証が授与されます。
(産前、産後、それぞれでの認定証となります)

カリキュラム概要

産前第1回

イントロダクション

妊娠中に行ってはいけないエクササイズ

ディスカッション～参加受付に際して考慮すべきこと、
既存、新規、体外受精の生徒たちについて～

流産の危険性

妊娠初期～中期(一般的な身体状態の変化、筋骨格の変化、

初期のエクササイズ方法、実践練習)

産前第2回

妊娠後期(一般的な身体状態の変化、筋骨格の変化、

後期のエクササイズ方法、実践練習)

エクササイズを中止すべき時の危険信号

マタニティクラス見学

[妊婦さんに参加していただき、リンの指導するクラスの見学をします]

総括復習～妊娠中におけるピラティスエクササイズの利点について～

要点復習～妊娠中におけるエクササイズの心臓血管ガイドラインについて～

実践練習～妊娠中におけるお薦めのピラティスエクササイズについて～

産後第1回

イントロダクション

出産後に続く妊娠中からの胸部の変化についての復習

(姿勢の変化、筋骨格の変化、上半身の変化、腹部の完全な状態
様々な出産方法と骨盤底にかかるそれらの衝撃の検証

普通分娩

帝王切開

骨盤底の完全な状態

産後エクササイズ再開と参加受付に際してのガイドラインの復習

産後のピラティスプログラムにおける主な目的のまとめ

産後エクササイズの進め方

産後の母親たちのための安全なストレッチテクニック

産後第2回

骨盤帯痛(恥骨結合の障害、仙腸関節の痛み、尾てい骨の痛み)

ママと赤ちゃんのクラス見学

[6週から6ヶ月の赤ちゃんをお持ちのお母さんに参加していただき、
リンの指導するクラスの見学をします]

産後エクササイズで禁止すべき点と気をつけるべき点の復習

産後のライフスタイル変化についてのアドバイス

産後エクササイズの実践復習

※内容は一部変更となる場合があります。ご了承ください。

お申込み・お問い合わせ

開催スタジオ または ヨギー・インスティテュート(03-5909-0854)へ

yoggy-institute.com/pilates/course/pttc_mpp/